

SATIM-AMAMTIM

Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

Atelier cuisine de la
formation
nutritionnelle adaptée



Menu d'Octobre

Salade de chou rouge



Œuf cocotte aux épinards & à la truite fumée



Crème craquante au chocolat



Salade de chou rouge

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :



- 1 petit chou rouge
- 1 pomme acidulée
- Quelques noix et raisins secs
- Sauce vinaigrette : 4 cuil. à soupe d'huile de colza, 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuil. à café de moutarde, poivre, persil plat

Recette :

- 1) Laver le chou rouge. Le faire bouillir dans une casserole d'eau bouillante pendant une minute environ. Bien égoutter le chou et laisser refroidir.
- 2) Eplucher les noix et la pomme.
- 3) Ajouter au chou émincé, quelques raisins secs, les noix et la pomme coupée en petits dés.
- 4) Faire la sauce vinaigrette en mélangeant dans l'ordre : la moutarde, le vinaigre, le poivre et l'huile.
- 5) Laver et ciseler le persil.
- 6) Mélanger le tout avant de servir bien frais.

L'huile de colza

Elle apporte les acides gras essentiels que l'organisme ne sait pas fabriquer. On les appelle les oméga 3, Ce sont des puissants antioxydants. Ils participent au bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire. Cette huile, comme les huiles de noix, lin, cameline, chanvre sont à conserver au réfrigérateur pour qu'elles vous apportent tous les bienfaits.



Œuf cocotte aux épinards & à la truite fumée

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 15 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 4 œufs
- 200g de chutes de truite fumée
- 400g d'épinards
- 4 Cuil. à soupe de crème fraîche
- Poivre



Recette :

- 1) Laver les épinards et les cuire à la vapeur, pendant 10 min environ.
- 2) Dans 4 grands ramequins ou 4 bocaux, y mettre les épinards égouttés, la truite fumée, la crème, l'œuf et le poivre.
- 3) Placer les ramequins dans un récipient avec de l'eau à mi-hauteur des ramequins pour cuire au bain-marie au four ou sur la plaque à induction/céramique/électrique, 15 à 30 min environ. Surveiller la cuisson, la cuisson au four a tendance à cuire l'œuf plus rapidement. Puis, servir chaud immédiatement.



Redécouvrez les épinards... Avec ses belles feuilles vertes foncées, lisses et cloquées, son petit goût frais et sucré, il a tout pour nous séduire ! Il existe principalement 3 variétés d'épinards qui peuvent se cultiver dans nos jardins : le Géant d'hiver, le Monstrueux de Viroflay et le Viking. Attention ne pas confondre avec la tétragone (feuilles triangulaires) parfois appelée « épinard de Nouvelle Zélande » ou « épinard d'été ».

Période de consommation : d'octobre à mai.

Riche en vitamine B₉ mais aussi, en fer, en vitamine A et en fibres, les épinards sont indispensables dans nos assiettes.

Crème craquante au chocolat

Temps de préparation : 15 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 1 tablette (200g) de chocolat pâtissier (minimum 60% de cacao)
- 400g de tofu soyeux
- Pour le croustillant : du pralin
- Variante : remplacer le pralin par quelques gouttes d'huile essentielle bio de menthe douce (mentha arvensis) ou d'orange.



Recette :

- 1) Faire fondre le chocolat cassé en morceaux dans une petite casserole au bain-marie.
- 2) Dès que les carrés commencent à ramollir, ôtez du feu sans remuer, le chocolat va fondre à la chaleur de la casserole.
- 3) Ajouter le pralin ou les gouttes d'huile essentielle de menthe et mélangez avec le chocolat fondu.
- 4) Verser le tofu soyeux égoutté dans un robot blender avec le chocolat fondu et mixer longuement (2 à 3 minutes) jusqu'à obtention d'une crème très lisse et légèrement mousseuse.
- 5) Placer au réfrigérateur avant de déguster.



Découvrez le tofu soyeux... C'est un aliment riche en protéines et très peu calorique. De couleur blanche et de texture lisse, il se marie très bien dans les desserts, il permet de réaliser de très belles crèmes onctueuses, une fois mixé avec quelques fruits frais ou surgelés.

SATIM-AMAMTIM

58, avenue du Général de Gaulle Résidence Mermoz 72000 LE MANS

Tel. 02.43.28.77.88