

Satim

Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

Atelier cuisine de la
formation
nutritionnelle adaptée



Menu de Novembre

Velouté de champignons



Magret de canard à l'orange et au miel
Gratin de légumes racines



Mousse au citron



Velouté de champignons

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 40 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 400g de champignons de Paris
- 1 Oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ¼ de litre de bouillon de cube de volaille
- ½ L de lait entier
- 2 portions de crème de gruyère (vache qui rit®)
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de persil plat
- poivre



Recette :

- 1) Faire chauffer dans une sauteuse l'huile d'olive, ajouter l'oignon émincé et les champignons coupés en lamelles.
- 2) Poivrer, saupoudrer de persil plat, et bien remuer. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15min.
- 3) Ajouter le bouillon de cube et le lait et faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.
- 4) Lorsque le potage commence à bouillir, baisser le feu et laisser cuire à découvert encore 15 min.
- 5) Quelques minutes avant de servir, bien chaud, ajouter le jus d'un citron.

Adaptations diététiques apportées à la recette initiale :

- La cuillère à soupe d'huile d'olive remplace les 3 cuillères à soupe de beurre prévues
- Les 2 vache qui rit® remplacent les 2 cuillères à soupe de farine et les 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Retrait du sel car le bouillon de cube et la crème de gruyère sont déjà très salés.



Magret de canard à l'orange et au miel & Gratin de légumes racines

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 2 magrets
- 4 pommes de terre
- 3 carottes
- 1 panais
- ½ céleri-rave
- 1 pot moyen 25cl de crème fraîche
- 125g de gruyère râpé
- 40 cl de lait entier
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel, poivre
- Sauce : 2 oranges, 2 cuillères à soupe de miel, 4 épices.



Recette :

- 1) Éplucher les pommes de terre, les carottes, le panais puis le céleri.
- 2) Tailler les légumes en rondelles assez fines.
- 3) Précuire dans une sauteuse, à l'étouffé dans un peu de lait, à couvert.
- 4) Préchauffer le four à 180°C, Th.6.
- 5) Dans un plat à gratin, y mettre les légumes pratiquement cuits, le gruyère râpé en gardant une belle poignée pour gratiner à mi-cuisson, la crème fraîche et le reste de lait (20cl environ). Cuire encore 30 min en surveillant la cuisson.
- 6) Quadriller les magrets sur le gras jusqu'à la chair, les déposer côté peau dans une poêle et couvrir pour la cuisson. Quand la peau de gras sera presque toute fondue et bien dorée, retourner le magret et le cuire sur la 2^{ème} face 1 à 2min.
- 7) Faire réduire dans une casserole le jus de deux oranges, le poivre et les épices. Faire émulsionner le miel dans la poêle débarrassée des magrets et du gras mais avec les sucs de cuisson. Déglacer avec la réduction d'orange.

Redécouvrez les légumes racines...

pour plus d'équilibre et de variété dans vos menus



Le panais, le céleri-rave, la carotte... ne contiennent pas d'amidon et sont donc considérés en diététique comme des légumes. Associer la pomme de terre à ces légumes dans un gratin, un pot au feu, un potage vous apporte un plat équilibré.

Mousse au citron

Temps de préparation : 15 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 2 jaunes d'œuf
- 2 blancs d'œuf
- 50g de sucre semoule blanc
- 20g de farine de blé
- 2 citrons non traités
- 12 cl d'eau



Recette :

- 1) Dans une casserole, battre les jaunes d'œufs et 25g de sucre semoule.
- 2) Ajouter la farine, les zestes fins d'1 citron, le jus des citrons et l'eau. Bien mélanger.
- 3) Faire chauffer le tout à feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe et soit onctueux. Éteindre le feu et laisser refroidir dans un saladier.
- 4) Battre les blancs en neige à vitesse 1 et incorporer les 25g de sucre restant. Les ajouter délicatement à la crème et placer au réfrigérateur 1h avant de déguster minimum.

Un plaisir sucré...

Un plaisir sucré mais modéré. Ce dessert contient à peine 15g de glucides (dont 10g de saccharose). Rapide, simple et acidulé, ce dessert peut tout à fait intégrer un menu équilibré.

Merci à Catherine & Jean-Luc pour leurs recettes et le savoir-faire culinaire de Gérard.

SATIM-AMAMTIM

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

Tel. 02.43.28.77.88