

Satim

Structure d'aide à la gestion des maladies chroniques

Atelier cuisine de la
formation pompe à
insuline



Menu de Novembre

Velouté de lentilles



Endives au jambon gratinées




Crumble pomme & poire



Velouté de lentilles

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 400 g de lentilles vertes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- Bouquet garni, poivre
- 1 bouillon cube



Recette :

1. Remplir d'eau froide un gros faitout et y incorporer les lentilles, le bouillon cube, l'oignon et l'ail épluchés, le bouquet garni (ne pas saler).
2. Mettre à chauffer et compter 30 min de cuisson à partir du moment où l'eau bout (les lentilles ne doivent pas être croquantes).
3. Égoutter les lentilles en conservant l'eau de cuisson, retirer le bouquet garni.
4. Dans un récipient adapté, mixer ce qui a cuit en rajoutant au fur et à mesure de l'eau de cuisson afin d'obtenir un mélange ni trop liquide ni trop épais (utiliser impérativement un mixeur spécial pour soupe).
5. Mettre la crème fraîche au moment de servir.

Adaptation diététique apportées à la recette initiale :

Retrait du sel car le bouillon de cube est déjà salé



Endives au jambon gratinées

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 4 endives
- 1/2 jus de citron
- 30g de farine
- 30g de beurre
- 1/2 l de lait
- 1 pincée de noix de muscade (râpée)
- 4 tranches de jambon blanc
- 120 g de gruyère râpé



Recette :

Nettoyez les endives et cuisez-les dans de l'eau salée bouillante avec le jus d'un demi citron pendant 30 minutes.

Égouttez les endives et pressez-les pour éliminer le jus de cuisson.

Réalisez une béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine et laissez cuire 2 à 3 minutes sans cesser de tourner. Ajoutez le lait bouillant salé avec la muscade avec le beurre et la farine, comme pour une béchamel. Réservez dans un bol, en filmant au contact pour que la sauce ne fige pas en surface et qu'elle reste chaude.

Préchauffez le four à 180°C ou Th.6.

Enroulez les endives dans les tranches de jambon, et disposez-les dans un plat de cuisson. Nappez de sauce béchamel et saupoudrez de gruyère rapé.

Gratinez au four pendant 30 minutes.

Adaptations diététiques apportées à la recette initiale :


Remplacement de la sauce Mornay par de la sauce Béchamel, moins riche car pas de gruyère ni de jaunes d'œufs.



Crumble pomme & poire

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

- 3 poires
- 2 pommes
- 100 g de sucre
- 120 g de beurre mou
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 150 g de farine
- jus d'1/2 citron



Recette :

Préchauffez votre four à 200°C.

Épluchez et épépinez les poires et les pommes. Découpez-les en cubes et mettez-les dans un moule. Versez le 1/2 jus de citron dessus et saupoudrez de cannelle.

Dans un saladier mélanger du bout des doigts le beurre mou avec le sucre et la farine. Effritez cette préparation sur les fruits

Faire cuire 30 mn dans le four chaud. Laissez tiédir et dégustez.

Un plaisir sucré...

Vous pouvez utiliser de la poudre d'amande pour réduire la quantité de farine et de sucre.

Satim

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

Tel. 02.43.28.77.88