

Formation adaptation

Des doses d'insuline

Menu



Atelier

cuisine



*Velouté de
lentilles*



*Magret de canard
grillé et sa purée de
butternut*



*Poire pochée au
vin chaud épicé*









Velouté de lentilles

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

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



Recette :

1. Remplir d'eau froide un gros faitout (environ 1.5L) et y incorporer les lentilles, le bouillon en cube, l'oignon et l'ail épluchés, et le bouquet garni ;
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 éventuellement la crème fraîche au moment de servir.

Conseil diététique :
Éviter de saler le velouté, le bouillon de volaille est déjà salé !

Magret de canard grillé





Purée de butternut

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

-  1 courge butternut (1kg)
-  2 noix de beurre
-  Sel, poivre
-  3 magrets de canard (environ 100g par personne).



Recette :

1. Laver la courge butternut. Les couper en morceaux de 3 cm environ en conservant la peau ;
2. Mettre le tout dans un panier vapeur pour une cuisson vapeur d'environ 15 minutes, puis vérifier la cuisson en plantant un couteau dans la chair ;
3. Une fois la cuisson terminée, passer au presse-purée, saler et poivrer selon les goûts. Maintenir la purée au chaud grâce à un bain-marie, ou au four pendant la cuisson au magret de canard ;
4. Préparation du magret : Entailler le gras du magret, et éventuellement le dénervé. Faire chauffer la poêle très chaude (sans matière grasse). Disposer les magrets sur le côté gras, faire cuire environ 10 minutes. Une fois le gras fondu, retourner le magret sur la partie viande, laisser cuire selon la convenance puis poivrer ;
5. Servir accompagné de la purée de butternut et éventuellement d'une salade de mâche.






Poire pochée au vin chaud épicé

Temps de Préparation : 15 min

Temps de Cuisson : 10 min

Nombre de personnes : 

Ingrédients :

-  2 poires
-  Epices en mélange ou au choix :
badiane, cannelle, vanille, quatre
épices ...
-  ½ citron
-  20 cl vin rouge
-  20 g de sucre de canne



Recette :

1. Laver et éplucher les poires.
2. Faire pocher les poires dans une casserole avec un fond d'eau, les épices, le jus d'un demi-citron, le sucre de canne et recouvrir de vin rouge puis laisser cuire 10 min.
3. Laisser refroidir les poires dans le sirop.
4. Égoutter et servir la poire dans une jolie coupelle.