

# Livret de recette N°10

- 
- ✓ *Petit budget*
  - ✓ *Pour tous*
  - ✓ *Pour 1 personne*

Réalisé par Aurélia Bardot  
diététicienne du SUMPPS



Santé-Social



**AGORAé**  
Mon espace d'échanges et de solidarité

A la poêle

# Crêpes au thon

## Ingrédients :

- 60g de farine
- 1 œuf
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à café d'huile
- ½ boîte de thon émietté
- ½ échalote émincée finement
- 1 cuillère à soupe de crème liquide

## Préparation :

Pâte à crêpe :

Mélanger l'eau et le lait et verser sur la farine

Laisser reposer la pâte

Dans une poêle chaude et huilée, verser la pâte et laissé cuire un premier coté de crêpe, la retourner et y déposer le thon, la crème et l'échalote

Servir chaud

## Infos de la diététicienne :

Le fait de mélanger l'eau et le lait en amont permet de ne pas faire de grumeau dans la pâte

Vous pouvez varier les garnitures : épinard / ricotta, œuf / fromage,...

Au micro-onde

# Mug cake au thon

## Ingrédients :

- 1 œuf
- 2 kiri
- 35g de flocons d'avoine (½ verre)
- ½ boîte de thon au naturel
- 1 cuillère à café de curry
- 3 càs de lait

## Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un mug dans l'ordre et mélanger au fur et à mesure.
- Cuire 4 min au micro-ondes
- Déguster directement dans le mug

### Infos de la diététicienne :

A la place du lait vous pouvez mettre du colis de tomate

Le kiri se remplace par 40g de fromage frais

Le mug cake se démoule facilement, mais pour moins de vaisselle vous pouvez le manger directement dans la tasse

Sans cuisson



# Rilette de thon

## Ingrédients :

- ½ boîte de thon
- ½ yaourt
- ½ échalote finement hachée
- ½ cuillère à café de paprika
- 2 tranches de pain
- 1 kiri

## Préparation :

- Egoutter le thon
- Mélanger le yaourt, l'échalote, le paprika et le thon émietté et le fromage
- Tartinier sur le pain

### Infos de la diététicienne :

On peut remplacer le thon par des sardines ou maquereaux

Vous pouvez remplacer le yaourt par du fromage blanc

Se consomme en apéritif ou en plat léger avec une soupe. Les rillettes de thon peuvent également servir de garniture pour un sandwich

A la poêle

# Halwa (gâteau de semoule)

## Ingrédients :

- 50 g de semoule fine
- 125 ml d'eau (1 verre)
- 25 g de sucre blanc
- 5 amandes nature + 3 hachées pour le décors
- 10 raisins secs
- 1 cuillère à soupe de beurre indien ghee ou beurre
- 2 gousses de cardamome verte en poudre

## Préparation :

- Faire dorer la semoule dans une poêle à feu doux pendant 10 minutes en remuant continuellement
- Ajouter le beurre les amandes, les raisins, et prolonger la cuisson 3 minutes
- Ajouter l'eau et mélanger. Puis le sucre et la cardamome et bien mélanger
- Placer la préparation dans un plat et bien aplatir avec une spatule
- Démouler en passant un couteau sur les bords et décorer avec les amandes

## Infos de la diététicienne :

Délicieux avec du jus de citron  
Ce dessert est consistant du fait de la quantité de semoule, A consommer après un repas léger  
Vous pouvez également faire ce dessert avec des pistaches et/ou tahin