

Livret de recette

- 
- ✓ *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 casserole

Salade de riz complète

Ingrédients :

- 60 de riz
- ¼ boîte de maïs (75g)
- 1 tomate
- 1 œuf
- ¼ poivron
- 1càs d'olive noire dénoyautée (facultatif)
- Sel, poivre, huile, vinaigre

Préparation :

- Cuire le riz le temps indiqué sur le paquet et stopper la cuisson en le passant sous l'eau froide
- Cuire l'œuf 10min dans l'eau bouillante, l'écaler et le refroidir sous l'eau froide
- Préparer la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Couper en dés la tomate, le poivron, l'œuf et les olives
- Mélanger tous les ingrédients
- Servir frais

Infos de la diététicienne :

Pas de verre doseur : 60g
de riz = ½ verre de riz
Favoriser l'huile de colza
pour l'assaisonnement, peu
onéreuse, elle est riche en
oméga 3

A la casserole

Pâtes à la bolognaise de lentilles

Ingrédients :

- 60 à 90g de pâtes selon l'appétit
- 120g de lentilles en boîtes
- ½ oignon
- 1 carotte
- 200g de sauce tomate ou de tomates en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 pincée d'herbes de Provence

Préparation :

- Cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet
- Faire revenir l'oignon et la carotte coupée en dés dans de l'huile, 10 min à couvert
- Ajouter la sauce tomate et les herbes de Provence
- Ajouter les lentilles égouttées.
- Laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes
- Servir avec des pâtes

Infos de la diététicienne :

Ce repas est complet du fait de l'association des pâtes et des lentilles qui vous permettent d'avoir les protéines nécessaires

Micro-onde

Pomme caramélisée sauce chocolat

Ingrédients :

- ½ pommes
- 4 carrés de chocolat noir pâtissier
- 1 cuillère à soupe de sucre

Préparation :

- Eplucher et couper la pomme dans un verre.
- Ajouter le sucre
- Mettre au micro-ondes 1 minute puissance maxi
- Ajouter les carrés de chocolat (laisser en carrés) et remettre au micro-ondes 40 secondes, sur puissance moyenne (500 à 700 watts)
- Laisser tiédir quelques minutes

Infos de la diététicienne :

Dessert ultra rapide et facile à réaliser
Vous pouvez réaliser cette recette dans un verre de cuisine ou un pot de yaourt en verre