

Livret de recette N°2

- 
- ✓ *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

Soupe de lentilles au cumin



Ingrédients :

- 50 g de lentilles
- 1 carotte
- 200g de sauce tomate
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- ¼ de litre d'eau
- ¼ de bouillon de légumes

Préparation :

- Couper la carotte épluchée en dés
- Cuire les lentilles et la carotte dans l'eau, le bouillon et le cumin 20/30 minutes.
- Ajouter la sauce tomate
- Servir chaud

Infos de la diététicienne :

Possibilité de faire cette recette avec 130g de lentilles en boîte
Pour en faire un repas complet vous pouvez ajouter des morceaux de poulet ou manger la soupe avec du pain
Vous pouvez également mixer cette soupe

A la casserole



Pates sauce thon / haricots verts

Ingrédients :

- 60 à 90g de pâtes selon l'appétit
- 1 boîte de thon
- 200g de sauce tomate
- ½ bocal de haricots verts
- 1 cuillère à café bombée de pesto (facultatif)

Préparation :

- Couper les haricots verts en petits morceaux
- Egoutter le thon et l'émietter légèrement
- Chauffer la sauce tomate avec le thon et les haricots verts
- Pendant ce temps mettre les pâtes à cuire
- Servir les pâtes avec la sauce tomate et la sauce pesto
- Mélanger et déguster chaud

Infos de la diététicienne :

Ce repas complet est très rapide à préparer
Vous pouvez changer de légumes selon la saison : tomates, carottes, courgette...

Sans cuisson

Crème de banane

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- ½ yaourt
- 1 cuillère à café de sucre

Préparation :

- Ecraser la banane à la fourchette
- Mélanger avec le yaourt et le sucre
- Garder au frais jusqu'au service

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

A la casserole

Semoule au lait à la clémentine



Ingrédients :

50g de semoule extrafine
250ml de lait
1 cuillère à soupe de sucre
1 clémentine
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger

Préparation :

Faire bouillir le lait
Ajouter le sucre et la fleur d'oranger
Ajouter en pluie fine la semoule et mélanger
Ajouter la moitié de la clémentine coupée en petit dés
Poursuivre la cuisson à feu doux pendant 5 minutes tout en remuant
Laisser cuire, jusqu'à l'absorption du liquide et continuer à remuer
Mettre dans un ramequin et placer au réfrigérateur 2h minimum.

Infos de la diététicienne :

Consommer la semoule au lait au petit déjeuner, elle apporte tous les besoins pour bien démarrer la journée

La semoule au lait se prépare à l'avance et se conserve au frais
Pas de balance, pas de panique :
5 cuillères à soupe rase de semoule pour 25 cuillères à soupe de lait ...