

Livret de recette N°4

- 
- ✓ *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



Brioche perdue

Ingrédients :

2 tranches de brioche
1 œuf
20 g de sucre
½ verre de lait
10 g de beurre

Préparation :

Mélanger vivement le sucre, l'œuf et le lait
Tremper les tranches de brioche dans l'appareil à pain perdu
Faire fondre le beurre dans une poêle et faire toaster la brioche
Saupoudrer les tranches de brioche de sucre et les faire légèrement caraméliser dans la poêle

Infos de la diététicienne :

Peut se consommer au petit déjeuner
ou au gouter
Parfait pour utiliser un reste de brioche
ou de pain sec

A la poêle

Riz Cantonnais

Ingrédients :

60 g de riz = ½ verre
1 œuf
1 tranche jambon blanc en dés
½ oignon émincé
50 g de petits pois en conserve
1 +1 cuillère à café d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation :

Cuire le riz

Battre l'œuf en omelette et le cuire dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile, à feu moyen (ne pas toucher jusqu'à ce que les œufs soient figés), puis couper l'omelette en dés

Revenir l'oignon, avec 1 cuillère à café d'huile, lorsque qu'il commence à être légèrement doré, rajouter tous les ingrédients et faire chauffer à feu vif

Remuer pour que les aliments soient tous mélangés et bien chauds

Infos de la diététicienne :

Le riz cantonnais est plat complet.

Il se réchauffe très bien à la poêle et peut aussi se manger en salade

Le jambon peut se remplacer par du blanc de volaille ou un 2^{ème} œuf

Pour une note plus exotique possibilité d'arroser de sauce soja au moment de servir
50 g de petits pois = 3 cuillères à soupe

A la poêle

Pâtes au thon et champignons

Ingédients :

60 à 90 g de pâtes
½ d'oignon émincé
½ boîte de thon égoutté
½ boîte de champignons de Paris émincés
½ brique de crème
1 cuillère à café d'huile
Sel, poivre, ½ cuillère à café de colombo

Préparation :

Dans une casserole, faire revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile, jusqu'à ce qu'il soit translucide

Ajouter le thon émietté et les champignons et faire revenir 5 minutes

Ajouter les épices et la crème et laissez chauffer en mélangeant

Faire cuire les pâtes en fonction du temps indiqué sur le sachet

Servir les pâtes égouttées avec la sauce

Infos de la diététicienne :

Un plat simple et rapide, très réconfortant et réchauffant grâce aux épices, parfait pour cette période hivernale !

Émincer les champignons en boîte s'ils ne le sont pas

Micro-onde

Pomme au four

Ingrédients :

1 pomme
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à soupe de confiture
Cannelle (facultatif)

Préparation :

Evider une pomme en la gardant entière (il suffit de planter un couteau au centre et de le tourner de chaque côté)
Placer dans une assiette
Saupoudrer de sucre et éventuellement de cannelle
Cuire 5 min au micro-onde. La pomme doit être fripée
Servir dans l'assiette avec de la confiture au centre

Infos de la diététicienne :

Recette qui nécessite peut-être de matériel et donc peut-être de vaisselle
J'ai utilisé de la marmelade d'orange pour la préparation de la recette, mais toutes les confitures peuvent convenir