

Livret de recette N°6

- 
- ✓ *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

Blinis de tomates

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 conserve de tomate pelées au jus
- 2 cuillères à soupe de gruyère râpé
- 100 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

- Couper les tomates et les égoutter en conservant le jus (voir info)
- Mélanger la farine, la levure, le fromage, l'origan
- Saler, poivrer
- Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile
- Dans une poêle huilée, faire des galettes avec 2 cuillères à soupe de préparation, cuire à couvert, à feu moyen 2 minutes sur chaque face

Infos de la diététicienne :

- Plat complet à accompagner d'une salade
- Les blinis se consomment chauds ou froids
- Pas de balance pas de panique :
- 100g de farine = 5 cuillères à soupe bombées
- Que faire du jus de tomate pelée ?
- Du risotto rouge (page suivante) ou à ajouter dans une soupe ou le laisser réduire pour faire une sauce tomate avec des oignons ou des champignons....

A la poêle

Risotto rouge

Ingrédients :

90 g de riz long
1 oignon
1 verre du jus d'égouttage des tomates pelées
1,5 verre d'eau
4 cuillères à soupe de fromage râpé
1 cuillère à café d'origan
1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Revenir l'oignon émincé et le riz dans l'huile 3 minutes
Ajouter les autres ingrédients sauf le fromage et laisser mijoter à couvert, à feu doux, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée
Gouter le riz et si besoin prolonger la cuisson avec un peu d'eau
Quand le riz est bien tendre ajouter le fromage, laisser fondre
Servir bien chaud

Infos de la diététicienne :

Pour plus de gourmandises
ajouter quelques olives noires
Pas de balance pas de panique :
90g de riz = $\frac{3}{4}$ de verre

Au micro-onde



Crumble pommes / poires

Ingrédients :

- 1 pomme
- ½ poire
- 2 spéculos
- 5 g de beurre

Préparation :

Eplucher et couper les fruits en dés
Les faire cuire avec un demi verre d'eau, 10 minutes au micro-onde ou dans une casserole à couvert
Faire fondre le beurre 1 minute au micro-onde
Emietter puis écraser les spéculos (si besoin les placer dans un sac congélation et les écraser en roulant un verre dessus)
Mélanger les spéculos et le beurre fondu
Placer dans 1 verrine les fruits et parsemer du mélange spéculos beurre
Déguster tiède

Infos de la diététicienne :

Parfait pour utiliser des fruits abimés
Avec le reste des fruits faire une compote (recette suivante)
Vous pouvez faire cette recette avec des fruits en boîte, qu'il suffira juste de les réchauffer 2 minutes
Pour quantifier le beurre se servir des marquages sur l'emballage
Pas de verrine, vous pouvez utiliser 1 pot en verre de yaourt, sauce....

Au micro-onde

Compote pomme poire

Ingrédients :

- 1 pomme
- ½ poire
- 1 pincée de cannelle

Préparation :

- Eplucher et couper les fruits en dés
- Verser les fruits et un ½ verre d'eau dans un plat compatible avec le micro onde et saupoudrer les avec la cannelle
- Faire chauffer au micro onde, 10 minutes, à pleine puissance
- Vérifier la cuisson avec un couteau (les fruits doivent être fondants)
- Ecraser à la fourchette
- Servir tiède ou froid

Infos de la diététicienne :

- Recette légère car réalisée sans sucre
- Recette idéale pour cuisiner des fruits abimés
- Si vous cuisinez une grosse quantité de fruits, vous pouvez conserver la compote quelques jours au réfrigérateur en la versant chaude dans des pots en verre puis retourner les pots pour les faire refroidir (stérilisation légère)
- Varié les épices selon vos envies et goûts : vanille, anis étoilée, 4 épices...