

Livret de recette N°7

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

Réalisé par Aurélia Bardot
diététicienne du SUMPPS



Santé-Social



AGORAé
Mon espace d'échanges et de solidarité



Moudardara

Plat libanais

Infos de la diététicienne :

Plat complet grâce à l'association céréale (riz) légumineuse (lentilles) pourvoyeuse de protéines végétales, mais c'est possible d'ajouter 1 ou 2 œuf(s)
Si les lentilles sont déjà cuites, ajouter à la fin de la cuisson du riz, 150g de lentilles pour les réchauffer
A accompagner d'une salade de tomates ou de chou

Ingrédients :

60 g de riz cru (½ verre)
45g de lentilles crues
2 oignons
2 cuillères à soupe d'huile
1 pincée de 7 épices libanaises ou piment

Préparation :

Rincer les lentilles et le riz séparément
Cuire les lentilles dans 5 fois leur volume d'eau bouillante 10 minutes, à couvert
Rajouter le riz, les épices et du sel et prolonger la cuisson 15 minutes, à couvert
Puis finir la cuisson à découvert et retirer du feu une fois que l'eau est complètement évaporée
Éplucher et couper les oignons en de fines lamelles
Verser l'huile dans une poêle et dorer les oignons, à couvert
Mettre le riz et les lentilles dans un plat et ajouter les oignons sur le dessus

A la poêle

Galettes de thon à la thaï



Le reste de gingembre et citron peut être infusé dans de l'eau bouillante avec ou sans thé pour faire une boisson énergisante et motivante

Ingrédients pour 2 portions :

140 g de thon (poids égoutté)	1 œuf
3 cuillères à soupe bombée de farine	1 gousse d'ail
½ citron bio ou non traité	1 cuillère à café de curry
1 cuillère à soupe d'huile	1 cm de gingembre
1 cuillère à soupe de cacahouètes	

Préparation :

Eplucher l'ail de le gingembre et les couper en dés

Prélever un morceau de zeste de citron puis le découper en petits dés

Presser le citron, hacher grossièrement les cacahouètes

Égoutter le thon, puis le mélanger avec les autres ingrédients sauf l'huile

Dans la poêle huilée et chaude faire des petites galettes et les étaler un peu en appuyant dessus avec une cuillère mouillée et cuire à couvert 3 minutes à feu moyen, sur chaque faces : les croquettes doivent être croustillantes

Ces galettes peuvent se manger chaudes dans les wraps avec des crudités et une sauce fromage blanc

Au micro-onde
et à la poêle



Lasagnes à la bolognaise

Infos de la diététicienne :

Si vous n'avez pas de viande hachée le pot de sauce peut suffire, mais cela sera moins gourmand
Vous pouvez ajouter de la courgette coupée en fine lamelle dans votre plat en les précuisant en même temps que les pâtes
Pour simplifier la encore la recette vous pouvez utiliser 350ml de béchamel déjà prête et des plaques de lasagne fraîches

Ingrédients pour 2 personnes :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 2 verres de lait
- 250 g de sauce bolognaise toute prête
- 1 steak haché
- 3 plaques de lasagnes
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1 pincée de noix de muscade et poivre

Préparation :

Béchamel : Mélanger la farine avec le lait froid dans une casserole
Faire chauffer en mélangeant fréquemment, laisser épaissir et ajouter les épices
Bolognaise : Cuire le steak dans une poêle en émiettant, mélanger avec la sauce
Pré cuire les pâtes 3 minutes dans l'eau bouillante
Dans un plat qui passe au micro-onde, alterner une couche de plaque à lasagne, une couche de bolognaise, plaque à lasagne, une couche de béchamel, plaque à lasagne et béchamel parsemée de fromage râpé
Cuire au micro-onde à pleine puissance, 8 minutes

A la poêle

Pancakes à la banane



Infos de la diététicienne :

Parfait pour un petit déjeuner ou goûter
Se réalise également avec des fruits rouges, pomme, poire....

Ingrédients pour 4 pancakes :

1 banane	60 g de farine
1 œuf	½ càc de levure chimique
75 ml de lait	1 pincée de sel
1 sachet de sucre vanillé	huile pour la cuisson

Préparation :

Mélanger la farine, levure, le sucre et le sel

Mélanger le jaune d'œuf avec le lait

Mélanger les 2 préparations. Vous obtenez une texture bien épaisse

Battre les blancs en neige

Ajouter délicatement à la préparation

Couper les bananes en tranche assez grosses de 1cm/1,5cm

Verser la pâte dans la poêle chaude et huilée et ajouter en pressant sur le dessus 3 rondelles de bananes. Après 1 min environ de cuisson retourner le pancake