

Livret de recette N°8

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

Réalisé par Aurélia Bardot
diététicienne du SUMPPS

Santé-Social



A la poêle



Salade de riz à la japonaise

Ingrédients :

- ½ tête de brocolis
- 90 g de riz basmati (3/4 de verre)
- 1 boîte de thon au naturel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de sésame ou gomasio
- 1 cuillère à soupe de soja

Préparation :

Cuire le riz avec les branches de brocolis dans de l'eau bouillante, 10 minutes
Egoutter et rincer à l'eau froide, ajouter les au thon émietté et mélanger
Assaisonner avec l'huile, la sauce soja et le sésame, le sel et le poivre

Infos de la diététicienne :

Recette facile et rapide car tout cuit dans la même casserole
Se consomme chaud ou froid
Varier l'assaisonnement selon vos préférences

Pâtes à la carbonara de thon



Ingrédients :

- 90 g de pâtes (1/3 de paquet de 250 g)
- 2 fromages fondus en portion
- ½ boîte de thon
- 2 cuillères à soupe de crème (facultatif)

Préparation :

- Cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet
- Mélanger le thon égoutté et émietté, la crème et le fromage
- Laisser fondre la sauce sur les pâtes égouttées et bien chaude
- Déguster chaud

Infos de la diététicienne :

Recette plus légère que la recette traditionnelle italienne

Cette recette manque de légumes, vous pouvez prendre en entrée une soupe ou crudité

Sans la crème la sauce est plus compacte

Il est toujours difficile de calibrer la quantité de pâte, n'hésitez pas à vous filler au marquage sur les emballages ou diviser votre paquet en 3 ou 4 repas !!!

A la poêle et
micro-onde

Croquette de purée de carotte



Infos de la diététicienne :

Cette recette peut-être réalisée avec des restes de purée de différents légumes (courgette, brocolis...)
La cuisson micro-onde peut-être remplacée par une cuisson dans l'eau bouillante durant 20 minutes

Ingrédients :

- 3 carottes
- 1 petite pomme de terre
- 1 œuf
- 3 cuillères à soupe bombée de farine (dont 1 cuillère pour fariner)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de cumin

Préparation :

- Eplucher et couper les carottes en rondelle et la pomme de terre en cube
- Placer dans un plat à micro-onde avec un fond d'eau et cuire au micro-onde à pleine puissance 8 minutes
- Egoutter et réduire en purée à la fourchette
- Ajouter l'œuf et 2 cuillères de farine et le cumin
- Former des galettes à la main et les fariner
- Les dorer dans la poêle huilée, 3 minutes, sur chaque face

A la poêle

Panna cotta amande et orange



Ingrédients :

10 cl de lait d'amande non sucré (3/4 de verre)
5 cl de crème liquide entière (1/4 de brique)
1 feuille de gélatine
1 orange
1,5 cuillère à soupe de miel de miel crémeux
1 pincée de cannelle en poudre

Préparation :

Ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide
Chauffer dans une casserole sur feu doux, la crème, le lait et 1 cuillère de miel
Remuer, porter doucement à ébullition. Ôter la casserole du feu.
Mélanger avec la gélatine égouttée
Verser dans des verres et laisser refroidir au réfrigérateur pendant 3 heures
Préparer la compotée d'orange : Eplucher l'orange, l'ouvrir en quartier en supprimant au maximum la peau qui entoure chaque quartier
Les cuire dans une casserole avec le miel et la cannelle, 15 minutes
Réserver au frais
Au moment de servir, répartir sur la panna cotta de la compotée d'orange

Infos de la diététicienne :

Vous pouvez remplacer la gélatine par $\frac{1}{4}$ de cuillère à café rase d'agar-agar dans ce cas il faut le faire bouillir avec la préparation
Si le lait d'amande est sucré ne pas ajouter de miel