

pommes au four

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 pommes (canada, reine des reinettes, golden)
- 10 cuillères à café de miel
- 30g de beurre

0.34€/personne



Préchauffer le four à 150°C (TH 5)
Laver les pommes. les creuser en retirant un maximum de pépins.
Ajouter un peu de miel et de beurre au cœur des pommes.
Enfourner 60 min.
Déguster tiède

Conseils pour bien se nourrir A PETIT PRIX pendant et après les traitements contre le cancer

- Éviter les plats préparés, très riches en sel et très chers
- Ne pas avoir le ventre vide quand on fait ses courses
- Regarder les prix au kilo et les étiquettes de composition des aliments
- Penser à cuisiner pour plusieurs jours et ne pas hésiter à congeler vos plats !
- Penser à avoir une activité physique régulière : par exemple, marcher un peu tous les jours
- Penser à faire votre marché en fin de matinée : les prix des fruits et légumes sont bradés !

N'oubliez pas de :

- Privilégier une alimentation variée : aucun aliment n'est à bannir (sauf contre-indication médicale bien sûr !)
- Éviter de faire le « yoyo » (perdre du poids et le reprendre très vite !)

Vous pouvez aussi :

- Contacter ANDES, le réseau des épiceries sociales et solidaires pour avoir des adresses près de chez vous :
01 44 24 09 50 / www.epiceries-solidaires.org



ATELIER

Menu
01.10.2015

Escalope au Marsala
*
Ratatouille et riz
*
Pommes au four

93
ac:santé

escalopes au marsala

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1kg d'escalope de dinde
- 10 tranches de filet de bacon
- 3 boules de mozzarella
- sauge ou basilic
- 40 cl de marsala
- bouillon de légumes
- poivre
- piques en bois

2€/personne



Écraser les escalopes pour qu'elles soient les plus fines possible.

Disposer une tranche de bacon, de la mozzarella, des feuilles de sauge ou basilic et un peu de poivre.

Rouler et maintenir avec des piques en bois.

Faire dorer dans une poêle sur toutes les faces. Ajouter du bouillon de légumes et le marsala.

Laisser cuire à feu doux pendant 20 min

ratatouille et riz

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 4 aubergines
 - 5 petites courgettes
 - 3 poivrons (idéal 1 rouge, 1 vert et 1 orange)
 - 8 tomates
 - 2 oignons
 - 2 gousses d'ail
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - herbes de Provence
 - sel et poivre
- 500g de riz

1.65 €/personne

Éplucher et couper les oignons et l'ail en petits dés. Les faire revenir dans une poêle, si cela accroche, ajouter un peu d'eau.

Laver et découper les légumes les mettre avec le mélange oignons/ail. laisser cuire à couvert, à feu doux pendant 25-30 min.

Préparer le riz comme indiqué sur le paquet et servir avec la ratatouille



93
ac:santé

Réseau de santé en cancérologie
de la Seine-Saint-Denis



CONTACT :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

Réseau ACSANTE 93

2, rue de Lorraine
93000 BOBIGNY
Tél. : 01.41.50.50.10
Fax : 01.41.50.54.11