

POIRES/POMMES AU SIROP

Ingrédients pour 10 personnes:

- 5 poires pas trop mûres
- 5 pommes
- 100g de sucre
- vanille
- cannelle
- clou de girofle
- poivre en grain
- étoile de badiane
- 1 citron



Laver, éplucher et citronner les poires pour éviter qu'elles ne noircissent.

Faire chauffer dans une grande casserole de l'eau avec le sucre et les épices.

Une fois le sirop porté à ébullition, ajouter les poires et cuire pendant 25min.

Bon appétit

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 épicerie sociales et solidaires pour avoir des adresses près de chez vous :
01 44 24 09 50 / www.epiceries-solidaires.org



ATELIER

Menu
02/03/2017

Hachis parmentier
*
Salade verte
*
Pommes/poires au sirop

93
ac:santé

HACHIS PARMENTIER

Ingrédients pour 10 personnes :

- 800g de boeuf haché (idéal 5% de MG)
- 1,5kg de pomme de terre (agata, bintje, caesar, manon, monalisa)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 L de lait
- 1 bouquet de persil
- 40g de beurre
- 300g de fromage râpé
- muscade
- sel
- poivre

Laver, éplucher et couper les pommes de terre.

Les cuire dans un grand volume d'eau.

Les écraser afin d'obtenir une purée, ajouter le lait, le beurre, la muscade, du sel et du poivre.

Laver, éplucher et couper les carottes en tout petit dès. Faire de même avec l'oignon et l'ail.

Cuire l'oignon et l'ail dans une poêle bien chaude.

Si cela attache, ajouter un peu d'eau. Une fois l'oignon translucide, mettre les carottes puis la viande.

Enfin de cuisson incorporer le persil ciselé.

Pour le montage du hachis Parmentier: disposer une couche de purée au fond du plat puis la viande, recouvrir de purée et finir par saupoudrer de fromage râpé.

Enfourner 10-15min à 180°C (TH 6).

SALADE VERTE

Ingrédients pour 10 personnes :

- 400g de salade
- Vinaigre
- moutarde
- 5 cuillère à soupe d'huile d'olive, colza, noix
- sel et poivre

Mettre un peu de moutarde au fond d'un bol, ajouter l'huile en mélangeant bien puis le vinaigre, le sel, le poivre, les épices et aromates selon les goûts et finir par un filet d'eau pour allonger la vinaigrette.



Réseau de santé en cancérologie,
maladie chroniques graves,
précarité / accès aux soins
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