

Poire pochée

Ingrédients pour 10 personnes :

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

Recette :

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 25 minutes.



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



ATELIER

Menu
03/11/2016

Cari Poulet

*

Poire pochée

93
ac:santé

Cari poulet

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1 gros poulet
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 5 tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile (tournesol de préférence)
- 1 morceau de gingembre
- Curcuma ou safran
- Massalé
- Thym
- 500g de riz
- 6 courgettes



Recette :

Couper le poulet et le faire revenir dans une cocotte bien chaude.

Une fois les faces toutes dorées, ajouter l'oignon émincé puis l'ail, le gingembre écrasé, les tomates, le curcuma/safran.

Ajouter de l'eau jusqu'à couvrir la viande.

Cuire environ 45 minutes.

Ajouter du sel et du poivre si besoin.

Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en julienne. Les faire cuire très rapidement dans une grande poêle. Saler, poivrer et ajouter quelques épices. Si les courgettes attachent, ajouter un peu d'eau. Les courgettes doivent rester croquantes. Servir avec du riz.

93
ac:santé

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