

Poisson à la fondue de poireaux et sa crème d'amande



0.30 €/pers

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 kg de poissons
- 6 poireaux
- 2 oignons ou 5 échalotes
- 400 ml sauce amande
- 2 cuillères à café de poudre de curry ou curcuma
- sel/poivre

Enlever l'extrémité et une partie des feuilles vertes des poireaux.

Les laver à grande eau après les avoir fendus en 2 sur la longueur.

Les couper en tronçons d'environ 2 cm.

Emincer les oignons ou les échalotes et les faire cuire dans une poêle anti adhésive.

Ajoutez les poireaux et les laisser fondre à feu doux et couvrir. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter la sauce amande mélangée avec curry ou curcuma, saler, poivrer.

Déposer sur le dessus les poissons, couvrir et laisser cuire doucement quelques minutes supplémentaires.

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 CUISINE

Menu
05.02.2015

Poisson à la fondue de
poireaux

*

Tarte aux pommes à
l'ancienne

*

93
ac:santé

Tarte aux pommes alsacienne



Ingrédients (pour 12 personnes)

Pour la pâte

- 320g de farine
- 160g de beurre ou margarine
- pincée de sel

Pour la garniture

- 1kg de pommes (reine des reinettes, belle de bookshop, canada ou golden)
- 200g de crème fraîche
- 4 œufs
- 80 g de sucre
- rhum facultatif

Déposer la farine dans une terrine, déposer le beurre ou la margarine bien froid en morceaux.
Ajouter une pincée de sel.
Du bout des doigts, malaxer rapidement pour obtenir un mélange granuleux.

Verser l'eau petit à petit.

Former une boule, l'emballer dans du film alimentaire et laisser reposer la pâte au frais pendant 20 minutes.

Fariner le plan de travail et avec un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte et la disposer dans le moule à tarte non graissé.

La précuire 10-15 minutes à 180°.

Dans une terrine, mélanger les œufs, le sucre, la crème (et le rhum).

Laver et éplucher les pommes, les découper en tranches fines.

Garnir les fonds de tarte.

Verser le mélange sur les pommes.



Réseau de santé
de la Seine-Saint-Denis



CONTACTS :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

Réseau AC SANTE 93
2, rue de Lorraine
93000 BOBIGNY
Tél. : 01.41.50.50.10
Fax : 01.41.50.54.11