

Palouza à l'orange

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1L lait
- 50g de maïzena
- 2c.s de sucre
- 1L jus d'orange
- 50g de maïzena
- 2c.s de sucre
- 8 oranges
- 4 kiwis
- 1 grenade



€/personne

Recette :

Délayer la maïzena et le sucre dans le lait froid.
Faire chauffer doucement sans cesser de remuer.
La préparation est prête lorsque la crème de lait nappe la cuillère.

Verser dans des ramequins et réservée au froid.

Délayer la maïzena et le sucre dans le jus d'orange froid.
Faire chauffer doucement sans cesser de remuer.

Une fois la préparation prise, verser sur la crème de lait et réserver au frais de nouveau pendant 2 heures.

Couper à vif les oranges et les kiwis et faire des tranches fines.

Égrainer la grenade et répartir sur les tranches de fruits.

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

08/12/2016

Poisson curry

*

Palouza à
l'orange

93

ac:santé

Bon appétit

Poisson au curry

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1kg de poisson blanc
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 3 oignons
- 3 tomates
- 2 citrons verts
- 4 brocolis
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 3 feuilles de laurier
- 5 cuillères à soupe de curry
- 3 pincées de cumin en poudre
- 2 cuillères à café de graines de coriandre séchée
- sel et poivre
- 500g de riz

€/personne



Recette :

Couper le poisson en cubes, les mettre dans un plat, saler et poivrer, recouvrir de film alimentaire et mettre au frais. Laver les oignons, peler les échalotes, les gousses d'ail, couper le tout finement.

Peler, épépiner et couper les tomates en dés.

Faire cuire dans une sauteuse les échalotes, l'ail, le laurier, le curry, le cumin, les graines de coriandre, mélanger sans s'arrêter pour faire blondir.

Ajouter les oignons, la tomate et le lait de coco, laisser bouillir pendant 5 minutes.

Quand la sauce est onctueuse, ajouter les cubes de poisson. Baisser le feu et laisser pocher doucement.

Laver et hacher la coriandre, couper le citron en quartier, verser le curry dans un plat creux, décorer avec la coriandre et le citron.

Servir accompagné de 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