

Salade de fruits

Salade de fruits d'été pour 10 pers:

- 2 melons
- ~1 kg de pastèque
- feuilles de menthe
- saupoudrer de sucre vanillé si besoin (option)

0.79€/personne

Couper les melons en deux, enlever les pépins, faire des petites billes avec une cuillère parisienne. Enlever les pépins de la pastèque et faire des billes avec la cuillère parisienne;

Mettre les billes dans le saladier et verser le jus. Laver les feuilles de menthe, réserver quelques unes pour le décor, ciseler finement les autres et les mettre dans le saladier,

Mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

On peut ajouter un peu de sucre vanillé pour faire ressortir le goût des fruits s'ils ne sont pas très mûres.



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
09/06/2016

Pizza aux anchois et
truite

*

Salade de Batavia

*

Salade de fruits

93
ac:santé

PIZZA aux anchois et truite fumée

Ingrédients (pour 10 personnes)

pour la pâte:

- 400g de farine
- 32g de levure de boulanger
- 240 ml d'eau
- 2 cuillères à café de sel
- un peu de sucre

0.95€/personne

pour la garniture:

- 800g de tomates fraîches ou en boîte pour faire le coulis
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 200 g de champignons
- Un bocal de cornichons aigre-doux (les gros)
- 2 boules de mozzarella (2*125g)
- Une boîte d'anchois
- 2 tranches de truites fumées
- sel/poivre/origan

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède sucrée.

Faire un creux dans la farine et y verser la levure délayée.

Mélanger la farine, le sel, l'eau, le levain. Travailler la pâte à la main jusqu'à ce que le mélange soit élastique (le mélange doit pouvoir se distendre)

Laisser la levure agir.

Étaler la pâte, la disposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Faire lever dans un endroit sans courant d'air, couvert d'un torchon.

La pâte doit doubler de volume.

Préchauffer le four à 180C°

Pendant ce temps faire cuire les oignons, faire le coulis de tomates.

Couper les poivrons en lanières, les champignons en rondelles et les cornichons dans la longueur.

Garnir la pâte de coulis, des légumes et mozzarella coupée en petits dés et déposer les anchois et la truite sur la pizza

Cuire Th 6 à 180° pendant 15-20 minutes

Salade de Batavia

Ingrédients (pour 10 personnes)

- une batavia ou des pousses d'épinards
- 6 cuillères à soupe de vinaigre
- moutarde
- 6 c à s d'huile
- 6 c à s d'eau
- sel et poivre ou épices

Mettre la moutarde dans un bol, incorporer l'huile petit à petit puis le vinaigre et l'eau pour finir. Ajouter le sel, le poivre et les épices/aromates selon vos goûts

0.10€/personne



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