

salade de fruits exotiques

Salade de fruits exotiques pour 10 pers:

- 1 ananas
- 2 mangues
- 4 kiwis
- eau de rose, de fleurs d'oranger (facultatif)
- gingembre ou cannelle (facultatif)

1.40€/personne



Laver et couper les fruits en morceaux de taille identique. Mélanger avec des eaux florales et des épices selon les goûts et mettre au frais.

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
11.02.2016

Soupe Miso

*

Bœuf aux oignons et
riz cantonnais

*

Salade de fruits
exotiques

93
ac:santé

SOUPE MISO

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1, 250 litre d'eau
- 1 c à café de dashi (bouillon de bonite séchée, sous forme d'écorce ou granules)
- 2 grosses c à s de Shiro miso (miso blanc, plus il est foncé, plus il est salé)
- 1 c à c de wakamé : fougère de mer (algue comestible)
- 250g de tofu ferme
- 1 poireau ou bouquet de ciboulette
- 1 chou chinois
- 1 courgette (facultatif)
- Shitchimi (facultatif) mélange de 5 épices (shi) dont du piment . Attention de ne pas trop en mettre
- sel si besoin (le miso est déjà salé)

0.33 €/personne



Dans une casserole , mettre dans l'eau le dashi et les légumes coupés en petits morceaux. Porter à ébullition . Délayer le miso dans une louche d'eau bouillante et les mélanger au bouillon (plus facile que dans la casserole directement). Saler légèrement si besoin.

Cuire pendant 5min. Ajouter le tofu coupé en petit dés de deux à trois cm. Ajouter la ciboulette ciselée. Servir dans des bols individuels. Chacun assaisonne en fonction de ses goûts avec le shitchimi.

riz cantonnais et boeuf aux oignons

Riz cantonnais pour 10 pers:

- 1kg riz thaïlandais
- 1 boîte de 400g de petits pois
- 6 oeufs
- 8 tranches de jambon ou 400g de blanc de poulet
- 5 c à s d'huile
- sel

Faire cuire le riz dans un cuiseur. Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau bouillante et couper en petits dés ou couper les tranches de jambon. Faire une omelette avec des oeufs dans un wok assez grand et l'écraser en petits morceaux. Verser le riz cuit dans le wok, ajouter l'huile et de sel, mélanger le riz avec l'omelette. Egoutter les petits pois, les mélanger au riz. Ajouter les dés de poulet ou jambon, mélanger et laisser chauffer 5 minutes.

Boeuf aux oignons pour 10 pers:

- 800g de viande boeuf type rumsteck
- 8 oignons
- 8 cuillères à soupe de sauce d'huître
- 8 cuillères à café de sauce soja foncée
- 4 cuillères à café de fécule de maïs
- 2 cuillères à café de sucre
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 10 cuillères à soupe de bouillon de volaille ou de boeuf
- poivre
- sel si besoin

1.60 €/personne

Couper les oignons en lamelles. Découper l'émincé de boeuf en allumettes. Délayer la Maïzena dans le bouillon. Mélanger dans un bol le boeuf, le sucre, la sauce soja et la sauce d'huître. Laisser reposer 10 minutes. Faire sauter le boeuf et sa marinade dans un wok ou une poêle bien chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile. Maintenir le feu vif, remuer continuellement pendant 5 minutes.



Retirer le boeuf et le laisser en attente dans une assiette. Faire revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile. Sans baisser le feu, remuer continuellement pendant 10 à 15 minutes. Incorporer le boeuf, puis la Maïzena délayée. Laisser cuire encore 3 à 5 minutes en remuant sans arrêt. Servir chaud avec du riz ou des nouilles.

93
ac:santé

Réseau de santé en cancérologie
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