

salade de fruits printanier

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 melons mûrs
- 750 g de fraises
- 1 bouquet de menthe
- 4 petits citrons
- 3 cuillères à soupe de sirop de canne à sucre



1.46€ / personne

Recette :

Commencez par prélever des feuilles de menthe du bouquet (une douzaine de feuilles), et hachez-les assez finement.

Mettez-les ensuite dans un bol, et arrosez-les du jus des 3 petits citrons.

Ecrasez (au pilon ou à la cuillère) la menthe dans le jus de citron, puis mettez au frais.

Découpez le melon entier en petits dés, mettez-le dans un saladier et arrosez-le du sirop de canne à sucre.

Mélangez bien, et mettez de côté.

Lavez les fraises et découpez-les en 2 ou 4 (en fonction de la grosseur).

Puis mettez-les dans le saladier avec le melon.

Mélangez bien les morceaux pour imprégner les fraises du sirop de canne à sucre et du jus du melon.

Versez le sirop de citron à la menthe (ne les passez pas à la passoire, gardez bien les morceaux de feuille de menthe dans la salade).

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
15/05/2017

Curry poulet ou
poisson

*

Sorbet citron/fruits
rouges

93
ac:santé

curry de poisson ou poulet

Ingrédients pour 5 personnes :

- 400 g de blanc de poulet taillés en cube
- 100 g de poisson
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 piment
- 1/4 de cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de sel
- 1 yaourt nature
- 4 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de la coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile de maïs
- 1 gros oignon
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 kg de pommes de terre

2€ / personne

Recette :

Dans un saladier, mélangez les cubes de poulet ou de poisson avec le gingembre, l'ail, le curcuma, le sel, le yaourt, le jus de citron et la moitié de la coriandre.

Couvrir et laissez mariner au moins deux heures.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau.

Dans une cocotte, faites revenir à feu vif les blancs de poulet ou le poisson égoutté.

Réserver sur une assiette.

Dans la même cocotte, dorer l'oignon avec le piment.

Ajouter de l'huile si besoin.

Ajoutez la marinade en baissant le feu, la viande, le concentré de tomates et de l'eau à mi hauteur.

Couvrir et laissez mijoter doucement environ 20 minutes en remuant fréquemment.

Pour le service, placez la viande au centre du plat, les pommes de terre autour.

Ajoutez une pincée de coriandre fraîche hachée.

Il est possible d'ajouter des noix de cajou mixées ou hachées en fin de cuisson.



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