

# salade de fruits d'été

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 4 pêches
- 1 melon
- 8 abricots
- feuilles de menthe

0.82€/personne

Laver et couper les fruits en morceaux de la même taille. Mélanger et mettre au frais.  
Au moment de servir ajouter quelques feuilles de menthe sur le dessus.



## 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](http://www.epiceries-solidaires.org)



## ATELIER

Menu  
16.07.2015

Poisson grillé au  
paprika

\*

Caviar d'aubergines

\*

Salade de fruits d'été

93  
ac:santé

# poisson grillé au paprika

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 kg de poisson blanc
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- cumin en poudre
- paprika
- sel
- poivre

1.88€/personne

Mettre le poisson dans un plat et ajouter l'huile, l'ail coupé le plus petit possible, les épices et le sel. Faire mariner.

Dans une poêle antiadhésive, une plancha ou au barbecue, faire griller les poissons 5 min de chaque côté.



# caviar d'aubergines

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 4 aubergines
- 5 cuillères d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 yaourt nature
- 1 jus de citron
- sel
- poivre
- 400g de pain

0.59€/personne



Laver les aubergines, les couper en deux et faire des incisions dans la chair.

Les disposer dans un plat allant au four et les faire cuire pendant 45 min/1h.

Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.

Écraser l'ail et mixer le tout avec le jus de citron, le yaourt, l'huile, le sel et le poivre.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Tartinier le caviar d'aubergine sur des tranches de pain de campagne



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