

crème au chocolat

Recette pour 10 personnes

- 125g de cacao amer en poudre
- 125g de sucre
- 50g de fécule de maïs **0.37€/personne**
- 1,4 L de lait entier

Versez le lait froid dans une casserole, le sucre, toute la maïzena, le cacao amer. Seulement à ce moment faites chauffer sans jamais cesser de tourner pour éviter les grumeaux.

Faire bouillir 2 minutes. La crème épaissit. Stoppez la cuisson. Tournez encore un peu.

Versez la crème dans des verrines ou ramequins et laissez-la refroidir. En refroidissant elle va épaissir.

salade de fruit

Recette pour 10 personnes

- ½ pastèque
- 1 melon
- 500g de fraise **1€/personne**
- 250g de framboise
- 1 citron vert
- 2 oranges
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 2 pommes Granny smith

Laver, éplucher et couper les fruits. Mélanger dans un saladier puis piquer en brochette.



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
17.06.2015

**Courgettes rondes
farciées au riz
Et à la viande hachée**

*

Sauce yaourt

*

Crème au chocolat

*

Salade de fruits frais

93
ac:santé

courgettes rondes farcies au riz et à la viande hachée

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 courgettes rondes moyennes **0.85€/personne**
- 800 g de viande hachée
- 2 gros oignons
- 250g de riz
- sel/ poivre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 blancs d'œuf

Faire cuire le riz. Couper le chapeau des courgettes et évider un peu l'intérieur. Couper en tout petit dés le cœur des courgettes. Râper l'oignon.

Mélanger la viande hachée avec le cœur des courgettes, le blanc d'œuf, la poignée de riz, une cuillerée de l'oignon râpé. Saler, poivrer et ajouter la cannelle. La préparation ne devra être ni trop sèche ni trop liquide. Vous devez pouvoir faire des boulettes.

Pour finir

Garnir l'intérieur des courgettes de farce et confectionner des boulettes avec le reste de la préparation. Les disposer dans un plat à four, remettre les chapeaux des courgettes. Mélanger un verre d'eau avec le reste d'oignon râpé, du sel, poivre, la coriandre en poudre et la 1/2 cuillère à café de cannelle. Verser dans le plat. Recouvrir d'une feuille de papier cuisson et enfourner 45 min (à 1h, surveiller) jusqu'à ce que les courgettes soient cuites et bien fondantes.

Sauce yaourt- menthe

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 4 pots de yaourts bulgares
- 4 c.a.s de menthe séchée ou une vingtaine de feuilles de menthe fraîche ciselées
- 3 gousses d'ail
- 2 c.a.s de vinaigre de framboises
- sel et poivre

Verser dans un saladier les yaourts, les gousses d'ail finement écrasées, la menthe finement ciselée, le vinaigre, saler et poivrer. Réserver au frais.

0.29€/personne



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

