

# Bûche au Chocolat

## Ingrédients pour 10 personnes

Le gâteau:

- 4 œufs
- 50g de farine
- 50g de maïzena
- 100g de sucre



Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre, faire blanchir. Ajouter la farine et la maïzena. Enrober de blanc d'œuf battu en neige. Faire un moule de 30/30 cm avec du papier aluminium. Graisser légèrement avec de l'huile. Verser la pâte. Cuire 10-15 min à 150°C (th5). Humidifier un torchon et le saupoudrer de sucre. Démouler le gâteau sur le torchon. Enrouler délicatement le gâteau avec le torchon. Laisser refroidir 15 min.

Pour la crème pâtissière au chocolat:

- 300 ml de lait
- 4 œufs
- 20g de maïzena
- 30g de sucre
- 80g de chocolat noir en tablette

Dans une casserole, hors du feu, mettre les jaunes d'œufs avec le sucre puis la maïzena, Ajouter le lait froid petit à petit. Faire épaissir sur feu moyen en tournant constamment avec une spatule en bois. Éteindre le feu et ajouter le chocolat. Faire refroidir

Montage de la bûche:

Dérouler le gâteau, le garnir de crème pâtissière. Enrouler de nouveau le gâteau et le couvrir de crème restante.

On peut décorer la bûche avec des amandes effilées, des vermicelles de couleurs, de la noix de coco râpée...

## 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  
18.12.2014

Huitres gratinées

\*

Roulade de volaille  
tomate séchées  
parmesan

\*

Endives à l'orange

\*

Bûche au chocolat

# Huitres Gratinées

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 30 huîtres
- 6 échalotes
- 20 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche à 20% de matières grasses
- 2 citrons
- chapelure
- Sel, poivre
- Baies roses
- Gros sel pour tenir les coquilles

Laver et couper finement les échalotes. Les faire revenir dans une casserole avec le vin blanc, la crème fraîche, le sel, le poivre et quelques baies roses. Ajouter l'eau des huîtres filtrées et le jus des citrons.

Mettre le gros sel dans un plat allant au four et poser les huîtres ouvertes dessus.

Verser de la sauce dans chaque coquille et terminer par un peu de chapelure.

Faire gratiner 5 minutes dans un four à 200°C



# Roulade de Volaille aux tomates séchées

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 800g d'escalope de volaille
- 1 petit pot de tomates séchées (150g)
- 200g de parmesan (idéal en bloc pour faire des copeaux)
- Sel et poivre

Poser chaque escalope sur un film alimentaire, étaler les tomates et ajouter des copeaux de parmesan. Saler, poivrer. Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole. Rouler les escalopes en serrant bien et fermer comme un bonbon.

Plonger les roulés dans l'eau et maintenir à frémissement pendant 15 min.

Retirer les roulés du film alimentaire et les faire revenir à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés

# Endives à l'orange

## Endives à l'orange pour 10 pers:

- 10 endives
- 3 oranges
- 3 cuillères à café de maïzena
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 20%
- sel et poivre

Enlever les premières feuilles des endives, les laver et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les faire précuire dans une casserole d'eau bouillante salée. les égoutter puis les faire revenir dans une poêle face coupée contre le fond.

Mélanger la maïzena avec le jus d'orange et la crème fraîche. Saler, poivrer. Ajouter ce mélange aux endives et faire cuire 5 min à feu doux. Déposer les endives dans une assiette avec le mélange orange/crème



Réseau de santé en cancérologie  
de la Seine-Saint-Denis



CONTACT :  
Chloé BODERE/  
Sandra MORELLO

Réseau ONCOLOGIE 93  
2, rue de Lorraine  
93000 BOBIGNY  
Tél. : 01.41.50.50.10  
Fax : 01.41.50.54.11