

Riz aux lentilles et carottes



0.46 €/pers

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 200g de riz
- 300g de lentilles vertes
- 2 boîtes de tomates pelées (Boîte de 400g)
- 1,2kg de carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Persil ou coriandre
- Sel et poivre

Peler et émincer les oignons et l'ail, les faire revenir dans une poêle. Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles biseautées. les ajouter au mélange oignon/ail. Ajouter les lentilles et le volume d'eau indiqué sur le paquet dans la poêle. Couper les tomates et les ajouter aux lentilles. Après dix minutes ajouter le riz, saler, poivrer. Remettre de l'eau si nécessaire. Cuire pendant ~20min. Ajouter le persil ou la coriandre à la fin.

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 CUISINE

Menu
20.02.2015

Riz aux lentilles
et carottes

*

Crème brûlée
Brochette de fruits
exotiques

93

ac:santé

Crème brûlée



0.60 €/pers

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 8 jaunes d'oeufs
- 100g de sucre
- 500ml de lait
- 40cl de crème liquide
- arôme vanille ou gousse de vanille ou sucre vanillé
- cassonade pour le dessus

Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sucre et le sucre vanillé jusque le mélange blanchisse. Fendre la gousse de vanille et retirer les graines, les ajouter au mélange jaune d'oeuf/sucre si vous n'avez pas mis de sucre vanillé précédemment.

Ajouter le lait et la crème à température ambiante, bien mélanger au fouet.

Remplir les ramequin jusqu'au bord. Faire cuire au four préchauffé à 100°C pendant une heure, si les crèmes ne sont pas cuites, prolonger la cuisson de 20 min voir plus. Faire refroidir dans un bain marie d'eau froide. Répartir le sucre cassonade en fine couche et caraméliser au chalumeau si possible.

Brochette de fruits exotiques

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 ananas
- 2 mangues
- 4 kiwis

0.63 €/pers

Laver, éplucher et couper les fruits en morceaux de tailles identiques.

Monter les brochettes sur des pics en bois en alternant les fruits.



Réseau de santé
de la Seine-Saint-Denis



CONTACTS :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

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