

flan au potiron

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1,5 kg de potiron
- 100g de sucre
- 150g de farine
- 3 oeufs
- 50à ml de lait
- arôme vanille
- fleur d'oranger

0.4€/personne



Cuire le potiron pelé et coupé en cubes dans une casserole avec un fond d'eau.

Bien l'égoutter.

Préchauffer le four à 180°C.

Écraser le potiron, ajouter le sucre, la farine, les oeufs puis le lait petit à petit et les arômes.

Verser la préparation dans des ramequins ou un grand plat préalablement huilé.

Cuire au four pendant 45 min.

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
21.10.2015

Lapin au cidre

*

Purée de pommes de terre

*

Flan de potiron

93
ac:santé

lapin au cidre

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 morceaux de lapin
 - 3 échalotes
 - 1 bouteille de cidre brut
 - 1 bouillon de légumes
 - 1 bouquet garni
 - 2 cuillère à soupe de farine
 - sel et poivre
- 3 €/personne**



Fariner les morceaux de viande et les faire dorer dans une cocotte bien chaude puis les réserver sur une assiette.
Couper les échalotes et les faire revenir dans la cocotte, ajouter un verre de cidre.
Laisser mijoter 5 min.
Remettre le lapin, verser le reste de cidre et le bouillon de légumes jusqu'à recouvrir du lapin.
Ajouter le bouquet garni, saler, poivrer.
Laisser cuire à couvert pendant une heure.

purée de pomme de terre et salade verte

Purée de pomme de terre pour 10 pers :

- 1,5kg de pomme de terre (bintje ou mona lisa)
 - 500ml de lait
 - 50g de beurre
 - muscade
 - sel
- 0.33 €/personne**

Laver éplucher et couper les pomme de terre en gros morceaux.
Les cuire jusqu'à ce que la lame du couteau les traverse sans difficulté.
Écraser les pommes de terre au presse purée, au moulin à légumes ou à l'aide de deux fourchettes mais ne pas utiliser de mixer car la purée deviendrait collante.
Ajouter le lait, le beurre, la noix de muscade et le sel.
Mélanger bien.

Salade verte pour 10 pers:

- 400g de salade
- Vinaigre
- moutarde
- 50g d'huile
- sel et poivre



0.12 €/personne

Mettre un peu de moutarde au fond d'un bol, ajouter l'huile en mélangeant bien puis le vinaigre, le sel, le poivre et finir par un filet d'eau pour allonger la vinaigrette.

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