

Ananas roti et fromage blanc

Ingrédients pour 10 personnes :

- 3 ananas (1 pour 4 pers)
- 100g sucre vanillé ou cassonade
- gingembre ou eau de fleur d'oranger
- 1kg de fromage blanc



Recette :

Peler l'ananas, retirer les yeux et couper en gros dés.
Saupoudrer de sucre et de gingembre râpé.
Faire rôtir sans, matière grasse, les morceaux d'ananas dans une poêle sur toutes les faces.
Servir aussitôt accompagné de fromage blanc

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
23/11/2016

Couscous
algérien

*

Ananas rôti
et fromage
blanc

93
ac:santé

Bon appétit

Couscous algérien

Ingrédients pour 10 personnes :

- 1kg de viande de boeuf (macreuse) (+ 2-3 pilons de poulet pour ceux qui n'aime pas le boeuf)
- 1 grande et une petite boîte de tomates pelées au jus ou 5 à 6 tomates
- 5 carottes
- 3 navets
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 400g haricots verts
- 1 petite boîte de pois chiches (faire tremper la veille si pois chiche secs)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de semoule fine
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 bouquet de coriandre et persil hachés
- Sel poivre
- 2 cuillères à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- harissa selon les goûts



Recette :

Dans une cocotte assez grande, faire revenir les oignons.

Mettre la viande et la faire dorer sur toutes les faces. Ajoutez les légumes coupés à la même grosseur, les épices, le sel, le poivre.

Mettre de l'eau à hauteur des légumes.

Attendre l'ébullition, mettre le couvercle et cuire pendant 30-40 minutes

Ajouter les pois chiches 5 minutes avant la fin de la cuisson et cuire quelques minutes supplémentaires.

Pendant ce temps, préparer la semoule.



Réseau de santé en cancérologie,
maladie chroniques graves,
précarité / accès aux soins
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