

# Brochette de fruit

## Recette pour 10 personnes

- 1 barquette de framboises ou fraises
- 2 melons
- 3 pêches ou nectarines

**Laver et couper les fruits. Enfiler les dès de fruits sur des pics en bois en alternant les couleurs.**

0.72€ / personne

## Notre repas en image



## 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  
23.07.2015

Salade au fromage

\*

Poulet Yassa

\*

Salade de fruits  
frais

93  
ac:santé

# Salade de fromage

## Ingrédients (pour 10 personnes)

0.80€/personne

- 500g de salade type laitue, batavia, feuille de chêne ou iceberg
- 250g de tomates cerises
- 400g de mozzarella
- Pour la sauce:
- 6 cuillères à soupe d'herbes fraîches (ciboulette, persil...)
- 200g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel et poivre

## Recette

Couper le fromage en petits dès. Laver la salade et les tomates cerises. Les couper en deux. Préparer la sauce: Laver et hacher les herbes. Dans un bol mélanger le fromage blanc, le vinaigre, la moutarde, le sel, le poivre et les herbes. Répartir la salade dans les assiettes, disposer les tomates cerises et la mozzarella sur le dessus. Accompagner cette salade de sauce aux herbes.

# Poulet YASSA

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1 gros poulet ou 2 petits
- 1kg d'oignon
- 3 citrons verts
- olives vertes
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 2 cubes et "maggie"
- 4 cuillères à soupe d'huile
- moutarde
- poivre
- 600g de riz blanc long

1.68 €/personne

**Dans un plat mettre le poulet coupé en morceaux, le jus des citrons, les oignons coupés en fines lamelles, les cubes maggi écrasés et la moutarde. Bien mélanger et laisser reposer toute la nuit si possible au frais.**

**Mettre le poulet sans le jus ni les oignons sur une plaque allant au four et faire griller sur les deux faces.**

**Pendant ce temps, mettre les oignons sans le jus dans une cocotte avec l'huile et cuire 5-10 min. Ajouter les carottes coupées en biais et l'ail écrasé. Une fois le poulet bien grillé, l'ajouter aux oignons. Ajouter à ce moment le jus de la marinade.**

**Ajouter de l'eau au 3/4 de la hauteur du poulet. Cuire à couvert pendant 30min puis 20 min à découvert pour que la sauce épaississe, toujours à feu doux.**

**Servir avec du riz blanc.**



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

