

salade de fruits printanier

Faisselle aux billes de melon

Ingrédients pour 6 personnes

6 faisselles individuelles

1 melon charentais

1 melon jaune

1 melon Galia

Sucre ou édulcorants

Recettes

Faire de billes de chaque melon à l'aide d'une cuillère à pomme parisienne

Dans une coupelle, verser la faisselle

Ajouter les billes des différents melons.

Ajouter du sucre si besoin

1.46€ / personne



Bon appétit

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
24/07/2017

Paella

*

Faisselle aux billes
de melon

93
ac:santé

PAELLA

Ingrédients pour 6 personnes

400 g de riz blanc
4 cuisses de poulet
300 g de calamars
300 g de crevettes
4 beaux poivrons verts
4 belles tomates ou 1 grande boîte de tomate pelée
2 oignons
2 gousses d'ail
1 bouillon de volaille déshydraté
20 cl d'huile d'olive
Safran
Sel et poivre

2€ / personne

Recette

Découper le poulet en morceau
Délayer le bouillon de volaille dans un litre d'eau.
Émincer les poivrons
Hacher les oignons et l'ail
Dans une cocotte, verser l'huile et faire dorer le poulet
Ajouter le calamars et les oignons. Bien mélanger.
Ajouter les tomates, les poivrons, l'ail et les épices.
Laisser cuire quelques minutes en remuant puis verser le riz et le bouillon.
Laisser mijoter à feu doux pendant 30-35 minutes.
5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les crevettes.
Déguster bien chaud



93
ac:santé

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