

COMPOTE POMME POIRE



Ingrédients pour 10 personnes

- 1500g de pommes à cuire
- 500g de poires
- 2 sachets sucre vanillé
- quelques grains de raisins secs et/ou d'amandes

0.77 €/pers

Laver, éplucher et couper en morceaux les pommes et les poires. Les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau.

Lorsqu'elles sont cuites, les écraser avec une fourchette ou au mixeur si vous aimez une compote lisse. Ajouter le sucre vanillé.

Verser dans des ramequins, ajouter quelques raisins secs et/ou amandes concassées sur le dessus.

Se mange tiède ou froid.

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
25.09.2014

Poisson papillote

*

Gratin de navets et
pommes de terre

*

Compote pommes/
poires

GRATIN POMMES DE TERRE/NAVETS

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1200g de pommes de terre
- 1500g de navets
- Une carotte
- Un poireau
- Un oignon
- Un bouquet garni
- 300g de fromage râpé



0.72€/ personne

Laver, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre et les navets. En parallèle faire un bouillon de légumes avec la carotte, le poireau, l'oignon et le bouquet garni. Si vous n'avez pas le temps de faire un bouillon avec un « cube ».

Mettre en alternance les rondelles de pommes de terre et de navets dans un plat allant au four. Verser le bouillon de légumes dessus. Faire cuire au four 180° pendant 30-40 minutes.

Ajouter le fromage râpé à la fin.

POISSON PAPILLOTE

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1kg de poisson
- Citron
- 3 tomates
- 5 cuillère à soupe d'huile
- Herbes aromatiques ou épices selon les goûts
- Sel et poivre

1.27€/ personne

Mettre le filet de poisson dans du papier de cuisson. Ajouter une tranche de tomates et une rondelle de citron.

Verser une 1/2 cuillère à soupe d'huile.

Assaisonner avec du sel, du poivre et des épices selon votre envie.

Mettre dans un four préalablement chauffé à 180° pendant 20 minutes.



Réseau de santé en cancérologie
de la Seine-Saint-Denis



CONTACT :
Chloé BODERE/
Sandra MORELLO

Réseau ONCOLOGIE 93

2, rue de Lorraine
93000 BOBIGNY
Tél. : 01.41.50.50.10
Fax : 01.41.50.54.11