

Tarte Tatin

0.30 €/pers



Ingrédients pour 10 personnes

- 8 pommes (golden)
- 180g de farine
- 80g de beurre ou margarine
- 100g de sucre
- sel

Faire une pâte brisée en mélangeant la farine, le beurre et ajouter de l'eau pour former une boule de pâte. Réserver au frais.
Mettre le sucre dans une casserole. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min sans mélanger, le caramel se fait tout seul.
Laver, éplucher et couper les pommes en 4 en enlevant bien le milieu.
Déposer le caramel sur le fond d'un plat à tarte.
Ajouter les pommes puis recouvrir de la pâte brisée.
Enfourner pendant 25 min au four à 210°C (thermostat 7)

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
26.11.2014

Poisson au lait de
coco
*
Gratin de
christophines
*
Tarte tatin

Poisson au lait de coco

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1kg de poisson blanc
- 4 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 4 oignons
- 3 tomates
- 2 citrons verts
- 2 bouquets de coriandre
- 1 boîte de lait de coco (400ml)
- 3 feuilles de laurier
- 5 cuillères à soupe de curry
- 3 pincées de cumin en poudre
- 3 cuillères à café de graines de coriandre séchée
- sel et poivre

2 €/ personne



Couper le poisson en cubes, les mettre dans un plat, saler et poivrer, recouvrir de film alimentaire et mettre au frais.

Laver les oignons, peler les échalotes, les gousses d'ail, couper le tout finement.

Peler, épépiner et couper les tomates en dés.

Faire cuire dans une sauteuse les échalotes, l'ail, le laurier, le curry, le cumin, les graines de coriandre, mélanger sans s'arrêter pour faire blondir.

Ajouter les oignons, la tomate et le lait de coco, laisser bouillir pendant 5 minutes. Quand la sauce est onctueuse, ajouter les cubes de poisson. Baisser le feu et laisser pocher doucement.

Laver et hacher la coriandre, couper le citron en quartier, verser le curry dans un plat creux, décorer avec la coriandre et le citron.

Gratin de christophines

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 christophines
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- lait 1/2 écrémé
- maïzena
- 1 bouquet garni
- 200g fromage rapé



Couper les christophines en deux, puis les cuire dans une casserole d'eau.

Enlever la peau et l'écraser dans plat (comme de la purée). Ajouter l'oignon coupé en morceau, l'ail coupé en morceau.

Enfin ajouter le bouquet garni.

1.2€/ personne

Mélanger la fécule de maïs et le lait, puis ajouter à la purée.

Mettre dans un plat à gratin, saupoudrer de fromage râpé. Enfourner jusqu'à temps que le fromage deviennent doré.



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