

# Salade de fruits

## Salade de fruits d'été pour 10 pers:

- 500g de fraise
- 2 melons
- 4 kiwis
- feuilles de menthe

**0.47€/personne**

Laver, éplucher et couper les fruits en morceaux de la même taille. Mélanger et mettre au frais.

Au moment de servir ajouter quelques feuilles de menthe sur le dessus.

## 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  
27.04.2016

Salade de tomates  
Avocats piments

\*

Tzatziki

\*

Blanquette de Veau

\*

Salade de fruits

93  
ac:santé

# Salade tomates Avocats Piments

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 3 avocats
- 3 tomates
- 3 piments verts
- jus de citron
- moutarde
- vinaigre
- huile
- sel, poivre

0.78€/personne



## Préparation

Laver les piments et les tomates. Enlever la peau des avocats, citronner pour éviter qu'ils ne noircissent. Couper en petits morceaux l'ensemble des légumes.

Faire une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile, ajouter de l'eau pour l'alléger.

# Tzatziki

- 2 concombres
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons blancs
- 4 yaourts à la grecque
- 4 c à s de jus de citron (1/2 citron)
- 4 c à s de menthe fraîche (une botte de menthe)
- 4 c à s de persil plat ou d'aneth
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel et poivre

0.47€/personne

Presser les gousses d'ail. Éplucher et épépiner les concombres puis les râper. Laisser reposer 15min et presser pour retirer le surplus d'eau.

Mélanger l'ensemble des ingrédients. Servir bien frais.

# Blanquette de veau

- 1 kg de viande de veau (bas de carré, tendron, flanchet)
- 200 ml de vin blanc
- 1 oignon
- clou de girofle
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 250g de champignons
- 6 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- sel et poivre
- 20 g de maïzena
- 1 jaune d'œuf
- 2 c à s de crème fraîche à 15% de MG
- un filet de citron
- 500g de riz

1.8€/personne

Mettre dans une cocotte les morceaux de viande, les carottes en rondelles, le céleri, l'oignon entier piqué d'un clou de girofle, le vin blanc, le thym et le laurier. Ajouter de l'eau jusqu'à hauteur. Couvrir, porter à ébullition puis baisser le feu. Cuire deux heures. Ajouter les champignons coupés en rondelles au bout d'une demie heure. le sel et le poivre.

Mettre la maïzena dans une autre casserole avec 300 ml de liquide de cuisson. Verser la sauce obtenue dans la cocotte.

Quelques minutes avant la fin de cuisson, ajouter la crème fraîche, le jaune d'œuf et le jus de citron.

Servir avec du riz.

Pour une cuisson plus rapide, il est possible d'utiliser du poulet ou de la dinde

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