

# FRUITS EN GELEE

# ET FROMAGE BLANC

## Fruits en gelée et fromage blanc pour 10 pers:

1kg de fromage blanc  
2 boîtes de pêches au sirop  
6 orange ou pamplemousse  
300g framboise ou fraise  
10g d'agar-agar

0.80€/personne



## Préparation

Laver, couper tous les fruits. Les disposer dans des ramequins ou bols.  
Diluer la poudre d'agar agar dans le jus des fruits et du sirop. Faire chauffer dans une casserole puis verser sur les fruits une fois la gelée tiédie.  
Mettre au frais pendant 2 heures.  
Servir avec le fromage blanc.

## 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  
29.02.2016

Sukiyaki  
\*  
Fruits en gelée et  
fromage blanc

93  
ac:santé

# SUKIYAKI

## Ingrédients (pour 10 personnes)

200g de champignons  
4 poireaux **2.40 €/personne**  
1 chou chinois  
600g de boeuf (entrecôte)  
400g de tofu  
500g de pâtes japonaises  
30g de sucre  
10 c à s de sauce soja  
5 c à s de sauce mirin  
5 c à s de saké

## Préparation

Laver et couper les légumes et le tofu. Émincer le boeuf en fines lamelles.  
Faire chauffer les sauces, le saké et le sucre dans une casserole.  
Ajouter de l'eau  
Faire cuire 1/4 de la viande puis 1/4 des ingrédients puis la sauce.  
Ajouter au fur et à mesure les ingrédients et de la sauce.  
La cuisson des ingrédients se fait dans une petite marmite en fonte ou en terre cuite que l'on place au milieu de la table



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