

FLAN DE POTIRON



Ingrédients pour 10 personnes

- 1 kg de potiron **0.40 €/pers**
- 100g de sucre
- 150g de farine
- 3 oeufs
- 250 ml de lait
- arôme vanille
- fleur d'oranger ou amandes amères

Cuire le potiron pelé et coupé en cubes dans une casserole avec un fond d'eau. Bien l'égoutter. Préchauffer le four à 180°C.

Écraser le potiron à la fourchette, ajouter le sucre, la farine, les œufs puis le lait petit à petit et les arômes.

Verser la préparation dans un dans des ramequins. Les cuire au bain marie pendant 45 min.

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
29.10.2014

Escalopes grillées
épicées
*

Galette de pomme de
terre et fondue de
poireaux
*

Flan de potiron



Escalope de poulet

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 7 escalopes de poulet (coupez en morceaux)
- épices: poivre, curry selon préférence
- jus de citron
- coriandre, persil

1.22€/ personne

Couper les escalopes en morceaux. Dans un poêle chaude faire cuire les morceaux, ajouter les épices (poivre, curry...).

Une fois cuit, placer les morceaux dans un plat . Laver et couper les herbes aromatiques (coriandre, persil) et couper les en petits morceaux sur la viande.

Galette de pomme de terre

Ingrédient pour 10 personnes:

- 1kg de pomme de terre **0.41€/ personne**
- 2 oignons
- 2 œufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- huile
- sel et poivre

Éplucher les pommes de terre et l'oignon et les râper finement. Retirer l'excédent d'eau. Ajouter la farine, l'œuf, le sel et le poivre.

Préchauffer le four à 190°C.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson faire des tas de pâtes. mettre un peu d'huile sur le dessus. Faire cuire environ 30 min. Bien surveiller la cuisson: dès que le dessus des galettes dorent, retirer la plaque du four et les retourner.

Fondue de poireaux

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 1,5 kg de poireaux
- 50 g d'huile
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- sel et poivre

Couper les poireaux en tronçons puis dans la longueur pour bien les laver.

Mettre l'huile dans une casserole, ajouter les poireaux. Mélanger et cuire à feu doux pendant

min en remuant de temps en temps.

Ajouter les jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre, mélanger.



25

0.37€/ personne



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