

Iles Flottantes

0,42€/pers

Ingrédients pour 10 personnes

- 1,25L de lait
- 10 œufs
- 10 cuillères à café de vanille liquide
- 10 cuillères à soupe de sucre glace
- 60g de sucre pour le caramel 500g



Préparation

Pour la crème anglaise:

Dans une casserole, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre.

Ajouter le lait froid vanillé. Faire épaissir sur feu moyen en tournant constamment jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Ne pas attendre l'ébullition car le jaune coagulerait.

Verser dans des coupelles et réfrigérer au moins 2 heures.

Pour les œufs en neige:

Battre les blancs en neige ferme avec le sucre (ajouter le sucre lorsque les blancs commencent à prendre). Diviser les blancs, les déposer sur de l'eau juste frémissante. Faire cuire 5 minutes de chaque côté. Les égoutter sur du papier absorbant et les déposer sur la crème anglaise.

Faire le caramel, le verser sur les blancs

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
7.07.2014

Salade de courgettes
râpées et tomates
cerise

*

Poissons sauce aux
câpres

*

Iles Flottantes

Oncologie **93**

Salade de courgettes râpées et tomates cerise

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 5 courgettes
- Une petite boîte de tomates cerise
- 5 cuillères à soupe d'huile
- vinaigre
- Sel, poivre ou épices

0.39€/ personne



Préparation

Laver les légumes (courgettes et tomates) sous l'eau. Râper les courgettes avec une râpe dans un saladier. Couper les tomates-cerise en deux et mélangez-les aux courgettes râpées.

Faire une vinaigrette en mélangeant, l'huile, le vinaigre, sel et poivre.

Astuce : Ajouter un petit peu d'eau à la vinaigrette pour faire plus de sauce et mettre moins de matière grasse.

Poisson sauce aux câpres et pomme de terre

1.10€/ personne

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 10 filets de poisson (environ 100g)
- 1 kg de petites pommes de terre

pour le court bouillon:

- 1 carotte
- 1/2 branche de céleri
- 1/2 oignon
- 1 feuille de laurier
- du thym
- sel et poivre

Pour la sauce:

- 50g de beurre
- 3 citrons
- 30g de maïzena
- câpres
- persil

Faire bouillir de l'eau dans une marmite en y ajoutant la carotte et le céleri coupés en rondelles, l'oignon, la feuille de laurier et le thym, saler, poivrer. Ajouter le poisson et le faire cuire pendant environ 15 minutes.

Réserver le poisson dans un autre plat après l'avoir égoutté mais garder le jus de cuisson.

Faire fondre le beurre et délayer la maïzena. Ajouter une louche de court bouillon et faire épaissir légèrement. Verser dans cette sauce le jus de citron et les câpres selon votre goût. Saler et poivrer si besoin.

Faire cuire vos pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Verser la sauce sur le poisson et servir accompagné des pommes de terre, décorer avec une rondelle de citron.



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