

Meli-Melon Pastèque

0.55 €/pers

Ingrédients pour 10 personnes

- 2 melons
- 1 kg de pastèque - feuilles de menthe
- eau de rose
- saupoudrer de sucre vanillé si besoin (option)



Préparation

Couper les melon en deux, épépiner les, faire des petites billes avec une cuillère parisienne. Épépiner la pastèque et faire des billes avec la cuillère parisienne; Mettre les billes dans saladier et verser le jus.

Laver les feuilles de menthe, réserver quelques unes pour le décor, ciseler finement les autres et les mettre dans le saladier, Ajouter de l'eau de rose dans le saladier

Mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

On peut ajouter un peu de graines de sésame, pignons de pin dorés dans une poêle pour un peu de croquant.

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
23.07.2014

Croque Saumon

*

Salade

*

Meli-Melon/Pastèque

CROQUE SAUMON

Ingrédients (pour 10 personnes)

- 20 tranches de pain de mie (les petits pains de mie, pas les grands pour sandwichs américains)
- 1 boîte de Saint moret
- 10 tranches de saumon fumé ou truite fumée
- 200g de fromage râpé
- herbes fraîches selon ses goûts: aneth, ciboulette...

1.18€/personne



Préparation

Dans un saladier mettre les saint moret et les mélanger avec les herbes fraîches finement coupées.

Tartinier toutes les tranches de pains de mie avec le saint moret. Ajouter une demie tranche de saumon et mettre le fromage râpé dessus.

Superposer les pains de mie deux par deux puis passer au four (210 C°) pendant 5 minutes pour faire fondre le fromage.

ATTENTION: ne pas saler car le saint moret et le saumon fumé sont très salés.

Salade Verte

0.30€/ personne

Ingrédients (pour 10 personnes)

- une salade verte
- 6 cuillères à soupe de vinaigre
- moutarde
- 6 c à s d'huile
- 6 c à s d'eau
- sel et poivre ou épices

Pour la sauce :

Dans un bol, mettre la moutarde au fond d'un bol, tout en mélangeant ajouter le vinaigre, l'huile, l'eau, le sel, le poivre et les épices en fonctions des goûts de chacun.

En parallèle laver la salade dans de l'eau afin de retirer toutes les impuretés (terre, insectes...) essorer-la à l'aide de l'essoreuse à salade.

Placer les feuilles de salade lavées dans un saladier et verser la sauce vinaigrette par-dessus. Bien mélanger et servir accompagné du croque saumon.



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