

ATELIER DE CUISINE THERAPEUTIQUE

COOKING FAMILY

La cuisine aux oeufs

Recette N°1 :

Galette de carottes et lentilles corail, sauce yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

Temps de préparation : 20 min

Pour les galettes :

- 200g de lentilles corail
- 3 carottes
- 1 oignon jaune
- 80g de farine
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 càs d'huile d'olive

Pour la sauce :

- 200g de yaourt à la grecque
- 3 brins de menthe
- 1 cac de cumin moulu
- Sel et poivre

1. Faire cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau non salé pendant 15 minutes puis égoutter et laisser refroidir
2. Pendant ce temps, râper les carottes. Ciseler finement l'oignon. Peler l'ail.
3. Dans un saladier, mélanger les carottes, les lentilles, l'oignon, l'ail pressé et les œufs battus. Ajouter du sel et du poivre à la préparation puis ajouter la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faites dorer sous forme de galette dans une poêle avec un filet d'huile d'olive
5. Mélanger le yaourt et la menthe. Ajouter le sel, le poivre et le cumin. Servir la sauce avec les galettes
6. Place à la dégustation



<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Un saladier• Un économe• Un couteau• Une planche à découper• Un fouet• Une passoire• 2 cuillères à soupe• Une casserole• Une poêle	<ul style="list-style-type: none">– Les légumes peuvent être adaptés à la saison– La sauce au yaourt permet d'apporter de la fraîcheur au plat

Recette N°2 :	Flan aux légumes
<u>Ingrédients pour 4 personnes :</u>	<u>Temps de préparation : 25 min</u>
<ul style="list-style-type: none">• 4 œufs• 300g d'épinards• 1 boîte de thon• 10g de maïzena• 1 oignon• 50g Gruyère• Sel poivre curry	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à 200°C2. Hacher l'oignon. Battre les œufs en omelette. Ajouter les épinards, le thon et l'oignon. Ajouter la maïzena, le gruyère. Assaisonner : sel poivre et curry3. Verser la préparation dans des moules à muffins4. Enfourner pendant 25 à 30 minutes à 200°C5. Démouler une fois cuit.
	

<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>
<ul style="list-style-type: none">• Une passoire• Un plat à four• Une planche à découper• Un couteau• Moules à muffins ou des ramequins• Un fouet• Un saladier	<ul style="list-style-type: none">- Nous pouvons utiliser différentes cuissons pour cette même recette : les flans peuvent être cuits au four ou la préparation peut être cuite à la poêle comme une omelette.
Recette N°3 :	La passion en coquille
<u>Ingrédients :</u> pour 4 personnes	<u>Temps de préparation :</u>
<ul style="list-style-type: none">• 2 fruits de la passion• 1 pot de 100g de Fromage blanc• 4 Biscuits spéculos• 40 g de sucre 	<ol style="list-style-type: none">1- Découper le fruit de la passion en deux, positionner le contenu de la moitié d'une passion dans le fond d'une coquille d'œuf2- Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec le sucre3- Ajouter le fromage blanc sur la passion4- Émietter les spéculos, les déposer sur le fromage blanc.
<u>Matériel :</u>	<u>Nos commentaires :</u>

Justine Truchot
Diététicienne

Manon Bohard
Diététicienne coordinatrice RéPPOP-BFC

- Un bol
- Un couteau
- Une petite cuillère
- 4 coquilles d'œufs ou petites verrines

- L'œuf permet de ne pas utiliser de verrines, cette idée peut être utilisée pour des bouchées sucrées et salées.