

TEMPS DE CUISINE



PAR
**Manon
DANOBER**

★ UN REPAS ÉQUILIBRÉ AVEC TROIS RECETTES ★



ENTRÉE

RILLETTES DE SARDINE

INGRÉDIENTS :

- 250g de crème fraîche épaisse (ou ricotta ou autre fromage frais),
 - 1 boîte de sardines à l'huile et/ou citron,
 - Jus d'un demi citron,
 - 1 pincée de cumin,
 - 1 pincée de piment ou paprika,
 - Poivre,
 - 1 pincée de sel,
 - Une quinzaine de feuilles de menthe, brins de ciboulette ou autre aromate de jardin,
 - Tranches de pain en fonction de ce que vous avez à disposition, de préférence complet,
 - Un mixeur ou si pas disponible, une fourchette solide / grand bol ou petit saladier / couteau
- 

RECETTE :

Dans un blender ou un robot mixeur, versez la crème, la boîte de sardine débarrassée de ses arrêtes, les aromates, le piment, le cumin, le jus de citron, le sel et quelques tours de poivre du moulin.

Mixez jusqu'à obtenir une texture parfaitement homogène et bien crémeuse.



Débarrassez dans un bol ou une assiette creuse puis arrosez d'un filet d'huile d'olive juste avant de servir et dégustez sur des tranches de pains grillés !



PLAT

BORTSCH EXPRESS

INGRÉDIENTS :

- 2 tablettes de bouillon de bœuf,
- 2 betteraves rouges cuites,
- 500g de légumes surgelés (type légumes pour potage),
- 1 petite boîte de concentré de tomates,
- 2 gousses d'ail,
- 1 cuillère à café de sucre,
- 2 cuillères à soupe de vinaigre,
- 20g de beurre,
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse mélangée à quelques gouttes de citron,
- Poivre,
- Facultatif : persil



RECETTE :

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites-y revenir l'ail haché, les légumes et les betteraves râpées pendant 3 minutes sur feu vif avec le sucre.

Recouvrez de bouillon chaud puis laissez mijoter pendant 20 minutes sur feu doux.

Ajoutez le vinaigre, le concentré de tomate et la moitié du persil en remuant. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Préparez la crème aigre : mélangez la crème fraîche avec le jus de citron.

Servez le bortsch accompagné de la crème aigre et du reste de persil.



POUR Bien Vieillir



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites
des agents des collectivités locales

ircantec
La retraite complémentaire publique



défi autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France



DESSERT

OMELETTE SUCRÉE



INGRÉDIENTS :

- 2 oeufs,
- 3 cuillères à soupe rases de sucre,
- 3 cuillères à soupe de farine,
- 1 verre de lait,
- Pruneaux ou raisins secs,
- Fruits de saisons que vous avez à la maison un peu trop mûrs (pomme, poire, banane...),
- Saladier / fouet ou fourchette / pêle / assiette

RECETTE :

Réhydratez les pruneaux/raisins dans un peu d'eau. Battez les oeufs dans un saladier.

Ajoutez le sucre, la farine et le lait puis mélangez afin qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ajoutez les fruits réhydratés et égouttés.

Faites fondre une noix de beurre dans une poêle et versez la préparation.

Après 3 minutes de cuisson, retournez l'omelette à l'aide d'une assiette. Laissez cuire le second côté 2 minutes.

Servez avec une compote express au micro-ondes : des fruits coupés et saupoudrés de cannelle, 5 minutes à pleine puissance au micro-ondes, dans un plat recouvert de film étirable.



POUR Bien VieILLIR



santé
famille
retraite
services

Nord Pas de Calais et Picardie

Carsat Retraite & Santé au travail
Hauts-de-France



Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales

ircantec
La retraite complémentaire publique

Camieg

défi autonomie seniors
Bien vieillir en Hauts de France