

# Un gâteau d'anniversaire gourmand et léger

## Ingrédients (pour 8 personnes)



- 200g de chocolat noir pâtissier
- 20g de sucre intégral (rapadura, muscovado)
- 2 bananes bien mûres
- 200g de fromage blanc à 20% de M.G.
- 120g de farine semi-complète (T110)
- 4 oeufs
- 1 sachet de levure chimique

## Réalisation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger le fromage blanc avec le sucre et les bananes que vous aurez préalablement écrasées en purée.
3. Faire fondre le chocolat noir au bain marie. Lorsqu'il est fondu, l'ajouter au mélange sucre-bananes-fromage blanc.
4. Ajouter la farine tamisée, la levure et les oeufs et battez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Enfourner 30 minutes.

### Valeurs nutritionnelles pour 1 part : 228 Cal.

Protéines	Lipides	Glucides
9g	12g	21g

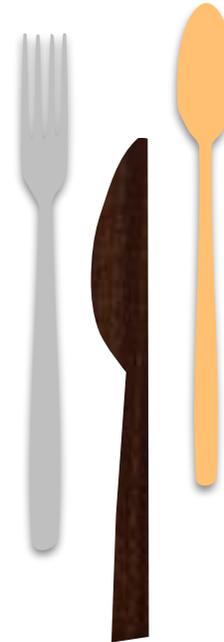


Centre Hospitalier  
Rue du Docteur Schweitzer  
17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

[atlantiquediabete@wanadoo.fr](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

# Atelier diététique



## Menu d'hiver Mars 2017

Marie TAUPIN, Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

# Salade verte aux asperges vertes, avocat et radis

## Ingrédients (pour 3-4 personnes)



- 2 avocats
- 1 botte de radis
- 350 gr d'asperges vertes
- 80 gr de mesclun
- 1 cœur de laitue
- sel et poivre
- le jus d'un citron

## Vinaigrette allégée

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix ;
- 2 cuillères à soupe d'eau ;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ;
- sel, poivre, moutarde,
- 1 échalote ciselée

## Sauce ciboulette

- 3 à 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de M.G ou de crème de soja ;
- 1 à 2 cuillère à soupe de jus de citron ;
- ciboulette fraîche ciselée ;
- poivre et mélange persillade

## Réalisation

1. Faire cuire les asperges à l'eau salée 5 minutes. Eplucher les radis et les avocats, les couper en morceaux et les citronner. Couper la salade et mélanger tous les ingrédients.
2. Faire une vinaigrette ou une sauce allégée et la verser sur la préparation avant de bien mélanger le tout.



## Papillote de merlu aux petits légumes & mélange de 3 riz

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 à 800g de merlu (ou autre poisson blanc)
- 4 carottes
- 2 échalotes
- 1 gros oignon jaune
- 1 poireau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- sel et poivre
- laurier, thym et persil

## Réalisation

1. Préchauffer le four à Th.6 (180 °C).
2. Emincer finement les échalotes et l'oignon. Mélanger avec le jus de citron, l'huile, le vinaigre. Assaisonner.
3. Laver et nettoyer les légumes et les couper en julienne.
4. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive durant 5 à 10 minutes.
5. Mettre ¼ des légumes sur une feuille de papier sulfurisé, poser le filet de poisson sur le lit de légumes, ajouter ½ branche de thym et de persil, ainsi qu'une feuille de laurier et arroser avec un peu de marinade.
6. Fermer la papillote et faire cuire à mi-hauteur pendant 25 minutes.
7. Servir avec un mélange de 3 riz.



## Brochette de fruits frais & coulis de chocolat

### Ingrédients (pour 8 personnes)

- 1/2 mangue
- 1/2 ananas bien mûr
- 2 bananes
- 2 kiwis
- 1 pomme ou 1 poire
- 1 orange
- 1 pamplemousse rose
- 160g de chocolat noir pâtissier
- vanille liquide
- quelques amandes effilées

## Réalisation

1. Laver, éplucher et couper les fruits en morceaux assez gros pour qu'ils puissent tenir sur la brochette. Citronner les si nécessaire. Mélanger avec une à deux cuillères à soupe de vanille liquide.
2. Enfiler les sur des pics à brochettes en bois puis poser les brochettes dans une assiette et placer minimum une heure au réfrigérateur.
3. Sortir juste avant de servir. Faire fondre le chocolat au bain marie avec un peu d'eau et verser sur les brochettes. Décorer avec des amandes effilées que vous pouvez torréfier quelques minutes à la poêle. Dégustez !