



Verrines légères aux fraises

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de fraises
- 400g de fromage blanc à 20% de matière grasse
- 10 boudoirs

Réalisation :

1. Mixer les boudoirs en fines miettes. Répartir la moitié de la préparation dans le fond des verrines (ou de verres transparents).
2. Battre le fromage blanc et mixer avec les fraises (en garder quelques unes pour la décoration).
3. Verser la moitié de la préparation sur les boudoirs. Recouvrir du reste de boudoirs moulus. Verser le reste de fromage blanc/fraises et décorer avec les fraises restantes.

Valeurs nutritionnelles pour 1 verrine : 176 Cal

Protéines	Lipides	Glucides
9g	4g	26g



Centre Hospitalier

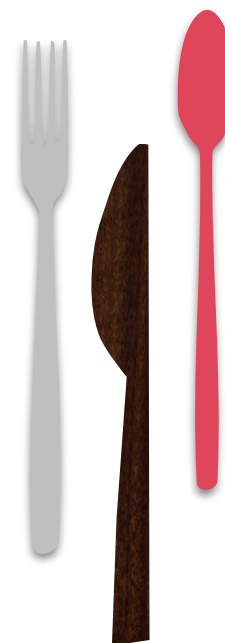
Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

atlantiquediabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

Atelier diététique



Menu printemps/été Mai-juin 2018

Marie TAUPIN, Diététicienne
Réseau Atlantique Diabète



Salade grecque

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grand concombre
 - 2 tomates bien mûres
 - 2 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées
 - 1 oignon rouge
 - 200g de feta
- Pour la vinaigrette :
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - un peu de moutarde
 - sel et poivre

Réalisation

1. Pelez le concombre et coupez-les en 2 dans le sens longueur. A l'aide d'une petite cuillère, éliminez les graines à l'intérieur puis recoupez les concombres en petits dés. Coupez les tomates en quartiers. Pelez et ciselez finement l'oignon rouge. Coupez la fêta en petits dés. Egouttez les olives noires et coupez les en rondelles
2. Dans un saladier, mélangez l'huile de colza, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez tous les ingrédients et mélangez soigneusement avant de servir.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part de salade = 192 Cal

Protéines	Lipides	Glucides
7g	16g	5g



Brandade de poisson

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400g de poisson blanc en filet
 - 400g de pomme de terre
 - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 100 ml de lait demi écrémé
 - 1 branche de thym
 - 1 feuille de laurier
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
 - 1 bouquet de persil
 - 2 cuillères à soupe de chapelure
 - sel et poivre

Réalisation

1. Réalisez un court bouillon en portant à ébullition une casserole d'eau avec le thym, le laurier et le cube de bouillon de légumes dissous. Baissez le feu, mettre le poisson et laissez pocher pendant 5 min, jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Égouttez et émiettez-le.
2. Épluchez les pommes de terre puis faites-les cuire à l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et passez au moulin à légumes en ajoutant progressivement le lait tiédi. Ajoutez autant de lait qu'il faut pour obtenir la consistance souhaitée.
3. Pelez et émincez la gousse d'ail. Effilochez le colin et mélangez avec la purée de pommes de terre, l'ail, le persil ciselé et l'huile. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec une salade verte.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part de brandade = 197 Cal

Protéines	Lipides	Glucides
19g	5g	19g