

Pain de viande de poulet à manger-main

Recette de Anne Claude,
Diététicienne épicurienne

Ingrédients (pour 2 personnes)

- Chair de poulet 200 g
- Œuf x1
- Pain sec 25 g
- Ail 1 gousse
- Sel, poivre
- 1 branche de céleri, ou autres herbes et épices (persil, curry, cumin, estragon, basilic..)



Mise en oeuvre

Placer le pain sec dans un bol et arroser d'un peu d'eau ou de lait pour hydrater. L'essorer si le pain est trop imbibé.

Mixer la chair de volaille au robot avec le pain égoutté. Hacher l'ail et la branche de céleri, puis les ajouter au poulet et mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Répartir la préparation dans 2 moules à muffins beurrés ou dans un petit plat à cake (étaler sur une épaisseur de 2 cm). Placer les moules dans un plat rempli d'eau (bain-marie) et passer au four préchauffé à 160°C pour environ 30 min de cuisson (la chair de volaille au cœur des muffins ne doit plus être rosée).

Couper en gros cubes ou en « quartiers ». A déguster chaud ou froid, avec une sauce au yaourt ou une pointe de mayonnaise !

Régalez-vous !

Astuces :

- Si vous ne disposez pas de robot hachoir, demandez à votre boucher de hacher la viande, ou hachez-la le plus finement que vous pouvez avec un grand couteau bien aiguisé.

Galettes de pommes de terre à manger-main

Recette de Anne Claude,
Diététicienne épicurienne



Ingrédients (pour 2 personnes)

- Pommes de terre 500 g
- Œuf x1 petit
- Farine ou maïzena 1 grosse cuillère à soupe + pour enrober
- Yaourts x3 (ou fromage blanc environ 350 g)
- Céleri branche : quelques feuilles (ou autres herbes / aromates : persil, estragon, cumin..)
- Pour la cuisson : un filet d'huile de cuisson + 1 noix de beurre
- Sel, poivre

Mise en œuvre

Eplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Dans une casserole, couvrir d'eau, ajouter une pincée de gros sel et faire cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Egoutter et écraser en purée au presse-purée ou à la fourchette (*attention : mixer les pommes de terre au robot rend la purée gluante !*). La laisser refroidir (voire la mettre au réfrigérateur quelques heures pour faciliter le modelage des galettes).

Une fois votre purée refroidie, ajouter la cuillère à soupe de farine et les œufs. Si la préparation est trop sèche, ajouter éventuellement un autre œuf et si au contraire elle est trop souple, ajouter un peu de farine, maïzena, féculle ou flocons de pommes de terre. Ajuster l'assaisonnement en poivre et sel.

Formez des galettes de pommes de terre bien douillettes, d'un centimètre d'épaisseur environ et d'un diamètre de 5-6 cm pour les prendre facilement en main (faire une boule et aplatissez légèrement).

Verser de la farine dans une assiette et enrober les galettes, puis les tapoter pour enlever l'excédent.

Dans une poêle, faire fondre la noix de beurre avec un filet d'huile, puis cuire les galettes 3-5 min sur chaque face à feu moyen pour faire dorer.

Préparer une sauce au yaourt en fouettant vos yaourts avec sel, poivre et les feuilles de céleri hachées. Il est possible d'ajouter un filet d'huile d'olive, de noisette ou de noix, pour le goût et l'onctuosité.

Assemblage-dressage

Servir dans une assiette plate. Déposer les galettes dorées en cercle et déposer 3 cuillères à soupe de sauce au yaourt au milieu.



Astuces

Vous pouvez faire cuire les galettes à l'avance et les réchauffer au four (th 5), recouvertes de papier aluminium.

Elles supportent également très bien la congélation : formez les galettes, passez-les dans la farine puis disposez-les sur une plaque à mettre au congélateur (évitez que les galettes collent entre elles comme lorsqu'on les congèle dans un sachet en vrac).

On peut ajouter un peu de safran ou de curcuma dans la préparation, pour la couleur, ou toutes autres herbes ou épices savoureuses : graines de cumin ou de carvi, curry, ciboulette, estragon...

On peut ajouter des graines (de sésame, de lin, de tournesol...) dans la pâte de purée pour ajouter du croquant.



On peut utiliser un reste de purée, de pommes de terre seules ou en mélange avec d'autres légumes (potimarron, brocolis..)

Régalez-vous !



Crêpes gourmandes compote pomme potiron à manger-main

Recette de Anne Claude,
Diététicienne épicerie

Ingrédients pour 2 personnes :

Pour 4 crêpes :

- **Farine** 75 g
- **Œufs** x 1
- **Lait** 150 ml
- **Huile neutre** 1 cuillère à soupe
- **Sel** une pincée

Fouetter l'œuf avec le lait, le sel et l'huile, et incorporer progressivement à la farine tout en fouettant. Laisser reposer la pâte à crêpe au réfrigérateur pendant une heure, puis cuire 4 crêpes à la poêle.

Pour la compote :

- **Pommes** environ 400 g
- **Courge** environ 300 g
- **Sucre** 2 grosses cuillères à soupe
- **Cannelle**

Eplucher et épépiner les pommes, les couper en lamelles. Ôter les pépins de la courge, inutile de l'éplucher si elle est jeune (l'ongle doit s'enfoncer facilement dans la peau), sinon l'éplucher au couteau et tailler en lamelles. Joindre les lamelles de pomme et de courge dans une casserole avec le sucre et un fond de verre d'eau (ou de jus de pomme), et faire compoter jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Mixer la compote et remettre sur le feu pour la dessécher au maximum et obtenir une « crème » de fruit bien consistante. Ajouter la cannelle pour parfumer.

Tartiner une fine couche de compote sur les crêpes. Les rouler et découper en tronçons de 3 cm.



Bien manger, comment faire ?



Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Pour cela on va choisir ses aliments dans les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, produits céréaliers, viandes et substituts et produits laitiers. On va limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées..), salés (gâteaux apéritifs, chips..) et gras (charcuterie, crème..).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite. Se faire plaisir en mangeant c'est important !



Régalez-vous !



Crêpes gourmandes compote pomme potiron à manger-main

Recette de Anne Claude,
Diététicienne épicerie

Ingrédients pour 2 personnes :

Pour 4 crêpes :

- **Farine** 75 g
- **Œufs** x 1
- **Lait** 150 ml
- **Huile neutre** 1 cuillère à soupe
- **Sel** une pincée

Fouetter l'œuf avec le lait, le sel et l'huile, et incorporer progressivement à la farine tout en fouettant. Laisser reposer la pâte à crêpe au réfrigérateur pendant une heure, puis cuire 4 crêpes à la poêle.

Pour la compote :

- **Pommes** environ 400 g
- **Courge** environ 300 g
- **Sucre** 2 grosses cuillères à soupe
- **Cannelle**

Eplucher et épépiner les pommes, les couper en lamelles. Ôter les pépins de la courge, inutile de l'éplucher si elle est jeune (l'ongle doit s'enfoncer facilement dans la peau), sinon l'éplucher au couteau et tailler en lamelles. Joindre les lamelles de pomme et de courge dans une casserole avec le sucre et un fond de verre d'eau (ou de jus de pomme), et faire compoter jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Mixer la compote et remettre sur le feu pour la dessécher au maximum et obtenir une « crème » de fruit bien consistante. Ajouter la cannelle pour parfumer.

Tartiner une fine couche de compote sur les crêpes. Les rouler et découper en tronçons de 3 cm.



Bien manger, comment faire ?

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Pour cela on va choisir ses aliments dans les différents groupes alimentaires : fruits, légumes, produits céréaliers, viandes et substituts et produits laitiers. On va limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées..), salés (gâteaux apéritifs, chips..) et gras (charcuterie, crème..).

Cet équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Tout est une question de choix et de quantité. Ainsi, un repas festif peut être compensé avec des repas plus légers et équilibrés par la suite. Se faire plaisir en mangeant c'est important !

Régalez-vous !

Anne CLAUDE -
Diététicienne épicerie
Site : www.mangeurs-libres.fr

24 rue Henry Bordeaux
74000 ANNECY

Tél : 06 20 09 68 57

anne.mangeurlibre@gmail.com