

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville vous propose des idées de recettes élaborées par une diététicienne

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne



Camille QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
DU nutrition du sport
8-24, rue Cassinero
14110 - EVREUX
(à côté du centre médical)
tel : 02 31 75 45 25
mobile : 06 71 81 78 00
camille.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Une idée - deux recettes

Panacotta sur coulis chocolat

Ingrédients (6 personnes)

- 66 cl de crème liquide, ici 2 briquettes à 20 %
- 4 feuilles de gélatine
- 25 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Coulis chocolat, compter par ramequin :

- 20 g de chocolat noir, soit 120 g pour 6
- 3 CS de lait



Etapes :

Versez la crème liquide dans une casserole, ajoutez le sucre, la gousse de vanille fendue en 2 dans la longueur, ainsi que les grains de vanille qu'on a soigneusement prélevés à la pointe du couteau. Mélangez et chauffez tout ça à feu doux, jusqu'au 1er petit bouillon.

Pendant que la crème chauffe, on plonge les feuilles de gélatine dans un saladier d'eau fraîche.

Au 1er bouillon, couez le feu sous la casserole et on retire la gousse de vanille. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains, et l'ajoutez à la crème et mélangez bien durant 1 minute, sans faire mousser.

On verse immédiatement la crème dans 6 ramequins. Une fois refroidie, on couvre de film étirable et on place au frigo quelques heures, idéalement pour la nuit.

Au moment de servir, cassez le chocolat en morceaux dans un saladier dans lequel on verse le lait et on fait fondre à faible puissance au micro-ondes, en l'interrompant plusieurs fois afin de ne pas brûler le chocolat et ne pas faire bouillir le lait. On homogénéise le coulis en le mélangeant à la fourchette, puis on nappe chaque portion de panna cotta d'une bonne dose de chocolat.

Croque-cake au jambon

Ingrédients

- 7 tranches de pain de mie (de préférence sans croûte)
- 2 tranches de jambon à l'ancienne
- 40cl de lait
- 30g de maïzena
- 1 maroilles (200g)
- sel, poivre

Etapes :

Couper 6 tranches dans le maroilles. Couper le reste en petits morceaux. Réserver.

Délayer la maïzena dans un peu de lait puis verser le tout ainsi que le reste du lait dans une petite casserole. Faire chauffer sur feu moyen en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. Ajouter les morceaux de maroilles et faire fondre sur feu doux.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les tranches de pain de mie afin qu'elles fassent la même taille que le moule à cake si besoin (la 7ème tranche m'a servi à combler les trous entre deux tranches).

Dans un moule à cake placer une couche de pain, déposer ensuite une tranche de jambon et recouvrir d'un tiers de la béchamel, renouveler l'opération puis terminer par une nouvelle couche de pain recouverte de béchamel puis ajouter les tranches de maroilles.

Enfourner 20 à 25 minutes, le dessus du cake doit être bien gratiné.