

L'intermède
Soutien et mieux-être

— L'INTERMÈDE

ATELIER CULINAIRE

Recettes

CHU Ambroise Paré • www.hap.be



DOC-961-1021

WRAP POULET ET CRUDITÉS

4 personnes

Préparation : 15 min – **Cuisson** : 2 min

Ingrédients

- 2 grands wraps ou 4 petits (galettes ou tortillas de blé)
- 2 filets de poulet ou gyros de poulet
- 1 carotte
- ½ concombre
- 4 feuilles de salade
- Cheddar
- 100g de fromage blanc ou de yaourt
- 1 càs d'aïoli
- Sel, poivre



Préparation

1. Mélangez le fromage blanc avec l'aïoli. Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance.
2. Coupez le poulet en lamelles, faites-le revenir à la poêle.
3. Lavez, épluchez et coupez en bâtonnets le concombre et la carotte.
4. Faites chauffer les wraps au micro-ondes si vous le souhaitez. Etalez la sauce sur les wraps, ajoutez sur chacun une feuille de salade, des bâtonnets de légumes et des lamelles de poulet, puis du Cheddar.
5. Roulez le tout.

TARTARE DE SAUMON, GRENADE ET AVOCAT

4 personnes

Préparation : 20 min – **Temps total :** 30 min

Ingrédients :

- 2 pavés de saumon très frais
- 1 gros avocat
- ½ grenade
- 1 citron vert
- 3 càs d'huile d'olive
- Quelques brins d'aneth ou de ciboulette
- Sel, poivre



Préparation

1. Rincez le citron vert puis séchez-le.
Râpez finement le zeste – réservez le pour plus tard – puis pressez le citron pour en récupérer le jus.
2. Préparez la marinade – mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. Coupez le saumon en petits dés puis arrosez de la marinade. Ajoutez les herbes ciselées (gardez-en pour la déco) puis placez au frais pendant au moins 10 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez la chair de l'avocat en petits dés et égrainez la demi-grenade.
4. Mélangez délicatement le zeste de citron vert, l'avocat, la grenade avec le saumon. Rectifiez l'assaisonnement.
5. À l'aide d'un petit cercle de cuisine, montez les tartares dans vos assiettes de présentation et réservez au frais avant de servir.
6. Servez parsemé d'herbes ciselées.

Notes :

Le jus de citron cuit le poisson, donc si vous aimez le poisson cru, préparez le tartare une vingtaine de minutes avant de le servir.

VELOUTÉ POTIMARRON, LENTILLES CORAIL AU CURRY

4 personnes

Préparation : 15 mn – **Cuisson** : 20 mn

Ingrédients

- 1 potimarron
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2-3 gousses d'ail
- 80g de lentilles corail
- 1 càs de curry en poudre
- 150 ml de lait de coco
- 500ml d'eau, ou plus
- Sel, poivre



Préparation

1. Épluchez le potimarron, coupez-le en cubes. Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Déposez le tout dans une casserole, ajoutez le lait de coco, l'eau, le curry, le cube de bouillon, les lentilles et faites cuire pendant 25min.
Vous pouvez ajouter de l'eau en fonction de vos goûts, salez et poivrez .
2. Mixez le tout, de préférence au blender et dégustez avec une poêlée de champignons à l'ail et à l'huile de truffe, des petits croûtons et du persil !

SALADE ROSE AUTOMNALE

4 personnes

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 4 endives rouges
- 2 betteraves cuites et épluchées
- 4 pommes Golden (et un peu de jus de citron)
- 100g de raisins secs blonds
- 1 oignon rouge (assez gros)
- 100g de cerneaux de noix
- 8 figes
- 1 botte de radis
- ¼ de chou rouge
- 20 mini boules de mozzarella
- 2 grenades
- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel, poivre



©Photo : www.cuisineactuelle.fr

Préparation

1. Épluchez les radis, rincez-les à l'eau froide ainsi que les figes.
2. Coupez les radis en deux et les figes en six.
3. Pelez l'oignon rouge et émincez-le très finement.
4. Épluchez les pommes et coupez-les en petits morceaux, arrosez de jus de citron.
5. Emincez le chou rouge finement.
6. Coupez les betteraves en morceaux.
7. Coupez la base des endives et effeuillez-les.
8. Mettez le tout dans un saladier avec la mozzarella, les noix, les raisins secs.
9. Coupez les grenades en deux et égrainez-les sur la salade.
10. Versez le vinaigre, l'huile, le miel, salez, poivrez, mélangez.

HOUMOUS BETTERAVE

4 à 6 personnes

Préparation : 15 mn

Ingrédients :

- 250 g de pois chiches cuits
- 1 betterave cuite
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de tahini (pâte de sésame)
- le jus d'un demi-citron
- un peu de persil (ou coriandre)
- sel, poivre

Préparation

1. Dans la cuve d'un mixeur, placez les pois chiches, la betterave coupée en morceaux, l'ail pelé, dégermé et coupé en deux, le tahini, le jus de citron, du persil ciselé, puis mixez par à coup.
2. Ajoutez de l'eau au fur et à mesure jusqu'à consistance désirée, salez et poivrez. C'est prêt !
3. Servez éventuellement décoré de graines de sésame, de persil ciselé, et d'un filet d'huile d'olive ou de sésame.



L'intermède

Soutien et mieux-être

INFORMATIONS ET CONTACT

Demandez davantage d'informations sur les activités proposées à votre oncologue, à votre infirmier référent ou en contactant la Maison :



Rue des Apôtres 46 à 7000 Mons
(à proximité directe de l'hôpital – 50 mètres)



065 41 82 07 (uniquement les lundis et jeudis)



intermede@hap.be



www.hap.be (rubrique : L'Intermède)



Groupe Facebook : L'intermède

NOS DIÉTÉTICIENNES SONT À VOTRE ÉCOUTE



Aurore Dagnely - 065 41 33 83
Catherine Delbecq - 065 41 33 84

