



CHU
AMBROISE
PARÉ

HELORA
PLUS QU'UN RÉSEAU HOSPITALIER



DOC-995-0222

– INTERMÈDE

Livret de recettes

CHU Ambroise Paré • www.hap.be



SOMMAIRE :

Minestrone d'hiver

Page 3

Risotto au pistou, brocolis grillés de Cyril Lignac

Pages 4 et 5

Conchiglioni farcis aux épinards, ricotta et pecorino

Page 6

Les équipes de diététique

CHU Ambroise Paré



MINISTRONE D'HIVER

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 oignons
- 3 carottes
- 3 branches céleri blanc
- 2 gousses ail
- 800 g tomates concassées (en conserve)
- 5 cl vin blanc
- 75 cl bouillon de légumes
- 1 bouquet garni (thym, laurier et persil)
- 400 g haricots (cannellinis en conserve)
- 200 g chou vert
- 100 g pâtes (petites)
- 80 g pancetta ou guanciale
- Basilic frais, huile d'olive, sel, poivre



Préparation

1. Découpez la pancetta en fines lanières
2. Pelez les oignons et hachez-les grossièrement. Épluchez les carottes et coupez-les en dés. Rincez les branches de céleri et coupez-les en petits tronçons. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir les légumes, 10 à 15 mn.
3. Ajoutez les tomates, le vin blanc, le bouillon et le bouquet garni. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter, 20 mn, à feu doux.
4. Versez les haricots dans une passoire, rincez-les et égouttez-les. Détachez les feuilles du chou vert, éliminez les nervures les plus épaisses et déchirez les feuilles.
5. Ajoutez les pâtes et le chou vert et laissez cuire encore 10 mn. Ajoutez les haricots et réchauffez quelques minutes.
6. Servez la soupe avec du basilic frais.

RISOTTO AU PISTOU, BROCOLIS GRILLÉS DE CYRIL LIGNAC

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de riz arborio (riz à risotto)
- 1 échalote épluchée et ciselée
- 10 cl de vin blanc
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 40 g de beurre
- ½ brocoli en sommités cuites à l'eau
- 1 morceau de parmesan à râper
- Huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin



PISTOU

- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil.à café de sel fin
- 100 g de brocolis cuits à l'eau salée
- 1 gousse d'ail épluchée
- 20 g de feuilles de menthe lavées
- 30 g de parmesan

Préparation

1. Dans une sauteuse, versez un trait d'huile d'olive et le riz, mélangez quelques secondes puis ajoutez une cuillerée de beurre, remuez à la spatule, ajoutez l'échalote, faites revenir le tout sans coloration. Déglacez au vin blanc. Laissez réduire. Versez du bouillon à hauteur, mélangez de nouveau et laissez cuire pendant 18 minutes en remuant et en prenant bien les sucs de cuisson qui se forment sur les bords de la casserole. Pendant la cuisson, versez du bouillon dans le riz lorsqu'il s'évapore.
2. Pendant la cuisson du riz, préparez le pistou. Dans le petit mixeur, déposez l'ail avec une pincée de sel fin et la menthe, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mixez, ajoutez les sommités de brocolis, ajoutez de l'huile si c'est trop épais, versez le parmesan et les pignons. Mixez de nouveau. Vérifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Réservez de côté.
3. Dans une poêle chaude, grillez les sommités du demi brocoli avec un peu d'huile d'olive et déposez dans une assiette. A la fin de la cuisson du riz, ajoutez du parmesan râpé à l'aide de la râpe et un morceau de beurre, puis du pistou de brocolis pour rendre le risotto vert. Déposez le risotto dans des assiettes plates, tapez dans le fond de l'assiette pour qu'il s'étale. Ajoutez les brocolis grillés.



CONCHIGLIONI FARCIS AUX ÉPINARDS, RICOTTA ET PECORINO

Ingrédients pour 4 personnes

- 40 conchiglioni (100 g)
- 500 g d'épinards frais
- 1 échalote
- 300 g de ricotta
- 80 g de pecorino râpé (ou parmesan végétal si VG)
- 50 cl de sauce tomate
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée 20 minutes de moins qu'indiqué sur l'emballage, puis égouttez bien
2. En parallèle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'échalote préalablement pelée et émincée. Ajoutez les feuilles d'épinards puis couvrez. Laissez cuire en remuant quelques minutes. Les épinards vont fondre et perdre en volume
3. Préchauffez le four à 180°C
4. Mixez la ricotta avec les épinards, 20 de pécorino, poivrez et salez légèrement (les fromages le sont déjà pas mal)
5. Versez la sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin puis répartissez les conchiglioni en les garnissant de farce un à un. Parsemez enfin du reste de pecorino
6. Enfournez environ 15 minutes (vers le haut du four) afin de faire gratiner le tout.





L'Intermède - Adresse

Rue des Apôtres, 46
7000 Mons



Prise de rendez-vous

065 41 41 41



Diététiciennes

Aurore DAGNELY
Catherine DELBECQ



CHU
AMBROISE
PARÉ

CHU Ambroise Paré

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons
065 41 40 00 - www.hap.be