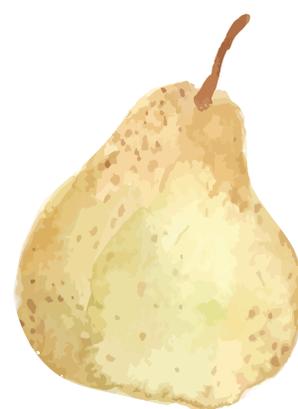




PETITS TOAST

À LA FOURME D'AMBERT ET COMPOTÉE DE POIRE



INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 1 POIRE
- 10G DE BEURRE
- 1 C. À CAFÉ DE CASSONADE
- 1 C. À CAFÉ DE MÉLANGE DE QUATRE-ÉPICES
- 1 CITRON
- 8 PETITES TRANCHES DE PAIN AUX CÉRÉALES
- 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 100G DE FOURME D'AMBERT
- QUELQUES BRINS D'ANETH
- 4 AMANDES PILÉES
- POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION :

- ➔ Pelez, épépinez et coupez la poire en petits dés.
- ➔ Faîtes fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la poire, la cassonade, les épices. et un trait de jus de citron.
- ➔ Laissez compoter à feu doux pendant 10/15 min.
- ➔ Otez du feu et laissez refroidir.
- ➔ Faîtes dorer les tranches de pain de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive.
- ➔ Emincez la fourme d'Ambert en tranches fines aux dimensions des toasts.
- ➔ Déposez les sur les pains dorés, ajoutez un peu de compotée de poire, d'amandes pilées, un brin d'aneth et poivrez au moulin.

LES VARIANTES :

- Remplacer le fromage par un autre
- Varier les épices et les herbes aromatiques



BOUCHÉES

DE POIREAUX ET CREVETTES



INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- 100G DE PETITES CREVETTES DÉCORTIQUÉES
- 2 BLANCS DE POIREAUX
- 2 ŒUFS
- 20CL DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
- 10/20G DE MAÏZENA
- 50G DE PARMESAN RÂPÉ
- BRINS DE CIBOULETTE
- 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION :

- ➔ Préchauffez le four à 180°C
- ➔ Coupez finement les blancs de poireaux
- ➔ Les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive
- ➔ Ajoutez les crevettes
- ➔ Dans un saladier, mélangez les œufs, la maïzena, le lait, le parmesan et la ciboulette
- ➔ Mélangez les 2 préparations et enfournez dans des moules à muffin pendant 15mn

LES VARIANTES :

- Avec ou sans crevettes ou autre ingrédient comme le saumon fumé
- Accompagnement d'un plat de Noël ou recette pour apéritif dînatoire ou avec une salade verte

OBJECTIFS :

- Réintroduction aliment tabou / astuce préparation qui peut se décliner avec d'autres aliments
- Recette différente de celle proposée sur la fiche recettes autour du poireau
- Autre exemple : petit flans de poireaux



BÛCHE DE NOËL

À LA CONFITURE DE CHÂTAIGNE



INGRÉDIENTS : 4 PERSONNES

- + 100G DE FARINE
- + 4 ŒUFS
- + 100G DE SUCRE
- + 1 ORANGE
- + 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- + CONFITURE DE CHÂTAIGNE
- + SUCRE GLACE

PRÉPARATION :

- Préchauffez le four à 180°C
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs, montez les blancs en neige
- Fouettez les jaunes avec le sucre et le sucre vanillé
- Ajoutez la farine et mélanger
- Incorporez délicatement et progressivement les blancs en neige
- Versez la pâte sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé
- Etalez pour obtenir une épaisseur régulière de 1cm
- Répartissez le zeste de l'orange sur le biscuit
- Enfournez pendant 10mn
- Une fois le biscuit cuit, retournez le encore chaud sur un torchon humide et roulez lesur lui-même
- Une fois refroidi, répartissez la confiture de châtaigne, l'enrouler, couper lesextrémités et saupoudrer le de sucre glace

LES VARIANTES :

- Remplacer la confiture de châtaigne par de la gelée de confiture ou une ganache au chocolat et aux fruits exotique selon envie et phase de la maladie... effet garanti dans tous les cas !
- Possibilité de mettre aussi de la compote pomme-châtaigne ou de la compotée de poire préparée pour l'entrée/apéro
- Biscuit de savoie / même ingrédients : cuisson en moule à manqué

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

- + PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES → Tous les mardis de 14h à 18 : nutrition@afa.asso.fr
- + FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION → Sur le site Internet de l'afa
- + LIVRE « *Bien manger avec ma MICI* » → Disponible en commande sur le site Internet de l'afa
- + DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT