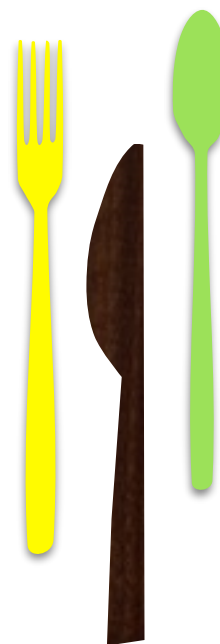


# Atelier diététique



## Menu d'automne Septembre 2015

Marie TAUPIN, Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

# Velouté de potimarron et butternut

## Ingrédients (pour 4 personnes)



- 1/2 courge butternut
- 1/2 potimarron
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g de crème fraîche à 15% de M.G. ou de crème de soja cuisine
- 1 cuillère à café de curry
- sel et poivre

## Réalisation

Faire dorer dans une grande casserole les oignons pelés et émincés dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Peler et épépiner la courge et le potimarron. Couper le tout en gros cubes et les ajouter aux oignons. Couvrir d'eau. Saler. Ajouter les gousses d'ail dégermées et coupées en 2. Laisser cuire 45 minutes. Ajouter la crème, le curry et le poivre. Mixer au blender ou au mixeur à potage. Servir chaud.

# Gratin dauphinois

## Ingrédients (pour 6 personnes)



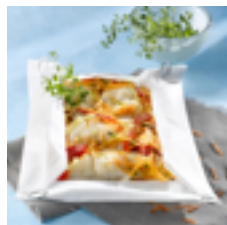
- 1,5 kg de pomme de terre
- 200 ml de crème fraîche à 15% de M.G.
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, muscade
- 1 litre de lait 1/2 écrémé
- 60g d'emmental râpé
- huile d'olive pour le plat
- sel, poivre

## Réalisation

Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles fines (attention, ne pas les laver APRES les avoir coupées, car l'amidon est nécessaire à une consistance correcte). Mettre dans une casserole le lait, l'ail, le sel, le poivre et la muscade. Porter à ébullition et y plonger les pommes de terre et laisser cuire 10 à 15 mn, selon leur fermeté. Placer les pommes de terre dans un plat huilé, recouvrir de crème, parsemez d'emmental râpé puis cuire à four doux (thermostat 6) pendant 50 mn à 1 heure.

# Poisson en papillote

## Ingrédients (pour 4 personnes)



- 4 filets de poisson
- 1 citron
- aneth
- sel, poivre
- 4 échalotes
- 4 carottes
- laurier et thym (bouquet garni)
- 4 cuill. à soupe de vin blanc
- 4 cuillères à café d'huile d'olive

## Réalisation

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez le poisson et versez sur chaque filet 1 cuillère à café d'huile d'olive et de vin blanc, puis déposez les carottes en fines lamelles, l'échalote en rondelles, l'aneth, sel, poivre, une rondelle de citron. Pliez la feuille de papier sulfurisé, en vous assurant que le jus ne puisse pas d'échapper. Puis, enfournez pendant 20 min environ. Servir chaud.

# Compote de pommes à la cannelle

## Ingrédients (pour 4 personnes)



- 6 pommes de type Gala
- 500 ml d'eau
- cannelle

## Réalisation

Pelez les pommes, ôtez le coeur à l'aide d'un vide pomme et coupez la chair en dès. Mettez les dès de pommes dans une casserole en inox. Ajoutez l'eau. Couvrez et faites chauffer sur feu moyen, jusqu'à ce que les dès de pommes soient fondants. Retirez du feu et ajoutez la cannelle en poudre. Ecrasez la compotée à la fourchette pour lui donner une texture consistante avec quelques morceaux ou passez-la au mixeur pour avoir une fine purée. Servez la compote de pommes à la cannelle tiède ou froide.