

Panna cotta coco au coulis de mangue



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 mangue bien mûre
- 200 ml de crème de coco
- 200 ml de lait de coco
- 40g de sucre roux
- 1 gousse de vanille
- 1/2 sachet d'agar agar (2 gr environ)

Réalisation

1. Faites doucement chauffer le lait, la crème de coco, le sucre et avec la vanille (que vous aurez préalablement grattée, après l'avoir fendue, avec la pointe d'un couteau). Lors de l'ébullition, ajoutez ensuite l'agar agar puis maintenez l'ébullition 1 minute tout en remuant. Versez dans des verrines et laissez refroidir. Réservez au frais pendant au moins 2 heures.
2. Epluchez et mixer la mangue jusqu'à obtention d'un coulis. Réservez au frais et au moment de servir, déposez sur le dessus des verrines.

L'agar-agar est une algue rouge d'origine japonaise, qui a, tout comme la gélatine, des propriétés gélifiantes. Alors que la gélatine ne se cuit pas, l'agar-agar doit être porté à ébullition 30 secondes au moins dans un liquide puis refroidi pour gélifier. Son pouvoir de gélification est 8 fois supérieur à celui de la gélatine. Il faut 2 g d'agar pour ½ litre de liquide. Le dosage doit être précis.



Centre Hospitalier

Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex 01

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

atlantiquediabete@wanadoo.fr / www.atlantiquediabete.com

Atelier diététique



Menu d'hiver Février 2016

Marie TAUPIN, Diététicienne
Réseau Atlantique Diabète

Concombres et leur sauce allégée



Ingrédients (pour 3-4 personnes)

- 1 concombre
- Vous pouvez l'accompagner d'une sauce allégée :

Vinaigrette allégée

- 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix ;
- 2 cuillères à soupe d'eau ;
- 1 cuillère à soupe de vinaigre ;
- sel, poivre, moutarde,
- 1 échalote ciselée

Sauce ciboulette

- 3 à 4 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de M.G ou de crème de soja ;
- 1 à 2 cuillère à soupe de jus de citron ;
- ciboulette fraîche ciselée ;
- poivre et mélange persillade



Brochettes de volaille aux herbes et curry

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de viande de volaille
- 4 pincées de curry
- 2 cuillères à café de thym frais émietté
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de vin blanc sec
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge
- 3 oignons blancs
- Fleur de sel et poivre du moulin laurier et thym (bouquet garni)
- 4 cuillères à café d'huile d'olive

1. Coupez la viande en dés, mettez-les dans un plat, poudrez-les de curry, saupoudrez-les de thym frais, arrosez-les d'huile d'olive puis de vin, mélangez ; filmez le plat et laissez mariner 1 heure au moins, au frais.
2. Lavez les poivrons, coupez-les en quatre, épépinez-les et plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante ; puis rafraîchissez-les à l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en carrés à la taille des dés de volaille. Pelez les oignons et coupez-les en quartiers.

3. Montez les brochettes en enfilant les morceaux de volaille en alternance avec les carrés de poivron et les morceaux d'oignons.
4. Posez les brochettes sur la plaque du four protégée d'une feuille de papier cuisson et faites-les cuire sous le gril 15 à 20 min en fonction de la puissance de votre gril ; retournez-les souvent et badigeonnez-les régulièrement du reste de marinade pour que la viande ne dessèche pas. Salez à la fleur de sel et poivrez au moment de servir.

Astuce : pendant que la viande marine, mettez les brochettes en bois à tremper dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent à la cuisson et qu'elles attachent aux aliments

<http://cuisine.journaldesfemmes.com>



Ratatouille

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 350 g d'aubergines
- 350 g de courgettes
- 350 g de poivrons de rouge et vert
- 250 g d'oignons
- 500 g de tomates concassées
- 3 gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre

1. Coupez les tomates pelées en quartiers, les aubergines et les courgettes en rondelles. Emincez les poivrons en lamelles et l'oignon en rondelles
2. Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites-y fondre les oignons et les poivrons. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
3. Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert durant 45 minutes. Pendant ce temps, préparez les aubergines et les courgettes. Faites les cuire séparément dans l'huile d'olive pendant 15 minutes.
4. Vérifiez la cuisson des légumes pour qu'ils ne soient plus fermes. Ajoutez les alors au mélange de tomates et prolongez la cuisson sur tout petit feu pendant 10 min. Salez et poivrez si besoin.