

## Coupe de fraises à la menthe



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de fraises
- le jus d'un demi citron
- 10 feuilles de menthe
- pistaches concassées

1. Laver et équeuter les fraises. Les couper en 4, et les mélanger dans un saladier avec le jus de citron.
2. Ajouter la menthe ciselée (garder 4 feuilles pour la décoration).
3. Disposer les fraises dans 4 ramequins et décorer avec la feuille de menthe.
4. Mettre au réfrigérateur durant 1 heure et avant de servir, saupoudrer de pistaches concassées et déguster bien frais.

## Valeur nutritionnelle d'une coupe de fraises

Calories	Glucides	Lipides	Protéines
44 Cal	10g	0g	1g



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](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

# Atelier diététique



## Menu de printemps Mai 2016

Marie TAUPIN, Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

## Mini quiche asperge tomate cerise



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 oeufs
- 150 ml de lait de riz
- 100 ml de crème de soja
- 1 botte d'asperges vertes
- 15 tomates cerises
- 80g de farine 1/2 complète
- un peu de parmesan râpé
- sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Huiler légèrement les moules (sauf s'ils sont en silicone).
2. Faire cuire les asperges dans un cuit vapeur une dizaine de minutes
3. Dans un saladier, battre les oeufs avec la farine, puis ajouter la crème, le lait, le sel, le poivre.
4. Disposer les asperges et tomates au fond des moules et recouvrir de pâte. Parsemer de parmesan râpé et cuire 30 minutes.

## Valeur nutritionnelle d'une mini quiche

Calories	Glucides	Lipides	Protéines
268 Cal	25g	12g	15g

## Les variantes de cette recette

- ➔ On peut utiliser du lait de vache et de la crème fraîche selon le goût et la tolérance de chacun.
- ➔ On peut servir la quiche avec une salade verte assaisonnée d'huile de noix et de vinaigre balsamique.

## Poisson en papillote au lait de coco



### Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pavés de cabillaud
- 2 courgettes
- 2 poireaux
- curry et curcuma
- sel, poivre
- 200 ml de lait de coco

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Eplucher les courgettes et les couper en tranches fines. Laver et couper finement les poireaux. Faire blanchir ces légumes pendant 2 minutes.
3. Sur une feuille de papier sulfurisé, déposer un lit de légumes. Arroser de lait de coco, saupoudrez de curcuma et de curry puis déposer le pavé de cabillaud. Saler et poivrer.
4. Déposer une branche de romarin sur le dessus du poisson et fermer la papillote.
5. Enfourner une vingtaine de minutes et servir chaud.

## Valeur nutritionnelle d'une papillote

Calories	Glucides	Lipides	Protéines
270 Cal	15g	10g	30g

## Les variantes de cette recette

- ➔ Vous pouvez servir le poisson avec quelques pommes de terre vapeur que vous assaisonnerez de thym et de gros sel.