



Atelier diététique

du 6 mars 2023

Résidence St-Antoine



Au cours de cet atelier, les résidents ont découvert l'art de découper des légumes comme des Chefs, avant de les cuisiner puis de les déguster. Retrouvez le résumé de l'atelier pour confectionner ce repas bon pour la santé, agréable à réaliser, à regarder et à déguster !

Menu du jour

- Papillote de cabillaud aux légumes
- Poêlées de 3 légumes
- Quinoa
- Tarte aux pommes

Marché du jour

- Fruits et légumes : pommes, citron, carottes, poireaux, navets, choux, persil
- Produits frais et épicerie : cabillaud, pâte à tarte, quinoa, miel
- Condiment et épices : ghee, lait de coco, poivre, paprika, cumin, gomasio, vinaigre et bicarbonate de sodium

Lavage des légumes

Dans un premier temps, lavez soigneusement les légumes dans de l'eau vinaigrée saupoudrée d'un peu de bicarbonate de sodium.

| Cette technique limite les quantités de pesticides présents sur les peaux.

Préparation des légumes et des pommes

Par Eliane



Charline et Colette



Evelyne



Viviane



Découpe des poireaux : gardez la partie verte des poireaux pour réaliser les lits des papillotes ; **émincez*** le blanc.

Découpe des carottes : réalisez des **tagliatelles*** de carotte avec l'épluche légume, ensuite coupez-les cœurs restant **à la paysanne***.

Découpe des navets : épluchez les navets en conservant le dessus violet, puis coupez-les **à la paysanne***.

Découpe des choux : effeuillez les choux, enlevez les nervures, enrroulez les feuilles sur elles-mêmes et découpez-les finement **en chiffonnade***.

Découpe des pommes : épluchez les pommes et coupez-les **en fines lamelles**.

*...en émincé



*...en tagliatelle



*...en paysanne



*...en chiffonnade



| Pour aller plus loin : la fiche « 10 découpes de légumes à maîtriser pour manger sain » a été remise aux résidents

Techniques de cuisson

Pour les poêlées de légumes : les légumes seront poêlés séparément dans un peu de ghee (beurre clarifié). Lors du dressage sur assiette, du persil finement haché apportera du goût et de la vitamine C.

Pour les papillotes, prévoyez pour chacune : un carré de papier d'aluminium, et un carré de papier sulfurisé.

| Le papier sulfurisé placé sur l'alu évite le contact des légumes avec les particules néfastes émises lorsqu'il chauffe.

Préparation des trois poêlées de légumes

Poêlée de poireaux : versez dans une poêle un peu de ghee (beurre clarifié) et faites revenir les blancs de poireaux émincés. Déglacez la poêle avec du lait de coco, épicez avec du poivre et du paprika. Réservez au chaud.

Poêlée de navets et cœurs de carottes

Poêlez les navets et les cœurs de carottes coupés à la paysanne dans du ghee (beurre clarifié). Ajoutez du miel en fin de cuisson. Réservez au chaud.

Poêlée de chou vert

Poêlez les choux vert en chiffonnade. Ajoutez du cumin, couvrez et laissez cuire en surveillant. Réservez au chaud.



Préparation des papillotes

Dans chaque papillote, déposez un lit du vert de poireau, le poisson, les tagliatelles de carotte, une rondelle de citron, du poivre et du gomasio. Fermez la papillote et cuire à four chaud (200°) pendant 25 mn.



Dégustation

Après le plaisir de cuisiner ensemble, d'échanger de petits secrets et tours de main, quelques souvenirs aussi, **place à un bon repas diététique et convivial.**

- Pour leurs vitamines et fibres : 5 fruits et légumes
 - Pour l'apport en protéines : du cabillaud et du quinoa
 - Pour la touche plaisir : une tarte aux pommes maison...
- humm c'est bon !**

Prêt.e à reproduire cette expérience ? **Bon appétit !**