

La crème d'artichauts



Quantité pour 4 verrines ou un grand ramequin pour partager à l'apéritif

Préparation : 10 min

Conservation au frais avant de service 1/2h à 1h

Ingrédients

-  200 g de cœur d'artichaut cuit égouttés (soit environ 4 fonds), frais, en conserve ou surgelé
-  100g de fromage blanc
-  80g de fromage frais
-  1 filet d'huile d'olive
-  4 tomates séchées
-  4 cuillères à café de parmesan
-  1 petite échalote
-  1 petite gousse d'ail
-  Ciboulette hachée
-  Sel et poivre



Mixer l'ensemble des ingrédients sauf les tomates séchées et l'huile jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse.

Ajouter si besoin un peu d'huile pour ajuster la consistance de la crème.

Nutrition, éveillez vos sens !

Rectifier l'assaisonnement.

Disposer dans des verrines ou une coupelle.

Ajouter les tomates en petits morceaux et éventuellement quelques copeaux de parmesan.

Mettre la crème d'artichaut au frais pendant une bonne trentaine de minutes avant de servir.



Servir à l'apéritif avec des tranches de pain de campagne grillées, des gressins ou des blinis.

Variantes :



Remplacer le fromage blanc et le fromage frais par de la ricotta



Server avec des dés de saumon fumé



Pour une occasion plus festive, servir avec quelques fragments de chiffonnade de jambon fumé ou de petits cubes de magret de canard séché. Dans ce cas, remplacer la ciboulette par du basilic.



MSA Loire-Atlantique - Vendée

Promotion, Prévention de la Santé



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Soupe de panais et de pomme

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

TEMPS TOTAL : 40 MIN



Ingrédients



-  5 panais
-  1 pomme de terre
-  1 pomme Canada
-  1 l de bouillon de légumes
-  1 filet d'huile de votre choix
-  crème ou de purée d'amande
-  Poivre



Pelez et coupez les panais, la pomme de terre et la pomme en gros cubes.

Les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile.

Laissez cuire pendant 5 à 10 minutes.

Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les morceaux de panais soient cuits.

Nutrition, éveillez vos sens !

Salez et poivrez selon votre goût

Mixer la préparation et enfin ajouter la crème ou deux cuillères à soupe de purée d'amande.

Variante :



la pomme peut être remplacée par de la poire



MSA Loire-Atlantique - Vendée

Promotion, Prévention de la Santé



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Pain perdu

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients :

-  25 cl de lait
-  3 œufs
-  1 cuillère à soupe de sucre de canne
-  6 tranches épaisses de pain une peu sec



Fouetter les œufs avec le sucre et le lait.

Y tremper les tranches de pain.

Les cuire à la poêle dans du beurre en les faisant dorer de chaque côté.

Retirer et déposer sur une feuille de papier absorbant.

Déguster saupoudré de sucre glace ou avec de la confiture ou toute autre pâte à tartiner



Pot-au-feu



Pour 6 personnes

TEMPS TOTAL : 3H30

Préparation : 30 min

Cuisson : 3 h

Ingrédients :

-  1 kg de Viandes de bœuf à pot-au-feu (paleron - plat de côtes - gîte)
-  6 Os à moelle
-  5 carottes
-  2 poireaux
-  2 raves ou navets
-  1 branche de céleri
-  1 petit chou
-  1 oignon
-  2 clous de girofle
-  1 gousse d'ail
-  1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
-  Sel et poivre



Nutrition, éveillez vos sens !

Laver, éplucher tous les légumes, et les couper en morceaux assez gros.

Piquer l'oignon entier avec les clous de girofle.

Faire bouillir 3 litres d'eau, ajouter tous les légumes, puis le bouquet garni, l'ail, sel, poivre puis la viande.

Faire cuire le tout pendant environ 3h, écumer de temps en temps.

1 h avant la fin, ajouter les os à moelle, et mettre du gros sel aux extrémités pour conserver la moelle.

Egoutter les légumes et la viande, et servir bien chaud avec de la moutarde.



MSA Loire-Atlantique - Vendée

Promotion, Prévention de la Santé



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Riz au lait

TEMPS TOTAL : 1H05

Préparation : 5 min

Cuisson : 1h

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

Ingrédients :

-  1 l de lait entier
-  100 g de sucre
-  100 g de riz rond
-  Gousse de vanille, arôme vanille ou 1 citron non traité (facultatif)



Faire chauffer le lait avec le zeste râpé du citron, et le sucre.
Verser le riz.

Faire bouillir, puis laisser cuire en surveillant et en remuant souvent pour éviter que le riz ne colle au fond.

Le riz est cuit lorsqu'il a absorbé tout le lait. Le tout doit être crémeux.

Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir.

Servir froid ou tiède.



Semoule de millet au chocolat

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients :

-  1 litre de lait
-  110 g de semoule de millet
-  2 cuillères à soupe de sucre en poudre
-  4 cuillères à soupe de chocolat en poudre



Faire bouillir le lait dans une casserole.

Ajouter la semoule, le sucre et le chocolat.

Cuire pendant 15-20 minutes, à feu moyen, en surveillant et mélangeant régulièrement (comme un riz au lait)

Ce dessert peu connu est d'origine vendéenne. Il se mange nature, au rhum et fruits confits, à la vanille, au caramel, à la fleur d'oranger...



Soupe d'orties

Pour 4 personnes

TEMPS TOTAL : 35 MIN

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients :

-  500 g d'ortie
-  1 ou 2 pommes de terre
-  1 oignon
-  1 litre de bouillon de légumes
-  1 filet d'huile d'olive
-  1 cuillère à soupe de crème fraîche
-  Sel et poivre



Avec des gants, cueillir de belles feuilles et têtes d'orties (choisir les plus jeunes et les plus tendres pour éviter l'amertume), de préférences loin de la route !

Laver les feuilles d'orties à l'eau et au vinaigre.

Couper l'oignon en rondelles et faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile

Nutrition, éveillez vos sens !

Éplucher les pommes de terre, les couper en dés et les mettre avec l'oignon.

Ajouter les orties, coupées grossièrement aux ciseaux et les faire suer avec les oignons et pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient fondues.

Ajouter un litre de bouillon de légumes.

Laisser cuire 20 min.

Mixer finement.

Ajouter la crème fraîche.

Variantes :



la crème peut être remplacée par du fromage aux fines herbes.



Pour les curieux, on peut ajouter une pomme coupée en morceau en même temps que la pomme de terre, cela adoucit un peu la soupe.

