

- ✓ *Salade de macédoine et crevettes*
- ✓ *Wok de veau à l'orange et aux poivrons*
- ✓ *Tarte aux fraises et rhubarbe accompagnée de son fromage blanc*

### *Salade de macédoine et crevettes*

Ingrédients pour 10 personnes :

- ✓ Une batavia
- ✓ 40 crevettes
- ✓ 2 boîtes de macédoine
- ✓ 80g de mayonnaise allégée
- ✓ 2 citrons



**Préparation:**

- Laver la batavia et disposer 10 belles feuilles dans un plat.
- Éplucher et couper les crevettes en petits morceaux.
- Rincer, égoutter et mélanger la macédoine avec la mayonnaise.
- Mettre une première couche de crevettes sur la feuille de salade.
- Disposer une bonne cuillère de macédoine par-dessus.
- Terminer par une nouvelle couche de crevettes.
- Couper les citrons en rondelles fines. Réaliser une entaille dans chacune d'elle puis placer-les.

**Mes notes :**



## Wok de veau à l'orange et aux poivrons

### Ingrédients pour 10 personnes :

- ✓ 10 escalopes de veau
- ✓ 3 oranges
- ✓ 5 poivrons
- ✓ 7 oignons nouveaux avec la tige verte
- ✓ 5 C à S d'huile d'olive
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 4 C à C de curry
- ✓ sel, poivre
- ✓ 400g de riz Tai



### **Préparation:**

Commencer par préparer tous les ingrédients :

- Découper les escalopes de veau en lamelles d'1 cm d'épaisseur. Détailler les poivrons en cubes en prenant soin de retirer les membranes blanches à l'intérieur ainsi que les graines.
- Hacher l'ail et émincer les oignons nouveaux du bulbe jusqu'aux tiges. Réserver les tiges vertes dans un petit bol à côté.
- Peler les oranges à vif pour retirer la peau et la membrane blanche qui entoure la chair. Découper celle-ci en morceaux.
- Faire chauffer l'huile dans le wok. Ajouter les poivrons et faire revenir pendant 2-3 minutes. Verser 5 cl d'eau, couvrir et laisser cuire 5 minutes.
- Ajouter l'oignon et l'ail, laisser cuire 2 minutes. Incorporer le veau sur feu vif et laisser colorer légèrement en remuant constamment. Baisser le feu, ajouter les oranges et laisser cuire à feu doux pendant 8 minutes.
- Saupoudrer de curry.
- Parsemer des tiges d'oignon nouveau et servir.
- Servir avec un riz Tai préalablement cuit.



**Mes notes :**

## RECETTES ATELIER CUISINE 17/05/2019

*Dététicienne : Hyvette Hubard*

### *Tarte aux fraises et rhubarbe accompagné de son fromage blanc*

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1 pâte à tarte brisée
- ✓ 500 gr de rhubarbe coupée en dés
- ✓ 500g de fraises fraîches tranchées ou surgelées
- ✓ 1 pincée de cannelle
- ✓ 1 pincée de muscade
- ✓ Édulcorant
- ✓ 600g de fromage blanc à 20%



**Préparation:**

- Garnir une pâte à tarte de la rhubarbe et des fraises. Saupoudrer de cannelle, de muscade et d'un peu d'édulcorant.
- Enfourner à 220°C pendant 15 minutes, puis à 180°C 35 minutes de plus ou jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Accompagner 1 part de tarte avec votre fromage blanc.

**Mes notes :**