

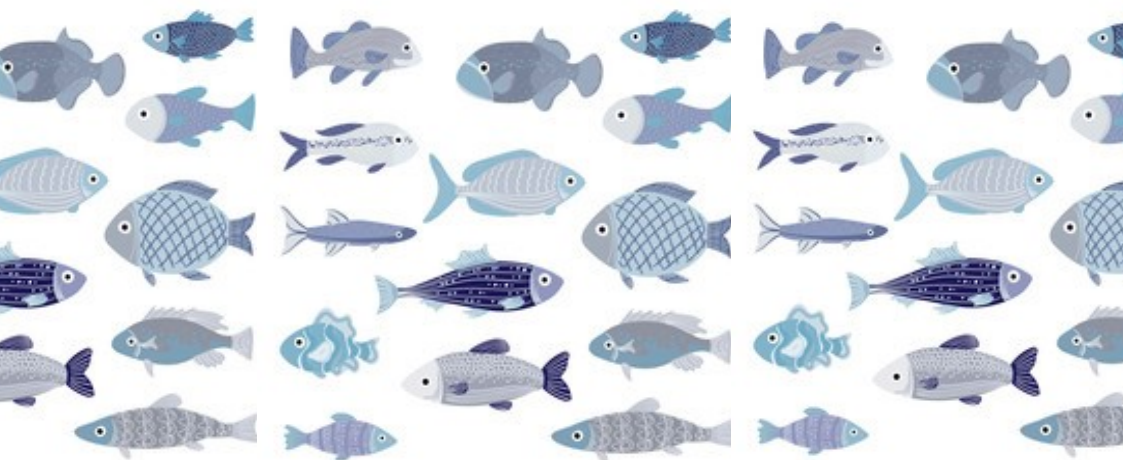


Maison de la Nutrition et du Diabète

Les Recettes



De la Mer



Prix de vente : 6 €

SOMMAIRE

Apéritifs :

Tartines aux rillettes de sardines.....	p.3
Brochettes à l'italienne.....	p.4

Entrées :

Salade Norvégienne.....	p.5
Salade de lentilles au hareng.....	p.6
Salade Iceberg au saumon et agrumes.....	p.7
Salade nordique aux kiwis.....	p.8
Salade de pamplemousse océane.....	p.9
Brocolis aux crevettes.....	p.10

Plats :

Papillotes de saumon en feuilles de chou.....	p.11
Pain de poissons.....	p.12
Terrine de saumon aux herbes.....	p.13
Thon à la bohémienne.....	p.14
Risotto au thon.....	p.15
Papillotes de cabillaud à la concassée d'olives.....	p.16
Filet de cabillaud à la sauce moutarde.....	p.17
Brandade de poisson.....	p.18
Brochettes de poisson.....	p.19
Lieu noir au poivre rouge.....	p.20
Filet de merlan gratiné au chèvre frais.....	p.21
Coquilles de poisson.....	p.22
Cake au thon et au citron.....	p.23
Pot au feu de poissons.....	p.24
Choucroute de poisson minute.....	p.25

Desserts (à base d'algues) :

Tarte aux pommes et flocons d'avoine.....	p.26
Terrine de fraises en gelée.....	p.27

EXEMPLES DE RECETTES QUE VOUS POUVEZ TROUVER DANS CE LIVRET :

Brochettes à l'italiennes

Ingrédients (20 brochettes)

200g de mozzarella

40 tomates cerises

20 filets d'anchois

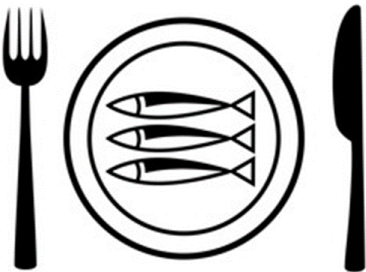
1/2 poivron vert

1 c à s d'huile d'olive

1 c à s d'origan

Brochettes en bois

- 1) Couper la mozzarella en cubes. Les arroser avec l'huile d'olive et parsemer l'origan. Laisser macérer 1 heure.
- 2) Laver et détailler le poivron vert en carrés.
- 3) Enfiler, en alternant, les cubes de fromage, les tomates cerises, les anchois et le poivron sur les brochettes en bois.



Terrine de fraises en gelée

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de fraises

4 g d'agar agar

1 branche de verveine

50 g de sucre

Valeur nutritionnelle (pour 1 pers)

Protéines : peu

Lipides: peu

Glucides: 30g

Valeur énergétique: 120 kcal



- 1) Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Laver, sécher, effeuiller et ciseler la verveine.
- 2) Mettre le sucre à dissoudre dans 750 ml d'eau en remuant. Ajouter les feuilles de verveine, faire bouillir 10 minutes. Couvrir et, hors du feu, laisser infuser 10 minutes puis filtrer. Porter ce sirop à nouveau à ébullition et retirer du feu aux premiers frémissements.
- 3) Egoutter les feuilles de gélatine et les faire fondre dans le sirop verveine en fouettant.
- 4) Laver et équeuter les fraises, couper le quart en lamelles épaisses et le reste en petits dés.
- 5) Chemiser une terrine de film alimentaire. Recouvrir les parois de lamelles de fraise. Remplir ensuite avec les dés et verser la gelée de verveine dessus. Placer deux heures au frais. Servir la terrine découpée en tranches épaisses.