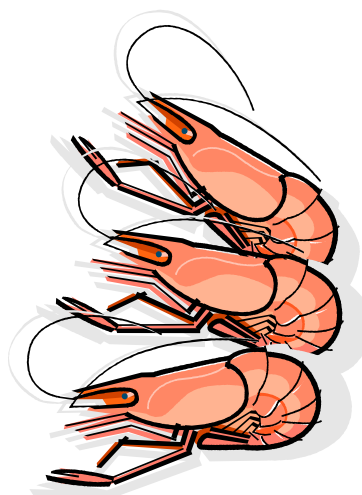


Menu équilibré

Réseau de
prise en charge
des diabétiques
en Cornouaille
Ter Diab

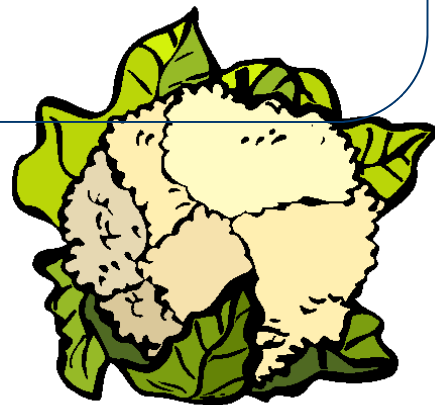
Février 2012



Crevettes roses

Crème de chou-fleur en croûte

Soufflé à la vanille



Soufflé à la vanille pour 2 personnes : 2 œufs, 250 ml de lait, 25 g de farine, ½ c à café d'édulcorant liquide, 1/2 gousse de vanille.

Diluer la farine dans un peu de lait froid. Fendre la gousse de vanille en 2, gratter les grains et les incorporer au restant de lait, porter à ébullition avec l'édulcorant. Y incorporer la farine et laisser épaissir. Ajouter les jaunes d'œufs à la préparation refroidie puis les blancs battus en neige. Mélanger délicatement. Verser la préparation dans des ramequins hauts et faire cuire au four 30 minutes à 180 ° C. Servir en sortant du four.

Equivalences glucidiques : les quantités de pomme de terre et de pain dépendent des quantités conseillées par votre diététicienne (Cf. Répartition journalière).

Crème de chou-fleur en croûte

Pour 4 personnes

- 1 chou-fleur,
- 1 pomme de terre moyenne,
- 800ml de bouillon de volaille,
- origan,
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche,
- sel, poivre noir du moulin,
- graines de cumin pour décorer.

Détailler le chou-fleur.

Mettre dans une casserole, le chou-fleur découpé ("en fleurs"), la pomme de terre, le bouillon cube, 800 ml d'eau, l'origan et le sel.

Faire cuire 15 à 20 minutes à couvert.

Mixer le tout avec la crème fraîche.

Assaisonner de poivre.

Placer la soupe dans des bols allant au four et recouvrir d'un disque de pâte feuilletée, parsemer de graines de cumin avant de badigeonner de lait ou de jaune d'œuf.

Faire cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.

Bon appétit !