



Les fruits cuits

Ananas rôti aux épices : (pour 4 personnes) Préchauffez le four à 210° (ther.7). Coupez un ananas en tranches sans ôter la peau. Déposez-les en 1 seule couche dans un plat pouvant aller au four. Mélangez 15g d'édulcorant, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre en poudre, une cuillère à café de coriandre en poudre et le jus d'un demi citron. Saupoudrez les tranches de ce mélange. Mettez au four et laissez cuire 30 à 40 minutes, en arrosant 1 à 2 fois avec le jus rendu.

150 à 200g d'ananas



Les papillotes

Papillote de poire au citron vert : (pour 4 personnes) Préchauffez votre four à 200°C. Epluchez 4 poires et taillez les en gros cubes de 2 cm de côté. Lavez deux citrons, prélevez les zestes et pressez le jus. Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé (25 x 25cm) pour réaliser vos papillotes. Dans chaque feuille, répartissez les cubes de poires, les zestes, le jus de citron puis une cuillère à soupe d'édulcorant en poudre. Refermez les papillote en humidifiant les côtés avec un mélange d'eau et de farine (= colle). Déposez chaque papillote au four et laissez cuire 15 minutes. A la sortie du four, ouvrez délicatement chaque papillote et servez chaud. Vous pouvez agrément ce dessert en disposant avant cuisson dans chaque papillote deux à trois petits carrés de chocolat noir à cuire !



1 Papillote

Les salades de fruits frais

Salade de fruits croustillante : (pour 2 personnes) Epluchez et coupez en morceaux environ 400g de fruits au choix : pomme, poire, clémentines, banane, orange, raisins,... Vous pouvez parfumer cette salade avec des épices : vanille, cannelle, coriandre, ... Ensuite mixer grossièrement 50g d'amandes effilées, 50g de noisettes et 50g de noix. Disposez la salade de fruits dans deux verres et saupoudrez avec le ménage croustillant d'amandes, de noisettes et de noix. C'est prêt !

200g de fruits = 1 coupe individuelle

NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par :
Florence BERVAS et Marine MORTIER
diététiciennes Kerdiab.



COMMENT CUISINER LES FRUITS ?



Les mousses



Mousse au citron : (pour 4 personnes) Battez 4 blancs d'œufs en neige très ferme avec une pincée de sel. Ajoutez 5g d'édulcorant et le jus d'un citron. Placez au réfrigérateur 1 heure au moins. Servez décoré avec les zestes de citron.

Mousse aux pommes : (pour 4 personnes) Battez 4 blancs en neige très ferme. Ajoutez délicatement 200g de compote de pomme sans sucre ajouté froide. Parfumez avec de la cannelle ou de la vanille. Disposez la préparation dans des ramequins individuels et réservez au réfrigérateur 1 heure au moins.

1 ravier de 150ml



Les soupes

Soupe de fruits rouges : (pour 2 personnes) Retirer les tiges et les noyaux de 500g de fruits frais rouges (myrtilles, cassis, fraises,...) avant de les rincer à l'eau courante. Egouttez. Faire chauffer dans une casserole 500ml d'eau avec de l'édulcorant et de la cannelle selon votre goût. Ajoutez les fruits et laissez les cuire 3 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Mettre au frais pendant 2 heures avant de servir. Décorer avec un filet de crème fraîche allégée et quelques fruits entiers crus.

200ml de soupe

Les brochettes



Brochettes de fruits : (pour 3 personnes) Découpez environ 600g de fruits en cubes ou en rondelles (banane, fruit de la passion, kiwi, mangue, orange, poire, pomme). Plongez les dans le jus d'un citron (pour éviter qu'ils noircissent). Enfilez les sur des piques en bois en alternant les couleurs. Placez les brochettes sur un plat ou piquez les dans un support en polystyrène pour un « effet hérisson ».

150 à 200g de fruits

Les compotes



Compote de pêches : pelez 4 pêches jaunes, et lavez 4 brugnons sans les peler. Coupez les fruits en deux, dénoyotez-les et coupez les en lamelles épaisses. Mettez les lamelles dans une grande casserole avec 10g d'édulcorant (ou plus selon votre goût), une gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur et la cannelle. Portez la casserole à feu doux et laissez mijoter 20 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les fruits commencent à se défaire et que le jus prenne une consistance sirupeuse.

150g de compote



Les sorbets

Orange givrée : (pour 4 personnes) Faites bouillir 150ml d'eau et 4 cuillérées à soupe de poudre d'édulcorant. Ôtez du feu dès l'ébullition. Laissez refroidir puis conservez ce sirop au congélateur. Lavez les quatre oranges, coupez-les aux trois quarts de leur hauteur, puis passez-les au presse agrumes pour en extraire le jus en prenant soin de ne pas abîmer l'écorce. Montez un blanc d'œuf en neige. Passez le jus d'orange au chinois (passoire très fine) au dessus du sirop, puis incorporez le blanc en neige. Versez le mélange dans la sorbetière et laissez épaissir par le froid. Pour un résultat optimal, il est préférable d'utiliser une sorbetière. Si vous n'en avez pas, mettez la préparation au congélateur et remuez tous les quarts d'heure avec une fourchette jusqu'à ce que la glace prenne. Pendant ce temps, à l'aide d'une cuillère, videz bien les oranges et les couvercles. Prenez soin de ne pas abîmer les fruits lors de cette opération. Remplissez les oranges de sorbet, posez le couvercle dessus et conservez au congélateur. Retirez 1/4 d'heure avant de servir. Vous pouvez décliner cette recette avec d'autres fruits : citron, mangue, banane...

1 fruit givré

Les nems



Nems aux fruits : (pour 4 personnes) Couper tous les fruits en petits cubes d'environ 1/2 cm de côté : 50g de kiwi, 50g de mangue, 50g de fraises, 50g d'ananas frais ou au sirop léger. Mélanger les dans un saladier, puis égouttez les 10 minutes. Trempez rapidement les 4 galettes de riz dans un peu d'eau pour les ramollir. Disposer en bas de chacune de la salade de fruits et 1/5 cuillère à soupe d'édulcorant en poudre. Roulez chaque galette après en avoir replié les bords. Faites chauffer 2 cuillérées à soupe d'huile dans une poêle et faites colorer les nems sur tout leur côté. C'est prêt ! Vous pouvez accompagner ces nems avec un coulis de fruits rouges maison : mixez des fruits rouges frais ou surgelés avec un peu d'édulcorant.

1 nem avec du coulis de fruits rouges

Les smoothies



Smoothie des îles : (pour 4 verres) Eplucher 2 kiwis et 2 mangues. Disposez les dans le bol du mixeur avec la pulpe de 4 fruits de la passion et le jus d'un pamplemousse. Ajoutez de l'édulcorant selon votre goût. Mixez le tout et répartissez dans 4 verres. C'est prêt ! Vous pouvez varier cette recette avec d'autres mélanges de fruits de votre choix.

1 verre de smoothie



Les gratins

Gratins de fruits rouges : (pour 4 personnes) Edulcorez 600g de fruits : fraises, framboises, myrtilles... Fouettez légèrement 2 jaunes d'œufs avec de l'édulcorant (1 cuillère à café en liquide), les graines d'une 1/2 gousse de vanille, ajoutez 120ml de lait et bien mélanger. Montez les blancs en neige ferme et incorporez les délicatement à la préparation. Répartissez les fruits dans des plats à gratin individuels, et les napper de crème. Gratinez en surface en passant chaque plat 2 minutes sous le grill. Servir aussitôt.

1 plat individuel