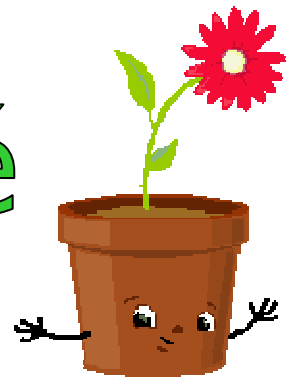


Menu équilibré Mai 2007



Un parfum de printemps !

Couscous de poissons

Aumônière aux fraises et sa crème anglaise

Pain

La quantité de pain dépend de la quantité de riz que vous avez consommée. Utiliser les documents qui vous ont été donnés par votre diététicien(ne) : la répartition journalière et les équivalences en féculents.

Le couscous, plat équilibré

Les féculents : semoule de couscous et pois chiche.

Les légumes verts : carottes, courgettes, céleri, navets...

Les poissons : préférer les poissons à chair ferme, saumon, lotte, julienne, lieu...

NB : éviter d'ajouter des raisins secs, fruits riches en glucides simples car il est difficile d'en gérer la quantité.

Aumônière aux fraises et sa crème anglaise

Ingrédients pour 4 personnes :

8 feuilles de brique (2 feuilles par aumônière)

500 g de fraises lavées et équeutées

400 ml de lait 1/2 écrémé

3 œufs

70 g de sucre ou 10 g d'aspartam

Pour 1 aumônière, badigeonner d'eau 2 feuilles de brique. Placer les fraises au centre. Rabattre les bords des feuilles de brique en aumônière (en accordéon) et les fixer avec 2 pics en bois. Badigeonner légèrement de beurre fondu. Faire de même pour chaque aumônière puis les placer sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfourner 5 à 10 mn Th 6 (180°).

Pour la crème anglaise, faire chauffer le lait 1/2 écrémé dans une casserole. Mélanger 3 jaunes d'œufs avec 70 g de sucre ou 10 g d'aspartam et faire blanchir. Ajouter progressivement le lait chaud en fouettant, remettre à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laisser refroidir.

Sur les assiettes, dresser les aumônières et décorer avec la crème anglaise.
Bon appétit.