

Atelier d'éducation thérapeutique  
« Les mains et les pattes »  
Menu du 15 avril 2009  
(pour 9 personnes) :

- Verrine concombre - jambon blanc
- Risotto de courgettes à la sauce tomate et émincés de dinde
- Salade
- Fromage
- Salade de fruits

Recettes :

**Verrines concombre - jambon blanc :**

(pour 9 personnes)

- 4 pots de fromage blanc
- 6 tranches de jambon blanc
- 2 concombres
- ½ bouquet de ciboulette
- quelques gouttes de citron, sel, poivre



Tailler le concombre en deux dans le sens de la longueur, retirer le cœur à l'aide d'une cuillère à café. Le couper ensuite en petits dès.

Mixer au robot ou hacher finement au couteau le jambon.

Mettre le fromage blanc dans un petit saladier et travailler le fromage blanc à l'aide d'une cuillère afin d'obtenir une pâte crémeuse. Ajouter de la ciboulette, quelques gouttes de citron, sel, poivre, mélanger.

Alterner à votre guise les couches dans vos verrines.

**Salade de fruits :**

1 kg de fruits de saison.



**Risotto de courgettes à la sauce tomate et émincés de dinde :**

(pour 9 personnes)

- 4-5 courgettes
- 6-7 escalopes de dinde
- 500g de riz long grain
- 5 tomates
- 1 boîte de concentré de tomate  
ou de la purée de tomates,
- 2 gros oignons
- Sel, poivre, herbes aromatiques
- Eau



Pour préparer les tomates : Faire chauffer une casserole d'eau, y plonger les tomates 1 minute dans l'eau bouillante, puis l'émonder (l'éplucher) et la concasser (couper) grossièrement.  
Couper les escalopes en lamelles, les courgettes en dés, émincer les oignons.  
Faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile une poêle, faire revenir les morceaux de dinde pendant 5 min (ajouter un fond d'eau si besoin), puis réserver.  
Ajouter 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la même poêle, faites dorer les oignons puis les courgettes pendant 5 minutes.  
Faire chauffer de l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition, ajouter le concentré de tomate et mélanger (Si utilisation avec de la purée de tomate : y ajouter un peu d'eau chaude pour la diluer).  
Ajouter le riz aux courgettes, laisser revenir le riz 3-5 minutes jusqu'à ce que les grains soient translucides.  
Ajouter les morceaux et le jus de tomate, jusqu'à couvrir le riz et les courgettes. Saler, poivrer, assaisonner.  
Faites cuire le temps de cuisson du riz.  
5 minutes avant la fin de cuisson ajouter les lamelles d'escalope, saler, poivrer, aromatiser.  
Servir.

#### Listes des courses

- 2 pâtes feuilletées
- 6 tranches de Jambon blanc
- Poireaux
- *6 c à s d'Huile*
- 2 concombres
- Courgettes
- 1 kg de fruits (ex : 4 kiwis, 2 bananes, 2 poires, 1 boîte de mangue ou ananas)
- 4 fromages blanc
- Fromages
- Pain
- Quelques gouttes de citron
- Sel, Poivre, Herbe aromatique (ciboulette, persil, cumin)

#### Liste du matériel de cuisine

- 9 ramequins
- 9 verrines
- Nappes
- Serviettes papier
- Corbeille à pain
- Torchons
- Mixeur
- 1 grande poêle ou fait-tout, spatule
- couteau
- casserole
- planche à découper