

# Atelier d'éducation thérapeutique

## « Les mains et les pattes »

Menu du 17 juin 2009

(pour 9 personnes) :

- Amuse-bouche au melon (brochettes ou verrines)
- Tarte aux poireaux - jambon  
ou
- Tarte aux courgettes, tomates et thon
- Salade
- fromage
- Salade de fruits

### Recettes :

#### **Brochettes de jambon cru et melon au carré frais 0% :**

(pour 4 - 8 personnes)

200 g de Carré Frais 0%  
1 melon  
8 tranches de jambon cru  
1 boîte de brochettes courtes en bois  
1/2 bouquet de menthe  
Poivre



Épépinez et retirez la peau du melon. Coupez la chair en dés. Mettez le jambon cru à plat. Tartinez-le de Carré Frais 0 %. Poivrez. Roulez la tranche dans le sens de la longueur. Découpez des morceaux d'environ 2,5 cm.

Disposez sur le cure-dent un dé de melon, une feuille de menthe, une roulade de jambon cru, une feuille de menthe. Terminez par un dé de melon.

Servez dans un joli plat de service.

#### **Verrines melon - mangue - avocat :**

(pour 4 - 8 personnes)

2 boîtes de mangues  
3 avocats  
2 melons  
2 pots de fromage blanc  
½ bouquet de ciboulette  
Quelques gouttes de citron, sel, poivre



Coupez la mangue et l'avocat en petits carrés. Faites des petites boules de melon avec une cuillère à melon. Mélangez le fromage blanc, quelques gouttes de citron, la ciboulette, le sel et le poivre.

Dans chaque verrine, disposez des carrés de mangues, ajoutez par-dessus une cuillère de fromage blanc, puis de l'avocat, remettre une cuillère de fromage blanc puis des boules de melon.

### **Tarte au poireaux et au jambon :**

(pour 4 - 6 personnes)

2 tranches de jambon blanc épaisses  
5 beaux poireaux  
1 pâte sablée  
3 oeufs  
50cl de lait demi-écrémé  
100g de fromage râpé  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel, poivre



Etalez la pâte dans un plat à tarte. Faites préchauffer votre four à 200°.

Faites revenir les poireaux dans une poêle, 15 min environ, avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils brunissent. Au bout de 10min ajoutez le jambon coupé en petites lamelles.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélangez les oeufs, le lait, du sel, du poivre.

Mettez les poireaux sur la pâte, versez le contenu du bol.

Saupoudrez de gruyère et enfourner pendant 20 min.

Servez lorsqu'elle est bien gratinée.

Les tartes peuvent se manger chaudes, tièdes ou froides.

Possibilité d'utiliser des légumes surgelés (comme des poireaux émincés surgelés). Les faire décongeler avant utilisation.

Dans les recettes pensez à remplacer les ingrédients : du lait ou fromage blanc à la place de la crème fraîche, varier les légumes, faites avec les ingrédients dont vous disposez, pensez aux herbes aromatiques et épices.

### **Tarte courgette – tomates – thon**

(pour 4 - 6 personnes)

1 pâte brisée  
3 courgettes  
2 tomates coupées en fines rondelles  
200 g de thon au naturel  
3 oeufs  
2 pots de fromage blanc (à la place de la crème fraîche)  
100 g de gruyère râpé  
thym  
sel et poivre



Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Etaler la pâte dans un moule à tarte et la piquer à la fourchette. Détailler les courgettes en petits dés et les faire pré-cuire, à couvert, au micro-ondes 5 min environ. Les égoutter. Une fois les courgettes refroidies, les disposer sur la pâte. Dans un bol, battre les oeufs, ajouter le fromage blanc, le thon émietté, une pincée de sel, du poivre, du thym et mélanger au fouet. Verser cette préparation sur les courgettes. Disposer les tomates coupées en rondelles. Parsemer de gruyère râpé. Enfourner à four chaud pendant 25 à 30 min en surveillant la cuisson.

### **Salade de fruits :**

(pour 10 personnes)

1,5kg de fruits de saison.  
(fraises, cerises, ananas, pêches, bananes, mangue, melon,...)

