

CLIENT : Mairie XVI

DATE : 12 / 03 / 2019

TITRE DE LA RECETTE 1 : Nage de sardines au combawa

THEMATIQUE : nutrition senior

TYPE DE PLAT (choisir parmi ces items) : Entrée – **Plat principal** – Dessert – Cocktail – Sauce

DIFFICULTE (choisir parmi ces items) : Très facile – **Facile** – Moyennement facile – Difficile

BUDGET (pour 4 personnes - choisir parmi ces items): **Bon marché** – Moyennement cher – Assez cher

TEMPS DE PREPARATION : 20 mn

TEMPS DE CUISSON : 10 mn

INGREDIENTS pour 6 personnes

- 2 carottes , 1 poireau , 2 échalotes , 1 branche de céleri , 2 feuilles de combawa , 400 gr de pomme de terre rattes
- 1 litre de bouillon de légumes bio
- 12 sardines levées en filet
- Huile olive + farine
-

PREPARATION

1. Laver et éplucher les carottes puis les couper en brunoise
2. Emincer les échalotes , le céleri et le poireau
3. Dans une cocotte , faire suer les légumes dans un peu d'huile d'olive puis mouiller avec le bouillon de légume et ajouter les feuilles de combawa . laisser mijoter 10 minutes
4. Fariner les filets des sardines puis les passer à la poêler dans un peu d'huile d'olive et les servir dans la nage bien chaude et des lamelles de pommes de terre préalablement cuites .

TITRE DE LA RECETTE 2 : Sablé breton , poire au gingembre

THEMATIQUE : nutrition senior

TYPE DE PLAT (choisir parmi ces items) : Entrée – Plat principal – **Dessert** – Cocktail – Sauce

DIFFICULTE (choisir parmi ces items) : Très facile – **Facile** – Moyennement facile – Difficile

BUDGET (pour 4 personnes - choisir parmi ces items): **Bon marché** – Moyennement cher – Assez cher

TEMPS DE PREPARATION : mn

TEMPS DE CUISSON : mn

INGREDIENTS pour 6 personnes

- **Palet breton** : 2 jaunes d'œuf, 4 gr de sel de Guérande , 140 gr de sucre , 180 gr de beurre pommade , 12 gr de levure chimique , 240 gr de farine .
- 3 poires + 20 gr de gingembre frais

PREPARATION

1. Palet breton : blanchir les jaunes et le sucre , puis ajouter le beurre , mélanger , et incorporer petit à petit la farine et la levure .
2. Réserver au frais pendant 2/3 heures, puis étaler un peu de pâte dans un emporte pièce et cuire 18 minutes à 180°
3. Peler et couper les poires en gros cubes et les passer à la poêle avec un peu de beurre pour les faire dorer en ajoutant un peu de gingembre frais.
4. Dresser les poires confites sur les sablés préalablement refroidis

-