

ATELIER CUISINE THERAPEUTIQUE EN MANGER MAINS

Mardi 21 novembre 2023

Au menu :

Entrée : Tartines fêta et betteraves

Plat : Croissants au pesto

Dessert : Salade de fruits et Gâteau aux Marrons

Tartines fêta et betteraves

Recette (pour 8 personnes) :

- 800 grammes de betteraves cuites
- 1 kg de feta
- 1 citron
- 1 bouquet de persil et basilic
- 1 sachet de pain de mie

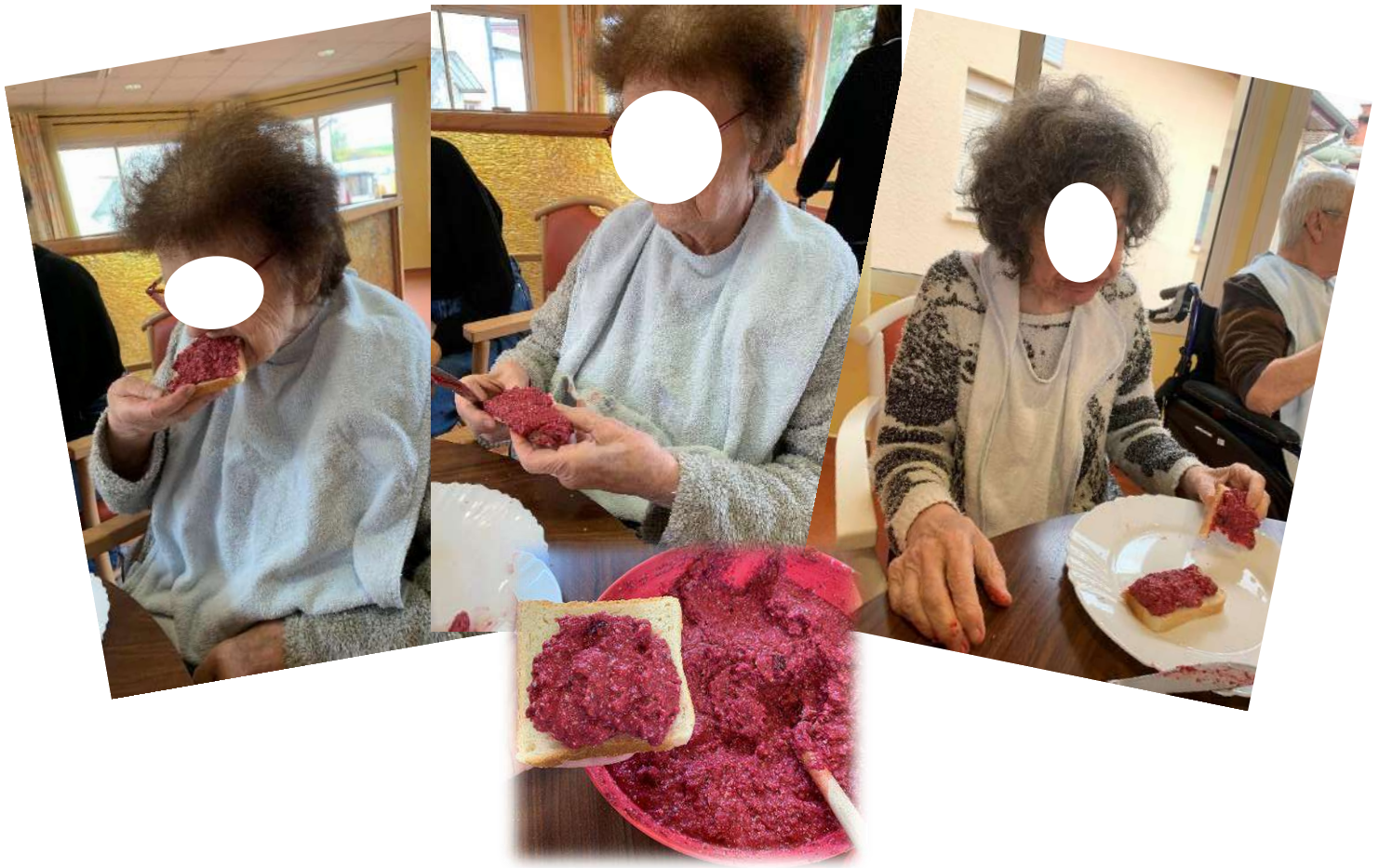
1^{ère} étape : Découpez la fêta.



2^{ème} étape : Ajoutez les betteraves, le persil et le basilic.



3^{ème} étape : Mixez le tout, tartinez sur du pain de mie et dégustez !



Croissants au pesto

Recette (pour 8 personnes) :

- 2 pâtes feuilletées
- 190g de pesto

1^{ère} étape : Etalez le pesto sur la pâte feuilletée et découpez la pâte en 16 parts.



2^{ème} étape : Roulez la pâte pour former des croissants.



3^{ème} étape : Faites chauffer à 200° pendant 15 minutes. Puis dégustez !



Salade de fruits :

Recette (pour 8 personnes) :

- 1 citron
- 2 pommes
- 3 oranges
- 4 kiwis
- 2 poires
- 3 bananes

1^{ère} étape : Epluchez les fruits.



2^{ème} étape : Découpez les fruits en lamelles.



3^{ème} étape : Dégustez !



Gâteau aux marrons :

Recette (pour 8 personnes) :

- 1kg de crème de marrons
- 8 œufs
- 1 kg de farine
- 200 g de beurre
- 8 marrons glacés

1^{ère} étape : Ajoutez la crème de marrons, les œufs et la farine.



2^{ème} étape : Mélangez et ajoutez le beurre fondu.



3^{ème} étape : Faites chauffer à 200° au four pendant 40 minutes. Découpez le gâteau et placez les marrons glacés sur chaque part. Dégustez !



Et on n'oublie pas de goûter pendant la préparation !

