



SOINS ET SANTÉ



MENU

de fêtes ✨
**HYPER-
PROTÉINÉ**

Ce menu vous est
offert par les
associations de
Soins et Santé
Groupe.

MENU

45G DE PROTÉINE/PERSONNE = 6 POINTS

ENTRÉE



Œufs en cocotte gourmande

*aux herbes fraîches et foie gras,
accompagnés de tranches boulangères*

PLAT

Risotto aux Saint-Jacques

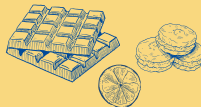
*avec champignons des fourrés
et parmesan gratté*



DESSERT

Mousse au chocolat

avec twist croquant et fruité



Bon appétit !

Avec Soins et Santé



OEUF EN COCOTE



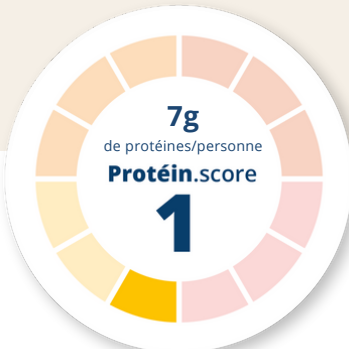
Adapté aux personnes souffrant de troubles de la déglutition !

Ingrédients

- 4 œufs
- 40g de beurre
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche liquide (pas allégée !)
- sel, poivre
- **Optionnel :**
100g de foie gras, de lard ou de fromage (de type comté, beaufort ou emmental)

Préparation

- 1 Faire chauffer votre four à 180°C.
- 2 Beurrer l'intérieur de 4 ramequins individuels.
- 3 Découper en morceaux le foie gras, le lard ou le fromage. Les placer au fond de la cocotte.
- 4 Casser **1 œuf par ramequin**.
- 5 Ajouter une cuillère à soupe de crème liquide par ramequin. Saler et poivrer légèrement.
- 6 Faire cuire 10-15 min et **servir chaud**.



**Avec
ou sans**



Accompagnement :

Petite salade, tranches de pain, beurre,...

Sur le dessus : Herbes fraîches, copeaux de foie gras ou de fromage,...

4
Parts

RISOTTO AUX SAINT-JACQUES



Ingrédients

- **16 noix de Saint-Jacques**
- 120g de parmesan (ou plus si affinités)
- 100ml de vin blanc sec
- 800ml de bouillon de volaille (2 cubes)
- 300g de riz pour risotto
- 1 boîte de mélange de champignons
- 100g de beurre
- 2 oignons
- Sel, poivre

Préparation

- 1 Dans une poêle, avec une belle noix de beurre, précuire les noix de Saint-Jacques 3-4 min et les mettre de côté.
- 2 Dans un fait-tout, faire fondre le reste de beurre pour y faire blondir les oignons hachés et les champignons coupés grossièrement avant d'ajouter le riz.
- 3 Quand le riz est translucide, ajouter le vin blanc.
- 4 Une fois le vin absorbé, ajouter le bouillon, 1 louche à la fois, en laissant le riz absorber le liquide entre chaque louche. Bien mélanger.
- 5 Une fois tout le bouillon passé, vérifier la cuisson du riz. S'il est cuit, saler, poivrer. Si le riz n'est pas cuit, ajouter encore du liquide avant d'assaisonner.
- 6 Ajouter les noix de St Jacques ainsi que le parmesan et laisser cuire encore 2-3 min avant de servir. (Ps : On peut encore ajouter du parmesan directement dans son assiette).

30g

de protéines/personne

Protéin.score

4



MOUSSE AU CHOCOLAT

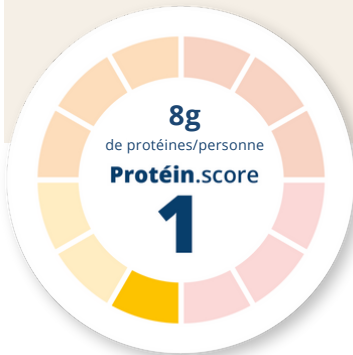
Adapté aux personnes souffrant de troubles de la déglutition !

Ingrédients

- 3 gros oeufs
- 120g de chocolat pâtissier
- 20g de beurre demi sel
- **Optionnel** : grenade, orangettes ou copeaux de biscuit ou chocolat

Préparation

- 1 Séparer les blancs des jaunes d'œufs et monter les blancs en neige (bien serrée) avant de les réserver au frais.
- 2 Faire fondre le chocolat et le beurre, lentement au bain marie.
- 3 Hors du feu, mélanger le chocolat et les jaunes d'œufs.
- 4 Ajouter délicatement les blancs en neige.
- 5 Séparer dans des coupelles individuelles ou laisser dans un grand plat et mettre au frais au moins 2h.
- 6 Présenter avec des morceaux de fruits, de biscuits et/ou de chocolat.



Bon Appétit & Joyeuses Fêtes !

