

Réseau de santé pour la prise en charge des malades atteints de cancer et leurs proches en Seine Saint Denis

Revue de Popotes

Voyage gourmand

SANTÉ ET
PETITS PRIX
COMPRIS



Fiches recettes pour manger sain et bon marché

Les ateliers cuisine d'Oncologie 93, "ça papote autour de la popote"

Ces ateliers accueillent dans la cuisine d'Oncologie 93, au 2 rue de Lorraine à Bobigny, des personnes touchées par le cancer, leurs proches, mais aussi des personnes à distance de leur maladie et de leurs traitements.

Ces ateliers permettent de rappeler tout ce qui est bon à savoir dans l'équilibre alimentaire. Ils sont avant tout un moment de convivialité, de rencontres et d'échanges d'expérience culinaire. Ils font partie du projet "PAPILLES" imaginé par Oncologie 93 et soutenu par les laboratoires Roche. Dans ce projet on retrouve trois grandes actions, le livre de recettes et conseils "Voyage gourmand", les ateliers cuisine mensuels*, "ça papote autour de la popote" et les fiches cuisine élaborées par les participants "revue de popotes".



*Pour connaître les dates et s'inscrire aux ateliers, pour obtenir des fiches cuisine téléphonez au **01 41 50 50 10**

« Manger sain c'est bien mais il faut pouvoir assurer financièrement » Marc

« Les ateliers permettent d'apprendre mais c'est aussi un lieu où l'on rencontre d'autres malades et ça fait du bien ! » Leslie

« On est tous dans le même bateau ! et on ne mange pas pareil, c'est ici qu'on apprend aussi d'autres cuisines » Elise

« Moi j'ai un goût métallique, alors je viens ici pour des conseils. » Maïmouna

Vous êtes concerné(e) par le cancer, malade ou proche ?
Vous rencontrez des difficultés au niveau de votre alimentation :
perte de l'appétit et/ou du goût, prise de poids, troubles digestifs... ?

Venez participer à des ateliers cuisine animés par notre diététicienne.



Pourquoi ?

- Pour retrouver le goût de manger
- Pour imaginer, créer et cuisiner des recettes adaptées à la pathologie cancer et à ses traitements
- Pour partager des trucs et astuces afin de mieux se nourrir
- Pour échanger sur votre culture et votre alimentation

Où

Dans la cuisine du réseau Oncologie 93,
2 rue de Lorraine à Bobigny

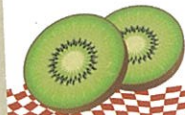
Quand

1 fois par mois, en fin d'après-midi



Comment y participer ?

Contactez le réseau Oncologie 93
Par téléphone : **01.41.50.50.10**



Tél.: 01 41 50 50 10
E-mail : coordination@oncologie93.com
Site : www.oncologie93.com

Réseau Santé en Cancérologie de l'Île de France

Oncologie

« Je suis venue pour avoir
des conseils et profiter de la bonne
humeur qui règne au réseau.
Ca change de l'hôpital. » Jamila

« Depuis les ateliers je
dose les graisses, et j'ai réussi
à supprimer le beurre. »
Carmela

« Je fais attention,
je crois que c'est bien de
manger sain mais il faut aussi
éduquer mes enfants »

Evelyne

« Je suis venue à
l'atelier cuisine pour me
rassurer, car je mange très peu
pendant la chimiothérapie »
Maïmouna

« Je suis venue pour
connaître les bases de l'alimentation,
car quand on est en traitement on n'a pas la
tête à ça. Alors que c'est à ce moment-là
qu'il faut se prendre en main. »
Christophe

« Je viens ici pour la
convivialité du lieu, car cela fait
du bien de se recadrer au niveau de
l'équilibre alimentaire, ça permet de ne
pas déraiser » Micheline

Soupe de carotte à l'orange

pour 8 personnes - Recette de Carole (93)

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 orange
- 2 cuillerées à soupe de fromage blanc à 20%

Combien ça coûte ?
0,68€
par personne

Astuces

Vous pouvez ajouter quelques feuilles de coriandre fraîches et/ou une pincée de poudre de cumin pour la décoration et pour le goût.



Préparation

- Lavez les carottes puis pelez-les.
- Découpez-les en rondelle.
- Versez-les dans une casserole puis recouvrez-les d'eau avec un peu de sel.
- Ajoutez le cube de bouillon.
- Portez à ébullition puis laissez frémir l'eau pendant 20 minutes.
- Mixez le tout.
- Ajoutez le jus de l'orange et les 2 cuillerées à soupe de fromage blanc 20%.
- Servez dans des assiettes creuses ou des petits bols.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE:

Tiède ou froide, c'est une soupe légère qui permet de consommer des légumes. Idéale quand on a du mal à avaler ou des irritations au niveau de la bouche.

Escalope de dinde à la crème et aux champignons au riz violet

pour 10 personnes - Recette de Christiane (93)

Ingédients

10 escalopes de dinde
600 gr de champignons de Paris
500 gr de riz violet
2 cuillérées à soupe d'huile
1 petit pot de crème allégée
Sel, poivre, paprika
(on en trouve dans les grandes surfaces)

Combien ça coûte ?
1,05 €
par personne



Astuce
Si vous faites cuire
du riz blanc avec une
cuillerée de curcuma,
il deviendra jaune.

Préparation

- Nettoyez les champignons.
- Coupez-les en lamelles épaisses et faites-leur rendre leur eau dans une poêle.
- Faites cuire les escalopes de dinde dans un tout petit peu d'huile, salez et poivrez.
- A la fin de la cuisson, ajoutez la crème fraîche allégée aux champignons et une grosse cuillerée de paprika.
- Laissez bouillir pendant 1 minute environ.
- Dans le plat de service, déposez les champignons puis les escalopes.
- Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.
- Lorsque l'eau bout, versez 500 gr de riz et laissez le cuire 10 minutes.
- Égouttez-le puis ajoutez-le dans le plat de service.
- Disposez cette préparation dans des assiettes individuelles ou dans un plat creux.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

On peut remplacer le paprika par du curry ou de la coriandre fraîche ciselée.

Mousse au chocolat

pour 8 personnes - Recette de Delphine (93)

Ingrédients

500g de chocolat noir (70% cacao)
16 blancs d'œufs
Une pincée de sel



Astuces
Placez le plat vide, dans lequel vous allez présenter la mousse, dans le compartiment du congélateur afin qu'il soit froid et que la mousse puisse bien prendre. Vous pouvez utiliser les jaunes d'œufs pour faire un crème anglaise ou vous pouvez aussi les congeler pour les utiliser plus tard.

Combien ça coûte ?
0,93€
par personne

Préparation

- Cassez le chocolat en petit morceaux dans un saladier.
- Faites le fondre au bain marie ou au micro-onde.
- Séparez les blancs des œufs, ajoutez-y une pincée de sel afin qu'ils montent plus vite.
- Montez avec un batteur les blancs en neige fermes.
- Ajoutez délicatement aux blancs d'œufs le chocolat dans un plat très frais.
- Couvrez le plat et laissez au moins 3 heures au réfrigérateur.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE:

Cette mousse au chocolat ne contient ni beurre, ni sucre, ni jaune d'œuf mais elle reste succulente.

Gratin de christophines au thon

pour 10 personnes - Recette de Leslie (93)

Ingédients

5 christophines (on les trouve sur le marché de Saint-Denis par exemple ou dans les boutiques exotiques)
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à soupe de farine
1 oignon coupé en lamelles
1/2 verre de lait
Sel, poivre
100 gr de gruyère
1 grosse boîte de thon

Combien ça coûte ?
0,95 €
par personne

Astuce
Les christophines peuvent avoir la peau dure, munissez-vous d'un bon éplucheur-légume ou économisez. Vous pouvez faire la même recette avec des fonds d'artichauts (en conserve ou surgelés)



Préparation

- Retirez la chair des christophines et réservez-la pour plus tard.
- Coupez les christophines en deux.
- Faites-les cuire dans de l'eau.
- Piquez à l'aide d'un couteau pour vérifier que c'est bien cuit.
- Faites un roux : mettez la farine dans l'huile chaude avec l'oignon.
- Ajoutez le lait, le sel et le poivre.
- Ajoutez la chair des christophines à ce mélange et laissez cuire 5 minutes.
- Mettez les christophines et la chair dans un plat à gratin.
- Ajoutez le thon puis recouvrez de gruyère.
C'est prêt lorsque le fromage est fondu.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

La christophine, également appelée «chayotte», est un légume contenant beaucoup d'eau et riche en vitamine C. C'est aussi un légume très digeste et peu énergétique.

Ananas rôtis

pour 8 personnes - Recette de Delphine (93)

Ingédients

2 ananas (150gr/personnes) ou 1 boîte d'ananas
80 gr de sucre roux
Une gousse de vanille



Astuce
Si vous utilisez
des ananas tranchés en
conserves, égouttez-les bien
avant de les faire dorer. Ne
rajoutez pas de sucre, prenez
2 cuillères à soupe de
sirop

Combien ça coûte ?
1,06€
par personne
(Ananas frais)

Combien ça coûte ?
0,49€
par personne
(Ananas conserve)



Préparation

- Épluchez et coupez l'ananas en morceaux ou en tranches.
- Faites un caramel avec le sucre et la vanille dans une poêle.
- Ajoutez l'ananas et faites-le dorer.
- Dégustez-le tiède.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Les gousses de vanilles étant onéreuses, il est possible de remplacer le sucre et la vanille par des sachets de sucre vanillé.

Moussaka

pour 8 personnes - Recette de Carmela (93)

Ingédients

1,5 kg d'aubergines
800 ml de lait demi-écrémé
800 gr de viande hachée
1 boîte de tomate concassée (400g)
80 gr de fromage (feta ou fromage râpé)
50 gr de maïzena
Persil ou coriandre frais
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon, 1 gousse d'ail
100 gr de fromage râpé
ou 1 boule de mozzarella

Combien ça coûte ?
1,55 €
par personne

Astuce
En fonction du prix, vous pouvez choisir de l'agneau ou du bœuf. Ou bien utilisez vos restes de viande en les hachant vous-mêmes.



Préparation

- Coupez les aubergines en fines rondelles, salez-les et poivrez-les.
- Laissez reposer au minimum 30 minutes afin qu'elles dégorgent.
- Faites cuire les aubergines sur une plaque allant au four ou à la poêle (les rondelles doivent être sur une seule couche) avec un peu d'huile d'olive. Utilisez un pinceau pour limiter l'apport en graisses.
- Faites cuire l'oignon, ajoutez la viande puis les tomates, le sel, le poivre, l'ail écrasé, les herbes fraîches.
- Faites une béchamel "légère" : délayez la maïzena dans un peu de lait demi-écrémé, puis incorporez-la au reste du lait et mettez sur le feu. Lorsque la béchamel est prise, stoppez la cuisson au premier bouillon.
- Mettez une couche d'aubergines dans le plat puis recouvrez d'une couche de mélange viande/tomates. De nouveau recouvrez avec une couche d'aubergines. Pour terminer, couvrez le tout de béchamel, parsemez de fromage râpé. Faites cuire 45 min au four (th 6 : 180°C).

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

L'aubergine étant une éponge, attention de ne pas rajouter de gras.

Morue, pomme de terre et poivrons

pour 10 personnes - Recette de Luisa (93)

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre (choisissez une variété qui tient bien pour une cuisson au four)
- 1 kg de morue préalablement dessalée
- 2 poivrons rouges et 2 poivrons jaunes
- 2 oignons
- 10 petites tomates mûres
- 2 concombres
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de tomates concentrées



Astuce

Il existe de la morue déjà dessalée mais son prix est beaucoup plus élevé.

Pour rendre les poivrons plus digestes : choisissez-les bien mûrs. Retirez la peau avec un économe ou passez-les quelques minutes dans l'eau bouillante.

Retirez les graines.

Combien ça coûte ?
2,05 €
par personne



Préparation

- Pensez à faire dessaler la morue pendant 3 jours avant le repas. Faites-la tremper dans une bassine et recouvrez-la d'eau froide.
- Changez l'eau toute les 4/5 heures.
- Coupez les pommes de terre en rondelles et les poivrons en petits morceaux, mettez-les dans un plat au four en ajoutant la boîte de tomates concentrées, l'huile et un petit peu d'eau.
- Ajoutez du poivre.
- Faites-les cuire pendant 45 min thermostat 8/9.
- Disposez la morue dans le plat et remettez-la au four pendant 15 min.
- Coupez les tomates et les concombres en morceaux, assaisonnez-les selon votre goût et mangez-les en entrée ou en accompagnement du plat.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

La morue même dessalée contient du sel, il n'est donc pas nécessaire de resaler.

Crème mousseuse aux fruits

pour 2 personnes - Recette de Christiane (93)

Ingédients

- 150 ml de lait écrémé
- 1 œuf
- 6 gr de maïzena
- 15 gr de sucre édulcorant
- Parfum au choix (vanille, amande...)
- 100 gr de mangue (mangue de taille moyenne)

Préparation

- Mettez le lait à chauffer.
- Travaillez le sucre avec le jaune d'œuf jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanchi.
- Ajoutez la maïzena.
- Délayez en ajoutant le lait petit à petit.
- Mettez sur le feu sans cesser de remuer en formant des 8 avec la cuillère.
- Arrêtez la cuisson 2 à 3 min après reprise de l'ébullition.
- Ajoutez le parfum de votre choix.
- Battez le blanc d'œuf en neige et mélangez-le avec la crème.
- Mettez au frais.
- Épluchez la mangue puis coupez-la en cubes.
- Ajoutez ces morceaux de mangue à la crème.
- Disposez cette préparation dans des petits pots transparents.

Combien ça coûte ?

0,84 €
par personne

Astuces

Vous pouvez garder les pots de yaourt en verre, ils feront de très jolies verrines !

REPÈRE NUTRITIONNEL :

La mangue est un fruit riche en vitamine A et C.

La mangue mûre est souple sous la pression des doigts, sa peau est lisse et elle est parfumée. Ce dessert peut être préparé avec d'autres fruits de saison.

Poulet aux bananes plantains et gombos

pour 6 personnes - Recette de Béatrice (93)

Ingédients

- 2 poulets
- 3 bananes plantains (100gr par personne)
- 1 kg de gombos (sur certains marchés ou dans les boutiques exotiques.)
- 500 gr de coulis de tomates
- 50 gr d'oignons
- Du sel, du poivre
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- Herbes de Provence,
- 1 bouillon cube

Combien ça coûte ?
1,68€
par personne



Préparation

- Massez les poulets avec le sel, les herbes et le bouillon cube.
- Faites-les cuire 1 h au four.
- Épluchez les bananes, coupez les en rondelles.
- Faites-les cuire dans de l'eau bouillante.
- Une fois cuites, faites-les revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile neutre (tournesol, isio4).
- Lavez et coupez les gombos, puis faites-les cuire 15 min à feu doux et à couvert dans une poêle, salez, poivrez.
- Coupez l'oignon en petits morceaux et mettez-le dans une casserole
- Faites cuire à feu doux à couvert.
- Ébouillantez les tomates, épluchez-les, coupez-les en morceaux, rajoutez-les à l'oignon fondu, salez, poivrez.
- Laissez cuire 20 minutes, ajoutez un morceau de sucre si nécessaire.
- Enfin, assaisonnez en ajoutant les herbes de Provence.
- Disposez dans les assiettes. Servez avec le coulis de tomates.

Astuce
On trouve
les gombos frais,
en boîte ou
congelés.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Le sucre se rajoute si vous trouvez que la sauce est un peu acide, mais cela n'est pas une obligation. Si vous aimez les plats relevés, ajoutez un petit piment oiseau ou du piment en poudre. Mais attention aux personnes qui ont des irritations dans la bouche ou des troubles digestifs.

Pommes cuites à la cannelle et fromage blanc

pour 6 personnes - Recette de Véronique (93)



Ingédients

6 pommes
6 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de cannelle
600 gr de fromage blanc à 20%

Combien ça coûte ?

0,60€
par personne



Astuce
Les pommes
Boskoop rouges et
les Gala sont des variétés
qui se tiennent très bien
à la cuisson.

Préparation

- Lavez les pommes, creusez-les en retirant un maximum de pépins. Attention de ne pas percer le fond, elles doivent rester étanches.
- A l'aide d'une petite cuillère incorporez le miel (ou le sucre) et la cannelle au cœur des pommes.
- Placez-les au four dans un plat creux préalablement très légèrement beurré et enfournez-les 60 minutes à 140°C.
- Dégustez-les tièdes accompagnées de fromage blanc.

CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Il est possible de fourrer le cœur des pommes avec de la compote de fruit ou de la confiture.