



DOC-1027-0422

– INTERMÈDE

Livret de recettes

SOMMAIRE :

Patates douces grillées, pesto de persil crémeux

Page 3

Salade de quinoa aux herbes et à la grenade

Pages 4 et 5

Salade de pêches grillées

Page 6

Papillote de légumes et marinade aux herbes

Page 8

Brochettes de saumon glacées au sirop d'érable

Page 9

Pilons au barbecue, guacamole

Pages 10 et 11

Ananas pimenté au barbecue, chantilly au rhum

Page 12

Les équipes de diététique

CHU Ambroise Paré

PATATES DOUÇES GRILLÉES, PESTO DE PERSIL CRÉMEUX

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 1 gousse d'ail
- 1/2 bouquet de persil plat
- 3 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de pignons de pin
- 2 c à s de parmesan râpé
- 2 c à s de crème épaisse



Préparation

1. Emballez les patates douces dans de l'aluminium et fermez soigneusement. Placez-les 30 à 35 min sous le couvercle du barbecue.
2. Entre-temps, réalisez le pesto de persil. Mixez, au robot, l'ail, le persil, l'huile d'olive, les pignons de pin, le parmesan et la crème aigre.
3. Retirez les patates douces de l'aluminium et coupez-les en deux, dans le sens de la longueur. Grillez-les brièvement au barbecue. Servez avec le pesto de persil onctueux.



SALADE DE QUINOA AUX HERBES ET À LA GRENADE

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 g de quinoa
- 1 pomme verte
- 1 concombre
- 1 grenade
- 2 c à s de vinaigre de cidre
- 50 g de raisin sec (facultatif)
- 2 c à s de ciboulette ciselée
- 2 citrons
- 2 tomates



- 2 jeunes oignons
- 4 c à s d'huile de maïs
- 1 c à c de miel liquide
- 1 c à s de menthe ciselée
- 2 c à s de persil ciselé



Préparation

1. Lavez soigneusement le quinoa à l'eau claire, puis faites-le cuire à l'eau bouillante, en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Pressez 1 citron et coupez l'autre en quartiers. Lavez et séchez la pomme, épépinez-la, coupez-en la chair en petits dés et aspergez-la de jus de citron.
3. Lavez et séchez les tomates et le concombre, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Nettoyez les jeunes oignons et émincez-les finement.
4. Coupez la grenade en deux dans la hauteur et, à l'aide du dos d'une cuillère, faites-en tomber les graines dans un bol.
5. Dans un saladier, mélangez l'huile, le vinaigre, le miel, du sel et du poivre. Ajoutez le quinoa, les dés de pomme, de tomates et de concombre, les jeunes oignons, les graines de grenade, les raisins secs, la menthe, la ciboulette et le persil, mélangez, répartissez sur les assiettes et servez, avec les quartiers de citron à part.



SALADE DE PÊCHES GRILLÉES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de courgettes
- Huile d'olive
- 1 échalote
- 1 bouquet de menthe
- 3 c à s d'amandes (grillées)
- 4 pêches
- 80 g de roquette
- 150 g de feta

De quoi avez-vous besoin pour réaliser une bonne vinaigrette ?

1 citron, 1 petit piment rouge, 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à c de miel, sel et poivre.

Préparation

1. Rincez la courgette et coupez-la en rondelles. Rincez les pêches, coupez-les en deux et dénoyautez-les. Badigeonnez les courgettes et les pêches d'huile d'olive et faites-les griller au barbecue.
2. Rincez la roquette et la menthe et mélangez-les avec la feta émiettée.
3. Préparez la vinaigrette: rincez le citron, râpez le zeste et pressez le jus. Mélangez le zeste et 2 c à s de jus avec l'huile d'olive. Nettoyez et épépinez le piment, hachez la chair. Ajoutez le piment et le miel dans la vinaigrette. Salez, poivrez.
4. Hachez grossièrement les amandes. Nappez la salade de vinaigrette. Décorez d'amandes hachées.



En grillant les pêches, leur arôme est encore plus puissant et profond. Ça marche aussi avec des nectarines ou des prunes.



PAPILLOTE DE LÉGUMES ET MARINADE AUX HERBES

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 gousses d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de persil (haché)
- 1 brin de romarin frais
- 2 poivrons
- 1/2 citron bio
- 1 filet de vin blanc (ou de vermouth)
- 1 c à c de thym frais (haché)
- 2 courgettes
- 250 g de tomates cerises
- Sel et poivre



Préparation

1. Ecrasez l'ail et râpez le zeste du citron. Mélangez l'ail avec le zeste de citron, l'huile d'olive, un filet de vermouth ou de vin blanc, le persil, le thym et le romarin hachés. Salez, poivrez.
2. Coupez les courgettes et les poivrons en bâtonnets. Mélangez-les, ainsi que les tomates-cerises, avec la marinade aux herbes.
3. Disposez les légumes sur de grands carrés de papier aluminium et formez des papillotes.
4. Posez le tout, au moins 20 à 30 min, sur le barbecue. Assaisonnez de jus de citron, sel et éventuellement encore un peu de poivre.

BROCHETTES DE SAUMON GLACÉES AU SIROP D'ÉRABLE



Ingrédients pour 4 personnes

- **Marinade de 2 h**
- 500 g de filet de saumon sans peau et coupé en cubes de 3 cm
- 125 g de tomates cerises
- 1 oignon rouge coupé en quartiers
- 6 cl de sirop d'érable
- 3 c à c de paprika fumé

Préparation

1. Mélangez le sirop d'érable et le paprika dans un bol, ajoutez les cubes de saumon et mélangez encore pour bien enrober les morceaux de saumon. Couvrez le bol et réservez au frais pendant 2 h.
2. Plantez les cubes de saumon, les tomates et les morceaux d'oignon, en les alternant, sur de petites brochettes de bambou.
3. Faites cuire les brochettes sur un barbecue ou un grill bien chaud pendant environ 5 min, en tournant souvent jusqu'à ce que le saumon soit uniformément doré et cuit à votre goût.

PILONS AU BARBECUE, GUACAMOLE

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 pilons de poulet
- 1 poignée de persil plat
- 2 c à s de sésame
- Sel et poivre

La sauce barbecue

- 1 oignon
- 3 c à s d'huile végétale
- 5 cl de jus d'orange
- 75 g de cassonade brune
- 1/2 c à c de piment
- 2 gousses d'ail
- 200 g de ketchup
- 5 cl de vinaigre de pomme
- 2 c à s de sauce anglaise
- 2 c à c de sauce soja

Le guacamole

- 2 avocats
- 1 citron vert (jus)
- Tabasco





Préparation

1. Pour la sauce barbecue, épluchez et émincez finement l'oignon et l'ail, faites-les revenir 3 min dans un poêlon, dans 1 c à s d'huile. Ajoutez le ketchup, le jus d'orange et le vinaigre, mélangez. Ajoutez le sucre, la sauce Worcestershire et le piment, portez à ébullition. Laissez mijoter à moitié couvert, à feu doux 15 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Ôtez du feu, assaisonnez avec la sauce soja.
2. Pour le guacamole, découpez les avocats en deux, dénoyautez-les, raclez la chair, réduisez-la en purée. Ajoutez le jus de citron, quelques gouttes de sauce Worcestershire et de tabasco selon votre goût, salez. Recouvrez de film alimentaire pour éviter l'oxydation.
3. Lavez le poulet, séchez-le avec du papier absorbant, badigeonnez avec l'huile restante, salez et poivrez. Faites-le cuire à couvert 15 min au barbecue, retournez régulièrement, arrosez de sauce barbecue et poursuivez la cuisson 5 min. Avant de servir, saupoudrez de graines de sésame et de persil haché, présentez avec le guacamole.

ANANAS PIMENTÉ AU BARBECUE, CHANTILLY AU RHUM

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 ananas
- 1 c à c de sel
- 2 c à s de sucre roux
- 1 c à c de piment en poudre (par exemple d'espelette)
- La crème fouettée
- 20 cl de crème liquide bien froide
- 2 c à c de sucre glace
- 1 extrait de vanille

Préparation

1. Préparez la crème fouettée. Fouettez la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.
2. Incorporez délicatement le sucre glace, le rhum et l'extrait de vanille. Réservez cette crème fouettée au frais.
3. Coupez l'ananas en 4 quartiers.
4. Mélangez le sel, le sucre et le piment, puis parsemez-en les quartiers d'ananas.
5. Posez-les sur une grille, à 9 cm au-dessus des braises.
6. Faites-les cuire 10 min environ, en les retournant plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils caramélisent.
7. Dégustez la chair parfumée de l'ananas en laissant la partie dure. Accompagnez-la de crème fouettée au rhum.





L'Intermède - Adresse

Rue des Apôtres, 46
7000 Mons



Prise de rendez-vous

065 41 41 41



Diététiciennes

Aurore DAGNELY
Catherine DELBECQ



CHU
AMBROISE
PARÉ

CHU Ambroise Paré

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons
065 41 40 00 - www.hap.be