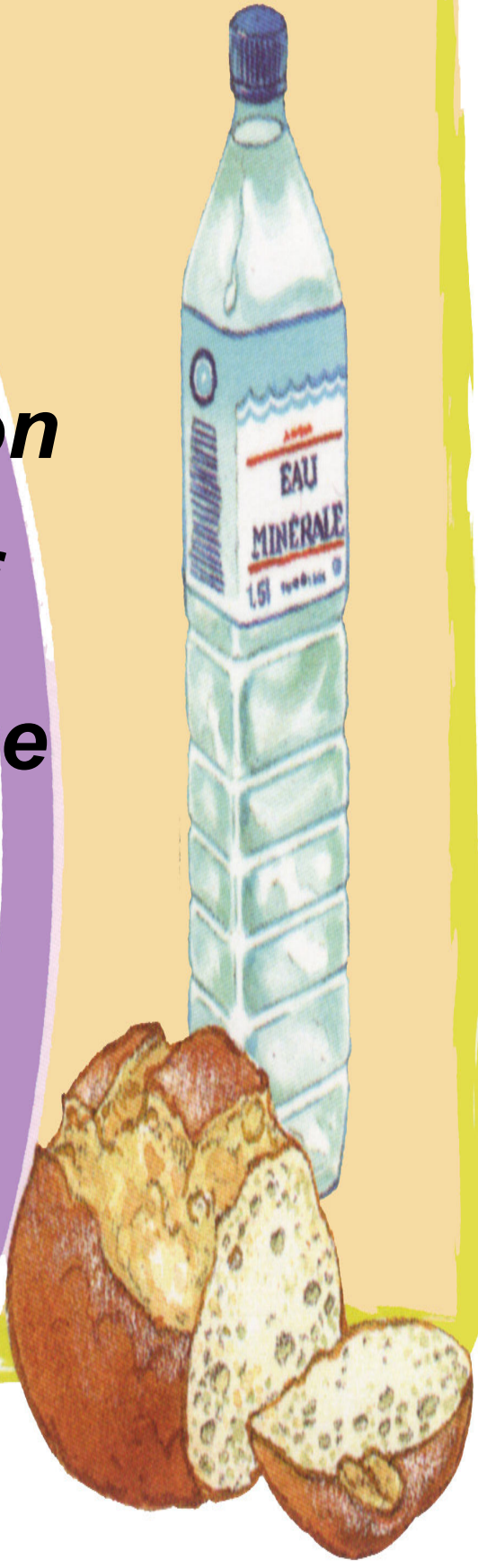
Menu

Potage de potiron

Jarret de bœuf

Gratin de pomme de terre

Ananas



Soupe de potiron au jarret de boeuf

Les ingrédients pour 4 personnes

- 1,5 litre d'eau
- 1 kg de potiron
- 500g de jarret de boeuf
- 1 oignon
- 1cuillère à soupe d'huile
- 1 branche de thym, 1 feuille de laurier
- sel, poivre

Les ustensiles

La recette

Peler et émincer les oignons.
Les faire revenir dans l'huile avec la viande.
Mouiller avec l'eau avec un bouquet garni.
Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en morceaux. Plongez-les dans le bouillon de viande, Salez, poivrez.
Laissez cuire pendant une demi heure, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.
Retirez la viande et le bouquet garni et Mixez le reste.
Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre votre goût.
Servez dans des bols, avec des croûtons de pain, du fromage râpé.

Gratin de pommes de terre

Les ingrédients pour 4 personnes

1 kg de pommes de terre
300 cl de lait
100 cl de crème liquide
1 gousse d'ail
sel
poivre
noix de muscade

Les ustensiles

La recette Préparation : 30 min - Cuisson : 15 + 45 min

1/ Epluchez les pommes de terre et taillez -les en rondelles.
2/ Etalez les rondelles de pommes de terre sur un torchon propre, puis saupoudrez 10 à 15 grammes de sel dessus, et pratiquez 4 ou 5 tours de moulin à poivre. Avec les mains, massez délicatement les pommes de terre pour bien répartir le sel et le poivre.
3/ Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec une gousse d'ail épluchée et grossièrement écrasée.
Baissez le feu au minimum, puis ajoutez les rondelles de pommes de terre, couvrez et laissez cuire 10 minutes.
4/ Ajoutez la crème liquide, ainsi qu'une bonne pincée de noix de muscade râpée. Mélangez délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre, surtout en fin de cuisson.
5/ Préchauffez votre four et versez les pommes de terre dans un plat à gratin beurré ou huilé et faites cuire à 200°c jusqu'à ce que le gratin obtienne la jolie couleur dorée que vous souhaitez (comptez 35 minutes environ).

Carlos Dias - Diététicien

38000 GRENOBLE

Association Française des Diabétiques