

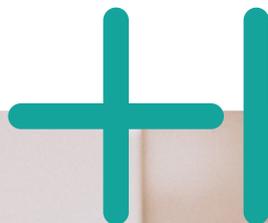
HELORA

HÔPITAL DE MONS
SITE KENNEDY

DIÉTÉTIQUE

Menu des fêtes de fin d'année

Les soupes-repas



SOUPE-REPAS CRÉMEUSE TOMATES-TORTELLINIS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 6 tomates (bien mûres)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de céleri blanc
- 1 poireau
- Huile d'olive
- 2 c à c de coulis de tomate
- 1 l bouillon de légumes
- 1 branche de thym
- 200 g tortellinis (avec la farce de votre choix)
- 20 cl de crème allégée
- 200 g d'épinards
- 1 citron
- 70 g de pecorino
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Coupez les tomates en dés. Épluchez et émincez l'oignon et l'ail très finement. Rincez le céleri et le poireau et coupez les en fine brunoise.



2. Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon, l'ail, le poireau et le céleri, 5 min. Ajoutez la purée de tomates et les dés de tomates et mélangez, 2 min. Ajoutez le bouillon et le thym et laissez mijoter, 20 min, à feu doux.
3. Ajoutez les tortellinis, poursuivez la cuisson, 5 min, salez et poivrez.
4. Ajoutez la crème, les épinards et 2 c à s de jus de citron, 2 min, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
5. Servez, saupoudrez de pecorino.

SOUPE DE LENTILLES ROUGES

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 190 g de lentilles rouges sèche
- 1 grande patate douce, coupée en morceaux
- 3 carottes moyennes, finement coupées
- 3 pommes de terre rouges, coupées en morceaux
- 4 branches de céleri, finement coupées
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 400ml de lait de coco
- 750ml d'eau
- 1 bouillon cube poulet
- 2 c à s de concentré de tomate
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de gingembre frais émincé
- 1 c à c de fenugrec
- 1 c à s de coriandre émincée
- 1 c à c de curry en poudre
- 2 c à c de graines de fenouil
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de muscade

PRÉPARATION :

1. Faites chauffer l'huile dans une large casserole, puis cuisez l'oignon, le gingembre, l'ail, le fenugrec, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Ajoutez les lentilles, les pommes de terre et la patate douce, ainsi que la coriandre dans la casserole.
3. Ajoutez l'eau, le lait de coco et le concentré de tomates.
4. Assaisonnez avec les épices.
5. Portez à ébullition, réduisez à feu doux, et laissez cuire au moins 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et s'écrasent facilement.
6. Vous pouvez mixer la préparation si vous avez des problèmes en bouche et des difficultés à mâcher.

SOUPE D'ORGE PERLÉ ET COURGE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 60 g d'orge perlé
- 1 courge butternut
- 1 oignon blanc
- 1 poireau
- 1 pomme
- 3 gousses d'ail
- 200 g de chou blanc
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de cumin moulu
- 1/2 c à c de curcuma en poudre
- 1 pincée de noix de muscade
- 80 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

1. Épluchez la courge et coupez-la en deux. Retirez les graines et les filaments, puis coupez chaque moitié en cubes de taille moyenne. Épluchez et coupez en petits cubes l'oignon, le poireau et la pomme, émincez l'ail, hachez finement le chou blanc.
2. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans un faitout. Ajoutez l'oignon, l'ail, le cumin, le curcuma et la noix de muscade, et faites sauter pendant 2 mn. Ajoutez le poireau et la pomme, et mélangez bien.
3. Intégrez les cubes de courge, le chou, et versez le bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 25 mn. Mixez le potage.
4. Découvrez le faitout et ajoutez l'orge. Portez à nouveau à ébullition, couvrez et laissez mijoter pendant 35 mn environ, jusqu'à ce que l'orge soit tendre.
5. Salez et poivrez selon votre goût avant de servir.



SOUPE DE PETITS POIS ET CHIPS DE PANCETTA

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 oignon
- Huile d'olive
- 1 l de bouillon de poulet (ou de légumes)
- 600 g de petits pois surgelés
- 4 tranches de pancettas
- 30 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Epluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre, 5 mn, à la casserole, dans l'huile d'olive, puis mouillez avec le bouillon et portez à ébullition.
2. Jetez les petits pois dans le bouillon, laissez-les cuire, 2 mn, et ôtez la casserole du feu. Mixez le tout et passez éventuellement la soupe dans un chinois pour qu'elle soit bien fluide. Salez et poivrez.
3. Faites rapidement griller les tranches de pancetta dans une poêle sans matière grasse et, quand elles sont bien croustillantes, épongez-les sur du papier absorbant.
4. Montez la crème fraîche en chantilly assez ferme avec 1 pincée de sel. Répartissez la soupe dans des verrines, puis la chantilly, saupoudrez de poivre noir, décorez de pancetta grillée et servez aussitôt.

VELOUTÉ DE CRESSON AU CURRY

DE CYRIL LIGNAC

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 150 g de pommes de terre
- 1 oignon de Roscoff
- 300 g de cresson
- 15 g de beurre
- 1 c à c de curry
- 50 cl de bouillon cube(s)
- 15 cl de crème liquide
- 2 c à s de crème
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

1. Dans une casserole chaude, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez le beurre et laissez-le fondre jusqu'à devenir noisette. Faites revenir l'oignon jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajoutez ensuite la moitié du cresson, et mélangez à l'aide d'une spatule pour que les feuilles cuisent sans coloration. Versez les cubes de pommes de terre cuits, parfumez avec le curry en poudre, assaisonnez de sel fin et versez le bouillon de volaille. Laissez cuire quelques minutes.
2. Versez le reste des feuilles de cresson, et laissez cuire encore quelques minutes. Ajoutez la crème, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant. Assaisonnez de poivre du moulin.
3. Versez le velouté dans les assiettes creuses avec un filet de crème crue fouettée.

SOUPE-REPAS À LA MEXICAINE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 2 oignons rouges, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c à s) d'huile d'olive
- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en cubes
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
- 30 ml (2 c à s) d'assaisonnement au chili
- 5 ml (1 c à thé) d'origan séché
- Piment de Cayenne, au goût
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 1 boîte de 199 ml (7 oz) de maïs en grains, égoutté
- 10 g (1/4 tasse) de coriandre ciselée
- 50 g (1/2 tasse) de fromage cheddar fort râpé
- 2 avocats, coupés en dés
- Tortillas de maïs souples
- Jus de citron

PRÉPARATION :

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrissez les oignons et l'ail dans l'huile. Ajoutez les poivrons et les cuire jusqu'à tendreté. Ajoutez le bouillon, les tomates, l'assaisonnement au chili, l'origan et le piment de Cayenne. Couvrez et laissez mijoter doucement 20 minutes.
2. Au mélangeur, réduisez la soupe en purée. Salez et poivrez. Remettez dans la casserole. Ajoutez les haricots, le maïs et la coriandre. Cuisez 2 minutes en remuant pour bien réchauffer. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Répartissez la soupe dans des bols. Parsemez du fromage et répartissez les avocats. Accompagnez de tortillas chaudes, si désiré.



CAPPUCCINO DE BUTTERNUT, LARD CROUSTILLANT DE CYRIL LIGNAC

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 butternut
- 1 oignon(s)
- 6 tranche(s) de lard
- 4 c à s de crème fraîche
- 2 échalotes
- 1/2 botte de persil plat
- Persil plat
- 250 g de marron(s)
- 1 l d'eau chaude
- 20 cl de crème liquide entière
- Huile d'olive
- Beurre
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette



PRÉPARATION :

1. Dans une marmite chaude, versez un trait d'huile d'olive et un morceau de beurre, ajoutez l'oignon et les échalotes, faites revenir sur feu doux sans coloration. Ajoutez les cubes de butternut. Coupez les marrons et ajoutez-les à la marmite. Assaisonnez de sel fin et de poivre du moulin. Faites mijoter une dizaine de minutes puis versez 1 litre d'eau chaude et les tiges de persil ficelées. Laissez cuire à feu moyen pendant 25 minutes.
2. Dans une poêle chaude, déposez le lard découpé en lardons, les faire croustiller puis déposez-les dans une assiette sur une feuille de papier absorbant.
3. Au terme de la cuisson, retirez les tiges de persil et mixez avec le mixeur plongeant, en ajoutant un peu d'eau. Assaisonnez de sel et poivre, ajoutez la crème et faites bouillir, la texture doit être mousseuse.
4. Dans des bols, versez du velouté mousseux, puis les lardons croustillants. Ajoutez une cuillerée de crème fraîche, du piment d'Espelette et parsemez de persil ciselé.

NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Nous restons à votre disposition et vous souhaitons de bonnes vacances.

L'équipe de diététique du CHU HELORA - Site Kennedy

CONTACT



- **PRISE DE RENDEZ-VOUS**
065 41 41 41

ADRESSE



2, BOULEVARD KENNEDY À 7000 MONS



Facebook : CHU Helora - Site Kennedy



Instagram : chu_helora_kennedy



Youtube : CHUHAP

