

 INGRÉDIENTS

Base

- 230g de pâte feuilletée prête à cuire
- 200g de fromage frais type ricota, Boursin, Kiri ou Sainte-Maure
- 100g de roquette

1

- 150g de tomates confites (ou rôties au four)
- 30g de parmesan frais
- 1 sachet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50g de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive

2

- 100g de poivron rouge grillé entier (en bocal)
- 100g de chorizo doux
- 40g de pignons de pin grillés

3

- 100g de saumon fumé
- ¼ de sachet d'aneth
- 1 peu d'huile d'olive

4

- 200g d'épinards frais (ou pousses) en sachet
- 100g de saumon fumé
- 25g de beurre



Cuire la pâte feuilletée entre 2 feuilles de papier cuisson et 2 plaques de cuisson à 180°C pendant 15 mn (pour éviter qu'elle ne gonfle). A la fin de la cuisson, couper la pâte cuite selon la forme voulue puis tartiner avec du fromage frais. Ajouter les garnitures selon la recette choisie puis chauffer au four 2 à 3mn à 180°C. Servir avec un bouquet de roquette assaisonné, posé sur la garniture.

1: Tarte fine tomates confites, pesto
Recouvrir le fromage frais de tomates. Réaliser le pesto : mixer l'ail avec le basilic, les pignons de pins et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte semi-liquide. Servir les tartes fines avec du pesto dessus.

2: Tarte fine aux poivrons marinés, chorizo et pignons de pin grillés
Couper le chorizo en fines rondelles. Egoutter et couper les poivrons grillés en fines lanières. Recouvrir le fromage frais en alternant les poivrons et les rondelles de chorizo. Servir les tartes fines avec des pignons de pain grillés.

3: Tarte fine au saumon fumé et aneth
Hacher l'aneth. Recouvrir le fromage frais de saumon fumé (en tranches ou lamelles). Parsemer d'aneth haché puis verser un trait d'huile d'olive.

4: Tarte fine aux épinards et saumon fumé
Sauter les épinards au beurre. Recouvrir le fromage frais d'épinards puis de saumon fumé en tranches ou lamelles.



ASTUCES DU CHEF

Découper vos tartes fines au couteau avec un récipient comme emporte-pièce.

Le pesto peut se servir aussi avec des pâtes.

Testez, cuisinez, et écrivez-nous : communication@ico.unicancer.fr

www.ico-cancer.fr
rubrique : Les + ICO



Avec le soutien institutionnel de



 INGRÉDIENTS

Base

- 230g de pâte feuilletée prête à cuire
- 60g de sucre en poudre
- 60g de beurre
- 60g de poudre d'amande
- 1 œuf

1

- 20 cl de crème liquide
- 40g de chocolat noir
- 2 bananes

2

- 2 pommes type reinette, Boskoop ou Belchard
- 25g de beurre
- 25g de sucre en poudre
- glace vanille

3

- 140g d'ananas au sirop en tranches
- 25g de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- confiture de framboise
- 1 branche de romarin

4

- 100g de framboises
- confiture de framboise
- pistaches décortiquées non salées ou feuille de menthe (facultatif)



ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer la glace vanille par de la crème épaisse.

La cuisson du feuilletage et la crème d'amande peuvent se faire la veille.



Cuire la pâte feuilletée entre 2 feuilles de papier cuisson et 2 plaques de cuisson à 180°C pendant 15 mn (pour éviter qu'elle ne gonfle). Préparer la crème d'amande : faire fondre légèrement le beurre au micro-ondes, ajouter le sucre, mélanger au fouet puis ajouter l'œuf et la poudre d'amande. Recouvrir le feuilletage cuit de crème d'amande et remettre au four 10 mn (ne pas remettre de plaque sur le dessus). Couper la pâte cuite selon la forme voulue puis ajouter les ingrédients selon la recette choisie.

1: Tarte fine banane, mousse au chocolat
Fouetter la crème liquide en chantilly. Faire fondre le chocolat au micro-ondes puis ajouter la crème chantilly au chocolat. Mélanger. Couper les bananes en rondelles. Mettre la mousse au chocolat sur la tarte fine, sur une épaisseur d'environ 1 cm et poser les tranches de bananes debout, sur la mousse chocolat.

2: Tarte fine aux pommes, glace vanille
Couper les pommes épluchées en dés et les faire revenir au beurre. Saupoudrer de sucre et laisser caraméliser. Poser les pommes chaudes sur la tarte fine et déposer une boule de glace vanille au dessus.

3: Tarte fine à l'ananas rôtie au miel et au romarin
Caraméliser les 4 tranches d'ananas dans le beurre et le miel. Ajouter le romarin haché. Découper chaque tranche d'ananas en 4 ou 6 et les disposer sur la tarte fine rectangulaire. Chauffer un peu de confiture de framboise au micro-ondes puis badigeonner au pinceau le haut des ananas. Décorer avec du romarin.

4: Tarte fine framboise, pistache
Badigeonner au pinceau la tarte fine avec de la confiture de framboise tiédie. Poser les framboises sur la tarte fine puis napper légèrement avec le restant de confiture tiédie. Décorer avec les pistaches ou de la menthe.



L'alimentation est un soin



ICO Paul Papin
2, rue Moll
49333 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00



Institut de
Cancérologie
de l'Ouest

ICO René Gauducheau
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Hmmpière | www.unicancer.fr



Institut de
Cancérologie
de l'Ouest



Rillettes de sardines



ENTRÉE
FROIDE

INGRÉDIENTS

Rillettes

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
- 40g de beurre
- 5cl de crème liquide (facultatif)
- 10cl de jus de citron vert
- 1/2 sachet de ciboulette
- Sel, poivre

Accompagnement et vinaigrette au citron

- mâche
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café jus de citron vert
- sel, poivre
- 1/2 baguette de campagne

Ramollir le beurre (consistance mayonnaise). Couper très finement la ciboulette. Ouvrir les boîtes de sardine au 3/4 (ne pas enlever le couvercle entièrement et garder les boîtes pour la présentation), retirer les sardines et les émietter avec un peu d'huile d'olive contenue dans la boîte. Ajouter le beurre ramolli, la ciboulette et le jus de citron pour apporter une touche d'acidité. Vérifier l'assaisonnement. Laver les boîtes de sardine avec le couvercle. Réaliser la vinaigrette. Assaisonner la mâche juste avant de servir.

Présentation

Disposer les rillettes en « motte » à l'avant de la boîte. Poser la boîte sur une assiette plate (type ardoise) et agencer à côté un bouquet de mâche assaisonnée et les tranches de baguette toastées.



Ballottine de volaille aux fruits secs mouseline de patate douce aux 4 épices



PLAT
CHAUD

INGRÉDIENTS

Mouseline de patate douce

- 300g de patate douce (ou céleri, panais, potiron)
- 20cl de crème
- 20cl de lait
- une pincée de 4 épices

Ballottine

- 2 escalopes de volaille sans peau
- 10g de beurre
- 40g de pistaches
- 40g de cerneaux de noix
- 40g de pruneaux dénoyautés
- 40g de raisins secs noirs (Corinthe)
- 1/2 cuil. à café de Cognac ou Armagnac (facultatif)

Préparation de la mouseline

Eplucher et couper en morceaux la patate douce.

Les mettre dans une casserole avec le lait, la crème, les 4 épices puis cuire à feu doux environ 30 mn.

Mixer l'ensemble pour avoir une purée fine et semi-liquide. Vérifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.

Préparation de la ballottine

Hacher tous les fruits secs avec le Cognac afin d'obtenir une farce.

Saler et poivrer l'intérieur des escalopes aplaties puis y déposer la farce sur la longueur et uniquement au centre. Refermer la volaille puis l'entourer de film alimentaire. En vous aidant des extrémités du film, réaliser un « bonbon » en roulant la volaille sur le plan de travail et en fermant les extrémités avec de la ficelle, ou faire un nœud.

Cuisson des ballottines

Dans une eau bouillante (ou dans un four vapeur), plonger les ballottines durant 10 mn environ puis les égoutter.

Retirer le film puis colorer les ballottines à feu doux dans une poêle avec un peu de beurre.

Présentation

Couper chaque filet de volaille en 4 (2 morceaux/pers.) et les disposer de façon à montrer la farce.

Avec la mouseline, dessiner une virgule avec une cuillère à soupe.



Crumble de pomme reinette crème anglaise "facile"



DESSERT
TIÈDE

INGRÉDIENTS

Ananas caramélisé et palet

- 80g de beurre (30g + 50g)
- 80g de sucre (30g + 50g)
- 30g de farine
- 20g de poudre d'amande
- 2 à 3 pommes fermes (environ 450g) de type reinette, Boskoop, Belchard
- cannelle en poudre (facultatif)

Crème anglaise facile

- 100g de glace vanille « fondue » ou laissée décongelée (environ 4 boules de glace)

Dans un robot (ou à la main), pétrir les 30g de beurre avec 30g de sucre, la farine et la poudre d'amande jusqu'à obtenir un mélange « granuleux ».

Emietter ce mélange sur une plaque de cuisson allant au four et le sécher à 160°C durant environ 15mn pour qu'il brunisse légèrement.

Pendant le dessèchement du crumble, éplucher les pommes et les couper en dés d'environ 1cm d'épaisseur. Faire fondre le beurre restant dans une poêle et sauter les dés de pomme (ils ne doivent pas tomber en compote) en les saupoudrant, avec le sucre restant, durant la cuisson. Si vous le souhaitez, ajouter aussi de la cannelle.

Crème anglaise facile

Décongeler environ 100g de glace vanille pour obtenir votre crème anglaise.

Présentation

Disposer les pommes sautées au centre d'une assiette ronde ou d'une casserole et sur une épaisseur de 1 à 2 cm, en vous aidant d'un cercle ou d'un ramequin. Recouvrir de crumble et entourer l'ensemble de crème anglaise.

Crumble à consommer de préférence tiède et à accompagner avec la crème anglaise froide.

A noter

La crème anglaise peut être remplacée par un peu de crème fraîche épaisse (comme pour faire une tatin).



ASTUCES DU CHEF

Si vous préparez vos rillettes la veille, pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les servir



ASTUCES DU CHEF

L'appellation « mouseline » correspond à une purée assez liquide. Si elle est trop liquide, ajouter de la purée en flocon

Si les escalopes de volaille sont trop épaisses, les aplatir avec un rouleau dans du film alimentaire pour les affiner



ASTUCES DU CHEF

Le crumble peut être mélangé aux dés de pomme cuits juste avant de servir

Vous pouvez servir une boule de glace vanille au lieu de la crème anglaise