

# CEMÉA

PAYS DE LA LOIRE



## RECETTES FACILES



## CUISINER SIMPLEMENT

CEMÉA  
PAYS DE LA LOIRE

NANTES  
Tél. 02.51.86.02.60

ST-NAZAIRE  
Tél. 09.84.33.21.05

LE MANS  
Tél. 02.43.82.73.08

ANGERS  
Tél. 02.41.44.31.14

102 rue Saint-Jacques 44200 Nantes - [accueil@cemea-pdll.org](mailto:accueil@cemea-pdll.org) - [www.cemea-pdll.org](http://www.cemea-pdll.org)

• VACANCES LOISIRS • SANTÉ PSYCHIATRIE ACTION SOCIALE • ANIMATION PROFESSIONNELLE • ÉCOLE ET PRATIQUES ÉDUCATIVES • PETITE ENFANCE



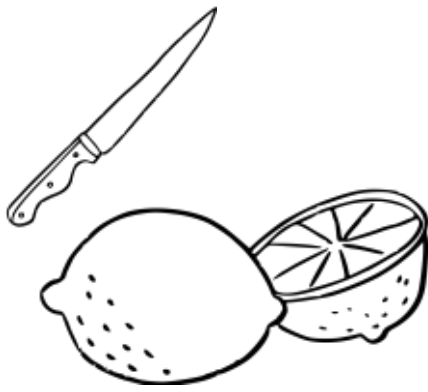
**Ce livre a été réalisé par**

**Blanche Cesbron**

**Elsa Guillermet**

**Malo Plouzenec**

**Sabrina Bott**



## Introduction

Nous avons voulu faire ce livre car nous aimons la cuisine et la rendre accessible à tous ! Notre première idée était de l'utiliser sur les séjours adaptés mais finalement tout le monde peut s'en servir, handicap ou non !

C'est un support pour donner des idées de recettes faciles et rapides à préparer, notamment pendant un séjour et manger des aliments variés !

Notre but est aussi de donner envie aux personnes de cuisiner en leur proposant une sélection de recettes et leur montrer à quel point c'est simple et chouette de faire la cuisine.

On voulait s'adapter à tous, notamment à ceux qui ont un régime spécifique (sans viande...) et ceux qui ne mangent que des aliments mixés. Nous sommes partis de recettes classiques que nous avons adapté à un régime spécifique et avons testé si les aliments étaient bons une fois mixés.

Le but était de le rendre facile à lire et à comprendre afin que tout le monde puisse l'utiliser sans s'arracher les cheveux, notamment en utilisant des pictogrammes, des dessins et des images pour ceux qui ne savent pas lire, par exemple.

Et surtout que tout le monde puisse vivre un moment convivial en cuisinant et en mangeant !

Miam miam !





# SOMMAIRE

## Introduction

## ENTRÉES

Avocat à la feta  
Carottes râpées  
Concombre à la crème  
Endives au fromage  
Gaspacho de tomates  
Guacamole  
Houmous  
Melon au jambon cru  
Rillettes de thon  
Salade d'avocat  
Soupe au potiron

## PLATS

Gratin de légumes  
Haricots verts  
Lasagnes  
Pâtes bolognaise  
Poisson sauce curry  
Poivrons farcis  
Poulet cuit  
Purée de pommes de terre  
Ratatouille  
Riz et crevette à la sauce curry  
Soupe de lentilles  
Rosbif au poivre

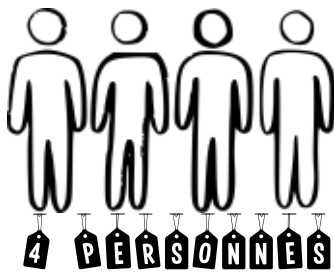
## DESSERTS

Banane au lait de coco  
Cheesecake  
Compote à la pomme

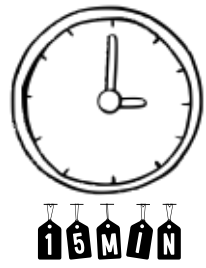
## Cookies

Fromage blanc à la framboise  
Gâteau à la banane  
Gâteau au chocolat  
Lassi (yaourt indien)  
Melon aux fruits rouges  
Milk-shake  
Profiteroles au chocolat  
Smoothie

Vitamines dont le corps a besoin  
Ingrédients à ne pas mixer



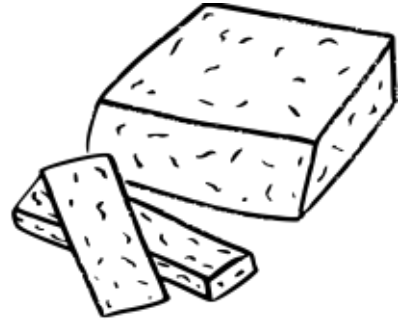
# AVOCAT À LA FETA



1 salade verte



4 avocats



1 fromage feta



Commence par nettoyer la salade verte, puis découpe-la en morceaux. Coupe les avocats en deux, enlève le noyau puis découpe-les en morceaux ou en tranche. Découpe la feta en tranche et rajoute la à la salade et aux avocats.

Tu peux mettre un peu d'huile d'olive dessus, du sel et du poivre.

Tu peux mixer l'avocat et la fêta







# CAROTTES RAPÉES



6 PERSONNES

15 MIN



500g de carottes



1 poignée de persil



2 citrons



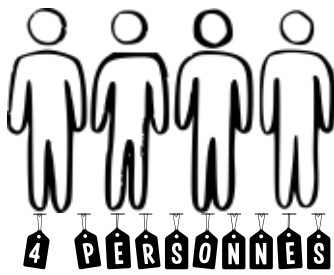
Commence par laver les carottes puis enlève la peau et râpe les finement. Rajoute du jus de citron, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du persil puis mélange bien.

Les carottes ne se mixent pas mais tu peux mettre de la betterave rouge à la place, ça se mixe très bien et c'est délicieux !

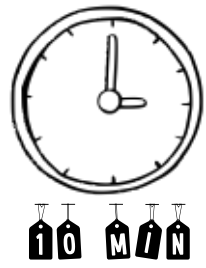








# CONCOMBRES À LA CRÈME



2 concombres



20cL de crème fraîche



persil

Commence par enlever la peau des concombres puis découpe-les en rondelles.

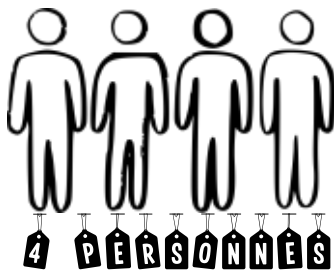
Rajoute la crème fraîche, le sel, le poivre et le persil.

Tu peux tout mélanger ou juste rajouter la crème par dessus.

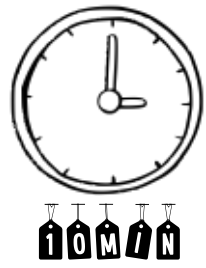


Tu peux mixer le tout et n'hésite pas à rajouter un peu plus de crème fraîche.





# ENDIVES AU FROMAGE



2 endives



1 pot de fromage frais



olives noires

et ciboulette



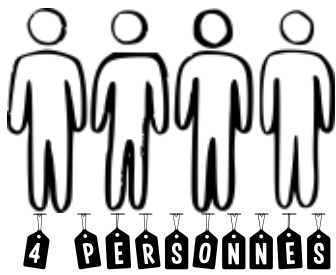
Commence par passer les endives sous l'eau, ensuite enlève les feuilles et pose-les dans une assiette ou un plat. Rajoute sur chaque feuille du fromage que tu vas tartiner dessus comme pour faire des tartines. Rajoute de la ciboulette.

Tu peux rajouter des olives noires si tu en veux.

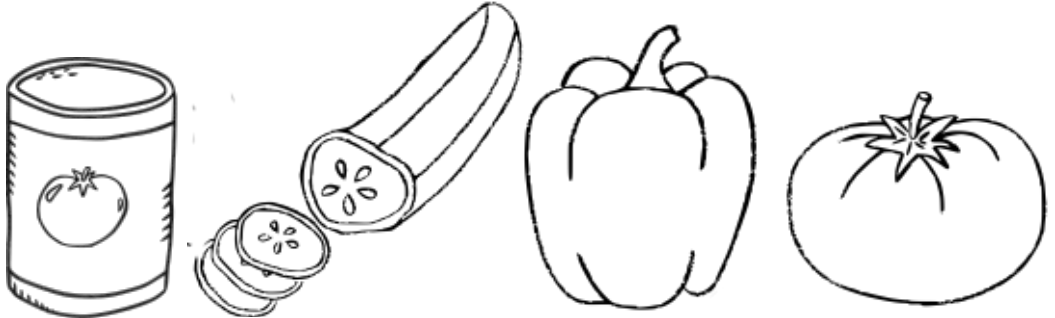
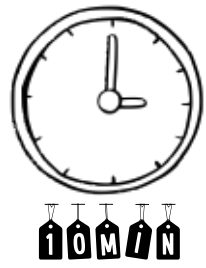
Les endives ne se mixent pas mais tu peux manger le fromage tout seul.







# GASPACHO DE TOMATES



800g de coulis de tomate    1 concombre    2 poivrons rouges    4 tomates  
6 cuillères à soupe d'huile d'olive



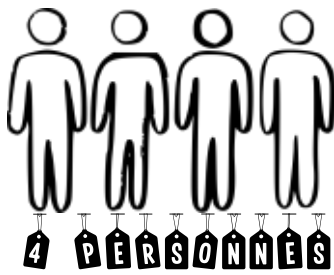
Commence par laver les poivrons puis coupe les en 4 et enlève les pépins.

Épluche et coupe les concombres puis découpe les tomates en 4.

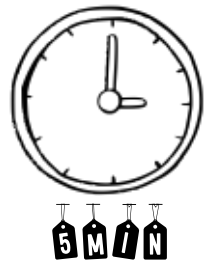
Mixe tous les ingrédients et ajoute le coulis de tomates, le sel, le poivre et le basilic.







# GUACAMOLE



1 oignon



1 poivron



2 avocats



1 tomate



1 citron vert

2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Commence par couper les avocats en deux, puis retire les noyaux et la peau. Place les dans le mixeur et ajoute le jus de citron.

Découpe le poivron et la tomate et mixe le tout.

Épluche l'oignon et coupe le en petits morceaux.

Rajoute le dans le mixeur avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et le basilic.

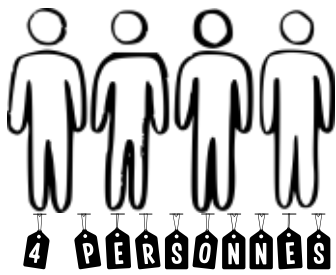
Mixe bien le tout jusqu'à obtenir d'une belle purée onctueuse.

Tu peux le déguster avec des chips mexicaines.

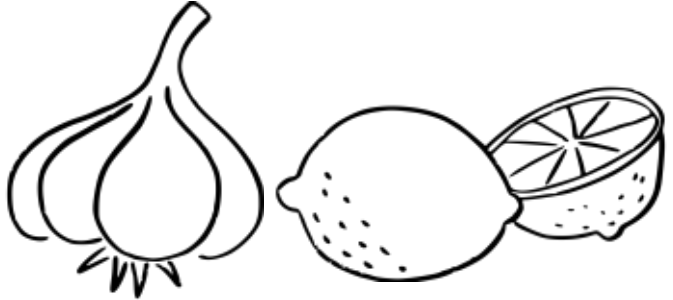
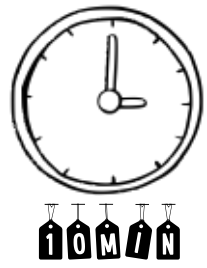








# HOUMOUS



300g de pois chiches cuits

1 gousse d'ail

1 citron



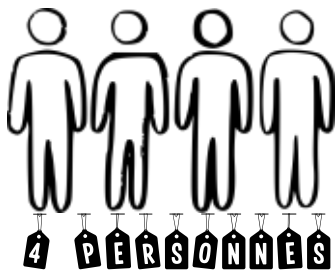
Commence par couper l'ail finement et mets-la ensuite dans le mixeur avec les pois chiches et le jus de citron.

Lancer le mixeur et laisser tourner.

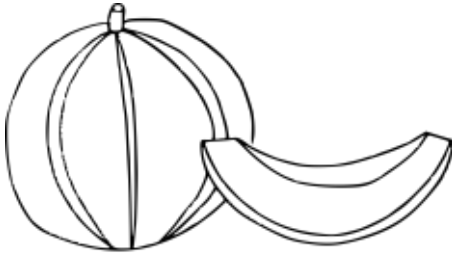
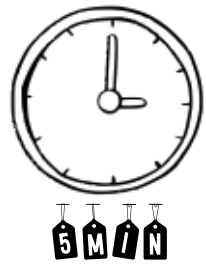
Ajoute de l'huile d'olive, du sel et du poivre et remets le mixeur en marche jusqu'à obtenir une bonne texture.



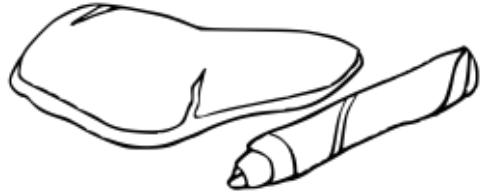




# MELON AU JAMBON CRU



1 melon



4 tranches de jambon cru

Commence par couper ton melon en 4,  
puis ajoute les tranches de jambon.

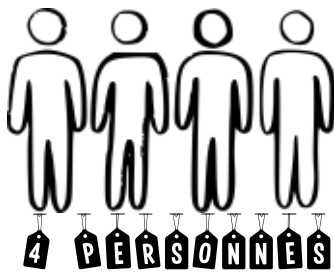


Tu peux mixer le melon mais pas le  
jambon cru.

Version végét : tu peux remplacer le  
jambon par du fromage à tartiner.







4 PERSONNES

# RILLETTES DE THON



10 MIN



140 g égouttée de thon au naturel

1 oignon

10 cl de crème fraîche liquide  
une botte de ciboulette



Commence par bien écraser le thon à l'aide d'une fourchette, puis coupe bien finement l'échalote.

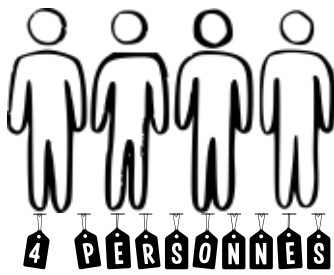
Rajoute la crème fraîche, le sel, le poivre et la ciboulette.

Mélange bien.

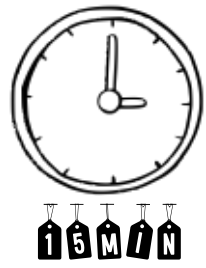








# SALADE D'AVOCAT



4 PERSONNES

15 MIN



1 botte de mache

1 orange

4 avocats

1 pot de crème fraîche



Commence par couper les avocats en deux, enlève le noyau et découpe les en rondelles ou en morceaux.

Tu peux ajouter la mâche et l'orange coupée en morceaux.

Rajoute la crème fraîche, avec le sel, le poivre et le basilic.

Mélange bien tout.

Si tu veux tu peux rajouter quelques pois chiches.

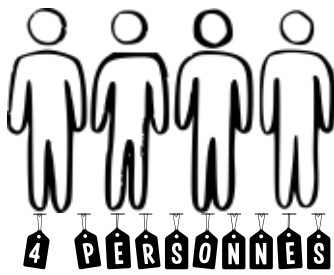


Tu peux mixer l'avocat avec de la crème fraîche, du sel, de poivre et du basilic.









4 PERSONNES

# SOUPE AU POTIRON



10 MIN



1 quartier de potiron



1 gros oignon



1 brique de crème liquide



Coupe la chair du potiron en gros dés et l'oignon en lamelles.

Fais les cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante.

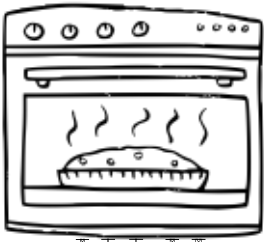
Laisse bouillir pendant 30 minutes, puis ajoute la crème liquide, le sel, le poivre et le persil.



Une fois que c'est cuit, passe le dans le mixeur.

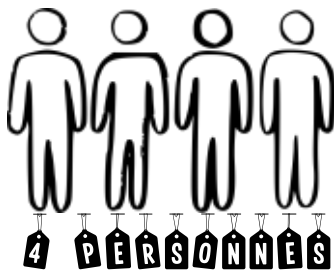
Tu peux mettre plein d'autres légumes comme du poireau, du brocoli ou des courgettes.



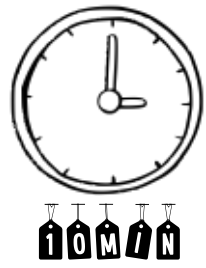


40MIN





# GRATIN DE LÉGUMES



2 grosses pommes de terre

1 aubergine

2 courgettes

3 tomates

6 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préchauffe le four à 180°C.  
Lave et coupe les pommes de terre,  
l'aubergine et les courgettes en  
rondelles.

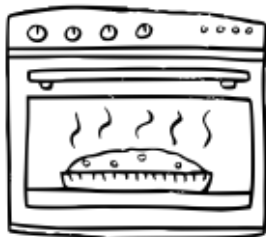
Superpose les dans un plat, rajoute le sel,  
le poivre, le basilic et l'huile d'olive.

Mets au four pendant 45mn.

On peut aussi mettre du gruyère râpé sur  
le dessus.

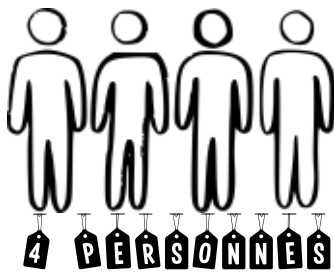
Une fois bien cuit tu peux le mixer, en  
rajoutant de la crème ou du coulis de  
tomates.



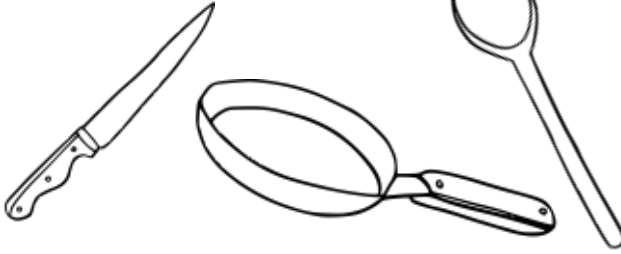
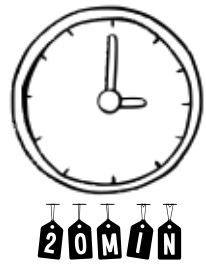


45MIN





# HARICOTS VERTS



500g de haricots verts frais



1 gousse d'ail



1 oignon

5 cuillères à soupe d'huile d'olive



Commence par laver les haricots et couper les queues puis fait les frire dans une poêle pendant 5 minutes. Découpe l'ail et l'oignon puis rajoute les avec le sel, le poivre, le persil et l'huile d'olive.

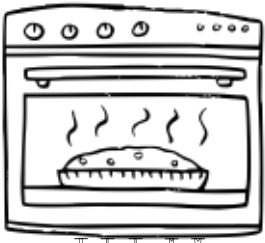
Remue bien pour que ça n'accroche pas.

Rajoute de l'huile d'olive si besoin. Laisse cuire pendant 10 minutes à feu vif.

Tu peux mixer les haricots et rajouter un bouillon avec de la crème fraîche.







20MIN



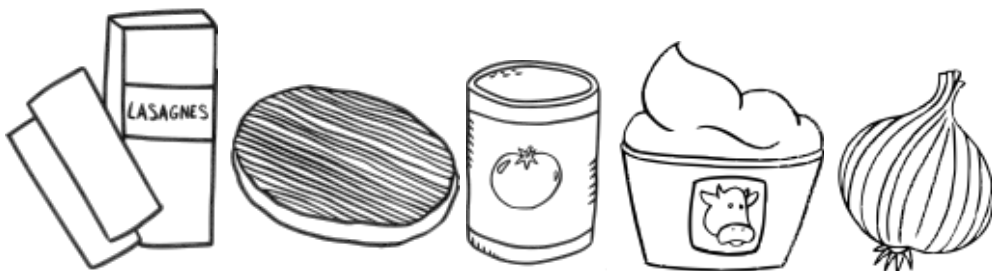


6 PERSONNES

# LASAGNES



20 MIN



un paquet de lasagnes 350g de viande hachée 2 boîtes de coulis de tomate  
20cl de crème fraîche 200g de gruyère râpés 2 oignons



Préchauffe le four à 200 °C. Épluche et découpe les oignons puis mélange-les au coulis de tomate, avec du sel, du poivre et du persil. Fais cuire pendant 5mn la viande hachée dans une poêle, puis rajoute-la au coulis de tomates en l'écrasant bien et mélange le tout. Prends un plat et verses y de l'huile d'olive, puis dépose une couche



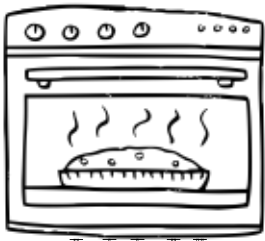
de pâtes à lasagne, ensuite une couche de coulis de tomates avec la viande hachée, puis une couche de crème fraîche et de gruyère râpé. Recommence l'opération jusqu'à arriver en haut du plat et rajoute une bonne dose de gruyère râpé à la fin. Mets ton plat au four ! Tu peux mixer la viande hachée avec le coulis de tomates mais les pâtes de lasagnes ne peuvent pas se mixer donc tu dois les enlever.



Version végét' : à la place de la viande tu peux mettre des carottes, des courgettes ou des aubergines, c'est délicieux !

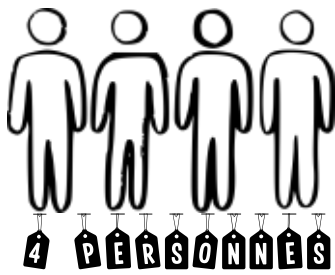




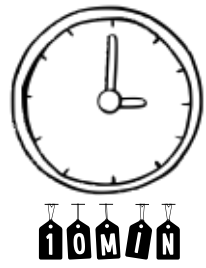


30MIN





# PÂTES BOLOGNAISES



300g de spaghettis 2 oignons 400g de viande hachée 300g de coulis de tomate



Dans une casserole remplie d'eau bouillante avec du sel, fais cuire les spaghettis.

Dans une poêle fais cuire la viande hachée, avec de l'huile d'olive, puis y rajouter les oignons, le coulis de tomates, le sel et le poivre.



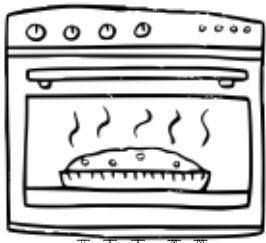
Mélange les spaghettis avec la préparation et rajoute du basilic.

Tu peux mixer les pâtes bien cuites mais il faut les mélanger au reste et rajouter du coulis de tomates.



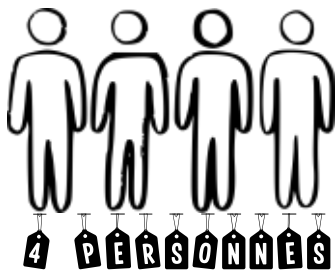
Version végét : à la place de la viande hachée, tu peux mettre des carottes ou des courgettes que tu fais bien cuire à la poêle avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du basilic.



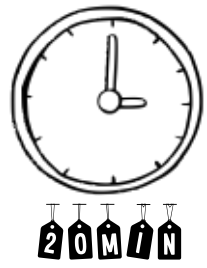


20MIN





# POISSON SAUCE CURRY



4 filets de colin ou cabillaud 1 gousse d'ail 1 tomate 40 cl de crème fraîche  
4 cuillères à soupe de curry

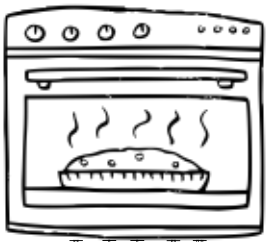


Découpe l'oignon et l'ail.  
Fais les cuire dans une poêle avec la  
crème fraîche et le curry.  
Rajoute à la fin la tomate coupée en  
morceaux.  
Ajoute le sel, le poivre et le basilic.  
Fais cuire dans une autre poêle les filets  
de poisson de chaque côté.  
Ensuite rajoute la sauce avec le mélange  
oignon, ail, tomate.  
Mélange bien le tout.



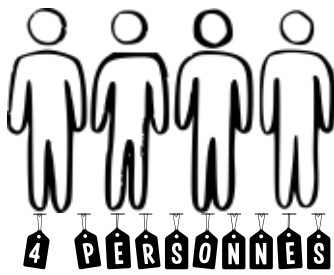
Dès que c'est cuit, tu peux mixer le tout.



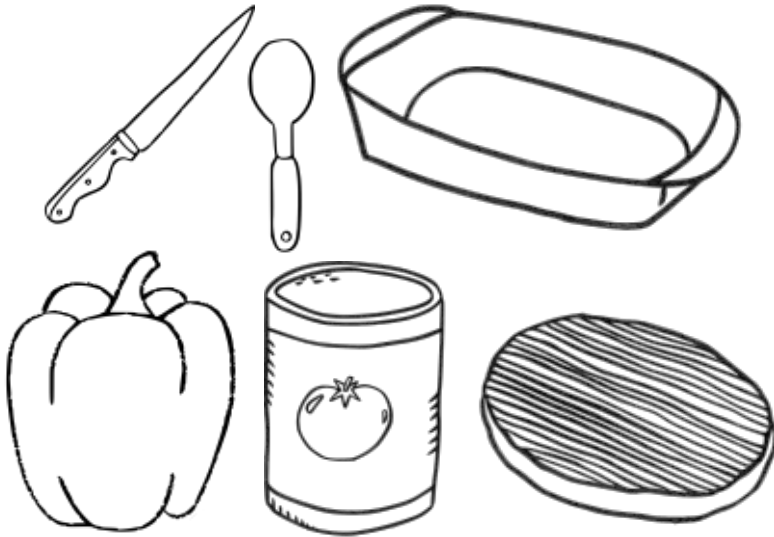
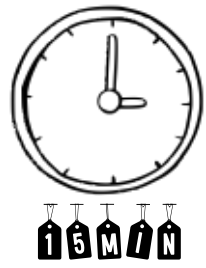


30MIN





# POIVRONS FARCIS



2 gros poivrons 50cl de coulis de tomates 400g de viande hachée

Préchauffe le four à 180°C.

Mélange la viande hachée avec le coulis de tomate et le basilic.

Coupe les poivrons en deux et enlève les pépins.

Garnie les poivrons du mélange viande hachée - coulis de tomates.

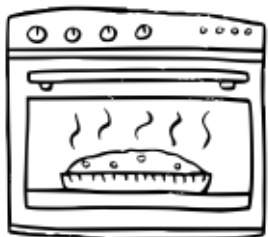
Rajoute le sel et le poivre, puis mets les au four dans un plat.

Pour les végét(à la place de la viande et du coulis)

2 pots de ricotta (250g chacun) 1 pot de 90g de tapenade d'olive noire persil

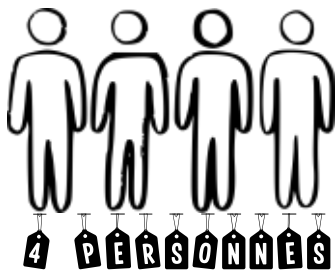
Tu peux le mixer une fois bien cuit.



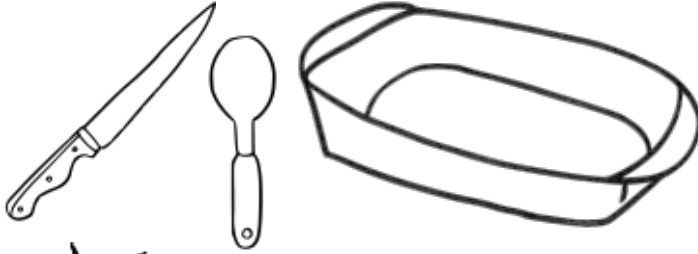
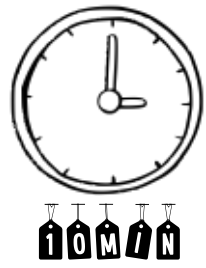


40MIN





# POULET GRILLÉ



2 carottes 1 gousse d'ail 1 oignon 4 cuisses de poulet



Fais chauffer le four sur 210°C.  
Dépose les cuisses de poulet dans un plat  
avec de l'huile d'olive.

Épluche l'oignon et l'ail et coupe les en  
quatre, puis mets les dans le plat avec le  
poulet.

Ajoute le sel, le poivre et le persil avec un  
peu d'eau.

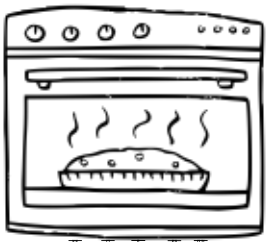
Rajoute un peu d'huile d'olive et mets le  
au four.

N'hésite pas à en remettre un peu  
pendant la cuisson.

Tu peux mixer le poulet bien cuit mais  
rajoute une bonne dose de sauce avec, et  
de la crème.







35MIN



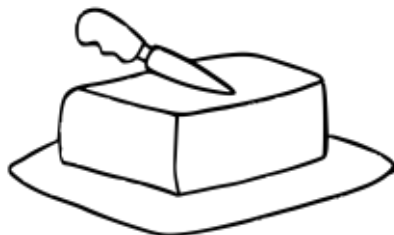


# PURÉE DE POMME DE TERRE



6 PERSONNES

20 MIN



1kg de pommes de terre

30cL de lait

40g de beurre

Commence par laver les pommes de terre et mets les dans une casserole avec de l'eau et du sel.

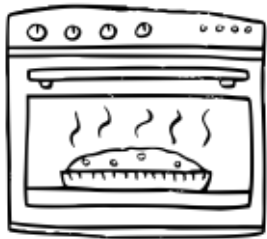
Tu peux vérifier la cuisson en les piquant avec une lame de couteau.

Ensuite sors les patates de l'eau et découpe les en morceaux. Ecrase-les avec une fourchette puis ajoute le beurre et mélange bien.

Rajoute le lait en fouettant bien. Rajoute le sel et le poivre.

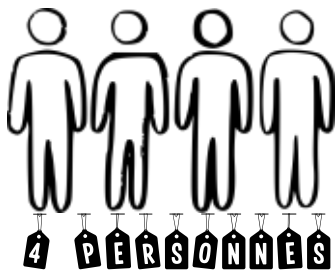


Tu peux remplacer la pomme de terre par des carottes, des poireaux et pleins d'autres légumes !



30MIN



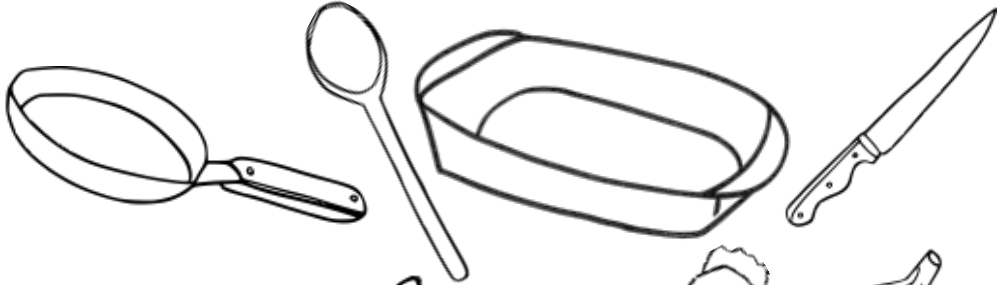


4 PERSONNES

# RATATOUILLE



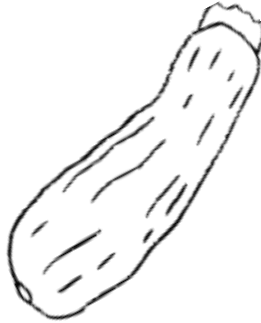
10 MIN



1 oignon



2 poivrons



2 courgettes



1 aubergine



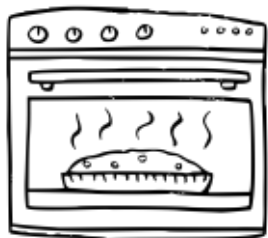
Commence par couper l'oignon, les poivrons, les courgettes et l'aubergine en petits dés.



Fais les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Une fois que les aliments sont bien cuits ajoute la menthe.

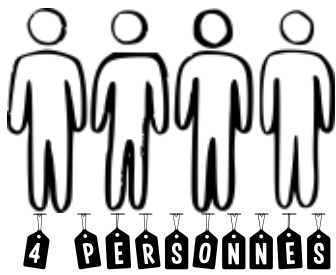
C'est un plat qui peut très bien se manger mixé !



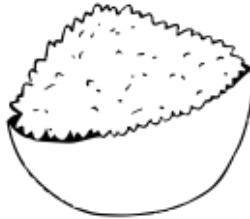
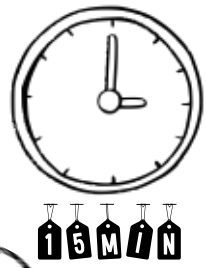


**20MIN**





# RIZ AU CURRY



20 cl de crème fraîche

2 verres de riz blanc

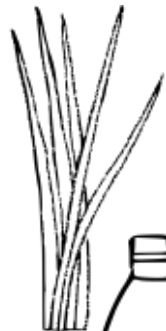
Crevettes (2 par pers.)



Commence par laver le riz puis fais le cuire dans une casserole avec de l'eau et du sel, le temps indiqué sur l'emballage du produit.

Dans une poêle, fais cuire le curry et la crème fraîche, ajoute le sel et le poivre et mélange bien tout.

Une fois que le riz est cuit égoutte le et mets le dans un plat.  
Rajoute la sauce, puis la ciboulette et les crevettes froides.



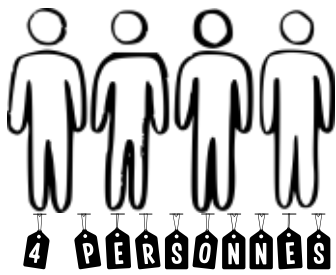
Le riz cuit peut se mixer mais tu dois rajouter de la sauce, n'hésite pas à en mettre une bonne dose.



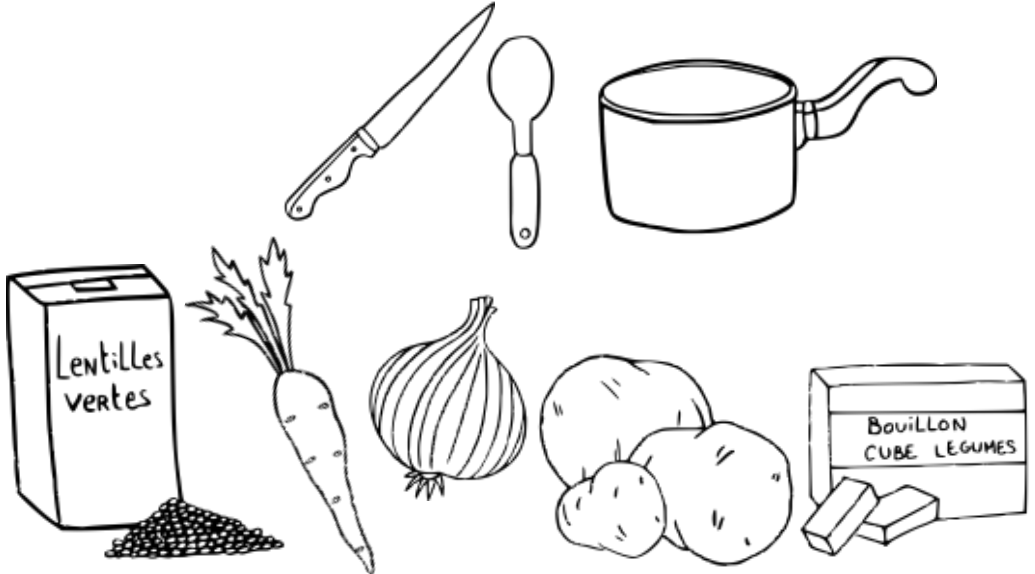
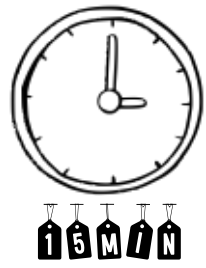


15 MIN





# SOUPE DE LENTILLES



1 grand verre de lentilles  
4 pommes de terre

2 carottes

1 oignon  
1 bouillon de légumes



Dans une grande casserole, fais bouillir de l'eau avec l'huile d'olive et le bouillon.

Dès que l'eau est bouillante, ajoute les lentilles et laisse les cuire.

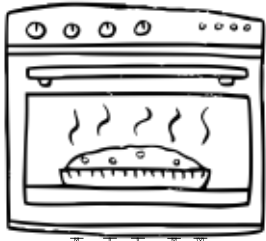
Épluche et découpe les carottes, l'oignon et les pommes de terre et rajoute-les dans la casserole avec le sel, le poivre et le persil.



Pour la version mixée, une fois que tu as bien fait cuire tous les ingrédients tu peux tout mixer.







30MIN





# ROSBIF AU POIVRE



6 PERSONNES

10 MIN



1,2 kg de rosbif    125 g de crème fraîche    une gousse d'ail    2 oignons

Préchauffe le four sur 210°C.  
Découpe les oignons et l'ail en morceaux.

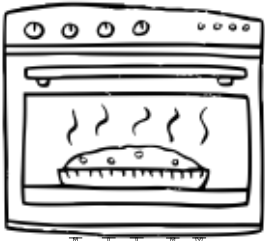
-Dans une poêle,  
- ais cuire - huile d'olive la crème, le  
poivre, la moutarde, le persil, les oignons  
et l'ail.

Mets le rôti au four pendant 30 minutes.  
Quand le rôti est prêt, rajoute la sauce  
dessus.

Tu n'es pas obligé de faire la sauce si tu  
ne veux pas.

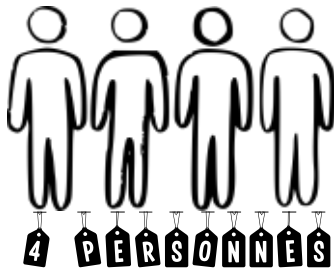
La viande se mixe très bien mais n'hésite



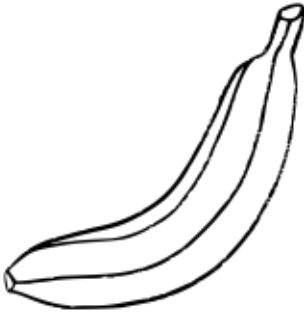
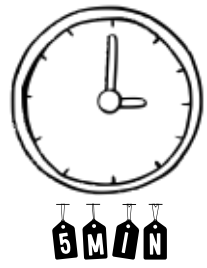


30MIN





# BANANES AU LAIT DE COCO



4 bananes



20cl de lait de coco

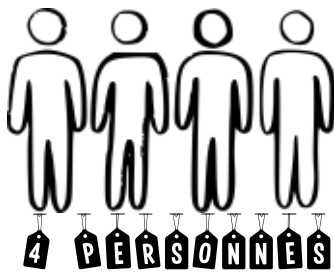
Enlève la peau des bananes puis coupe les en rondelles.

Rajouter le lait de coco.

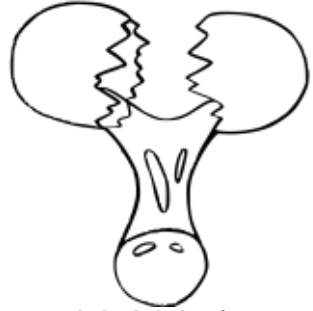
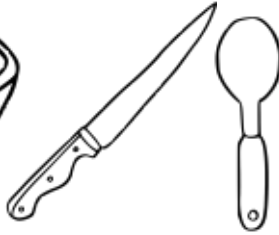
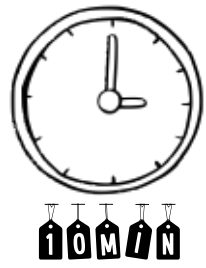
Tu peux mixer le tout.

C'est très bon !





# CHEESECAKE



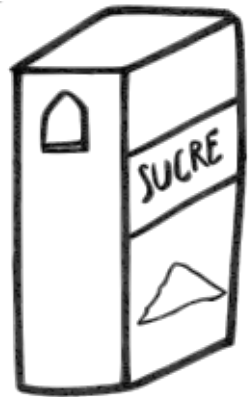
300g de fromage blanc 300g de fromage frais (type Philadelphia) 3 œufs  
100g de sucre 1 noix de beurre

Commence par mélanger le fromage frais et le fromage blanc.

Rajoute le sucre, puis les œufs : tu dois bien remuer entre chaque œuf !

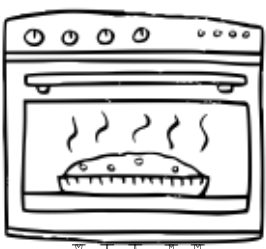
Verse le tout dans un plat et mets le au four.

Quand tu le sors du four mets le au frigo pour qu'il durcisse.



Version mixée : C'est un gâteau que tu peux très bien manger en l'écrasant juste avec une fourchette.

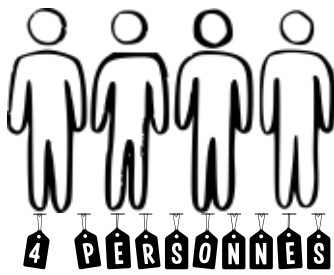




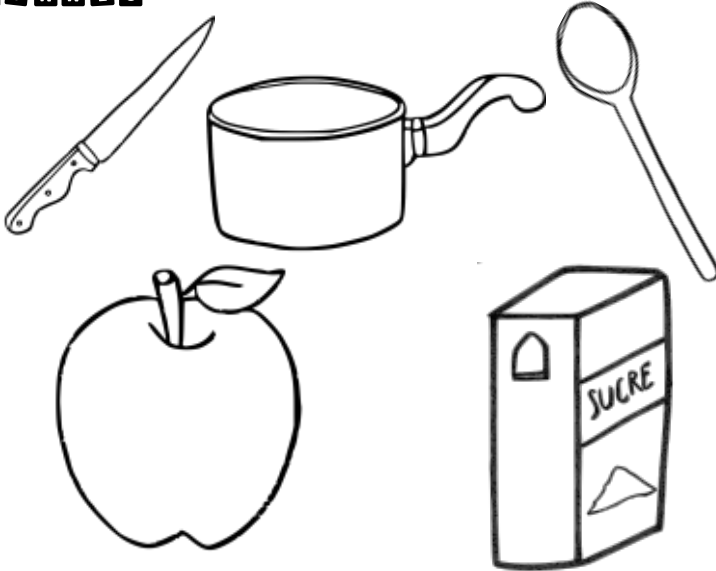
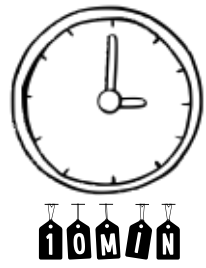
RÉPOS APRES CUISSON 45 MIN

60 MIN





# COMPOTE DE POMMES



800 g de pommes

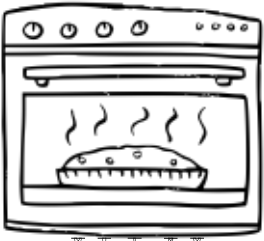
150 g de sucre

Commence par éplucher les pommes puis découpe les en morceaux.

Dans une casserole faire bouillir de l'eau avec le sucre, puis rajoute les pommes.  
Fais cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

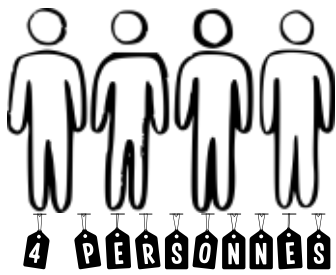
Tu peux rajouter ou remplacer la pomme par plein d'autres fruits comme de la poire, de la fraise et de la banane.



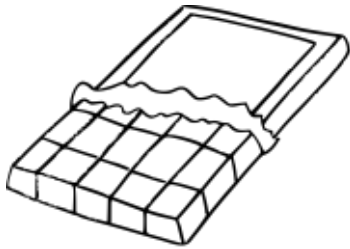
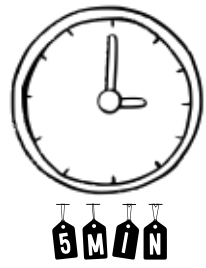


I S M I N





# COOKIES



100g de chocolat noir  
50g de sucre

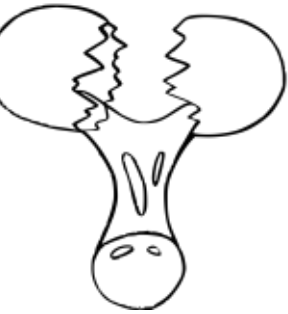


1 cuillère a café de levure



150g de farine  
50g de beurre

1 œuf

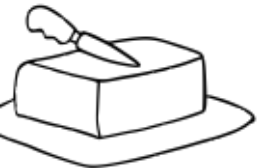
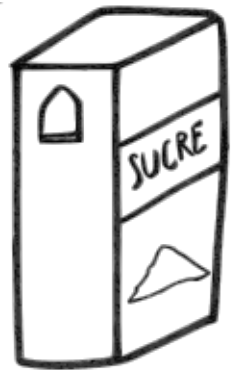


Mettre le four sur 180°C.

Fais ramollir le beurre puis mélange le avec l'œuf et le sucre.

Casse le chocolat en petits morceaux.

Ajoute la farine et la levure, puis le chocolat en morceaux et mélange bien. Fais des petites boules et dépose les sur une plaque avec du papier cuisson pour ensuite les mettre au four.



Les cookies ne peuvent pas se mixer, cependant tu peux faire fondre du chocolat et rajouter une poire, une banane, etc...



1 2 M 7 N





# FROMAGE BLANC



6 PERSONNES

10 MIN



400 g de fromage blanc



100g de sucre



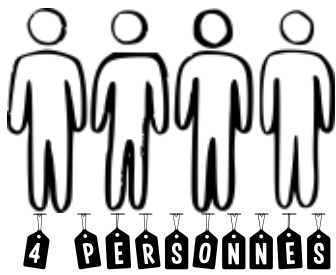
1 barquette de framboises

Tu peux aussi rajouter un peu de lait

Mélange le fromage blanc avec le sucre  
(et le lait si tu veux en mettre).

Tu peux rajouter des fruits comme des  
framboises, des fraises ou des cerises.



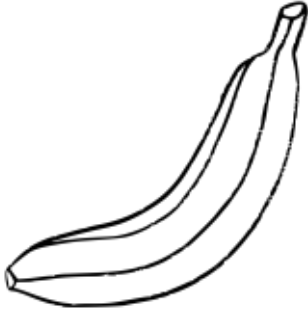


4 PERSONNES

# GATEAU À LA BANANE



10 MIN



3 bananes bien mûres  
1 demi sachet de levure

225g de farine

200g de sucre

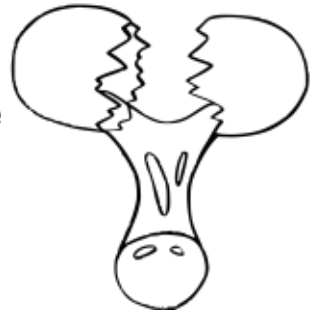
125g de beurre  
2 œufs

Fais fondre le beurre, puis mélange le avec les œufs et le sucre.

Ajoute la farine et la levure.

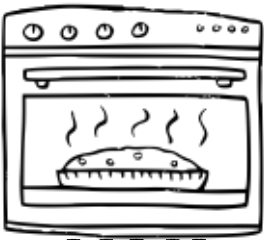
Écrase bien les bananes avec une fourchette et rajoute les aux autres ingrédients.

Mets au four.



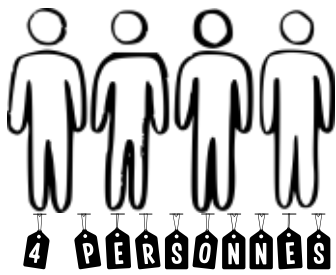
Tu peux le mixer mais tu dois rajouter de la crème.





35MIN



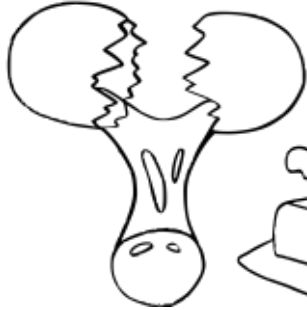


4 PERSONNES

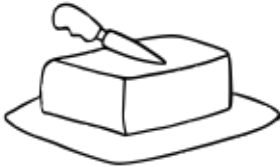
# GATEAU AU CHOCOLAT



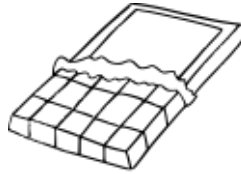
20 MIN



5 œufs



150g de beurre



400g de chocolat

1 sachet de levure



200g de farine

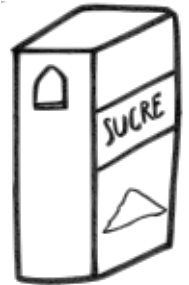
Commence par chauffer le four sur  
180°C.

Fais fondre le chocolat dans une  
casserole avec le beurre et mélange bien.  
Dans un saladier mélange la farine, la  
levure et les œufs.

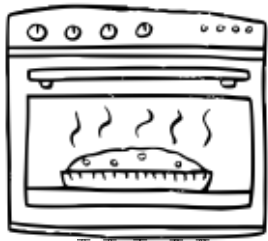
Verse dessus le chocolat fondant et remue  
bien.

Une fois que c'est bien mélangé met-le  
au four dans un plat beurré.

Tu peux le mixer une fois cuit, mais en  
rajoutant de la crème liquide.

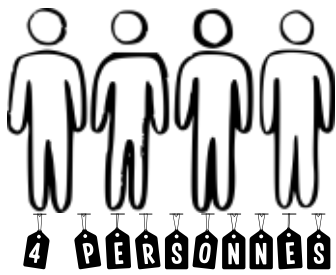




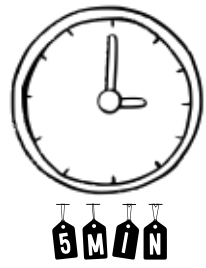


25 MIN





# LASSI



2 yaourts brassés



1 verre de pulpe de mangue



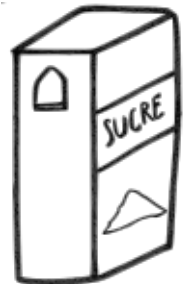
1 verre de lait

2 cuillère a soupe de sucre

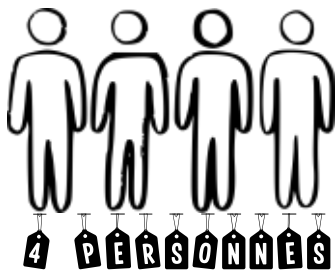
Mélange bien tous les ingrédients.

C'est prêt !

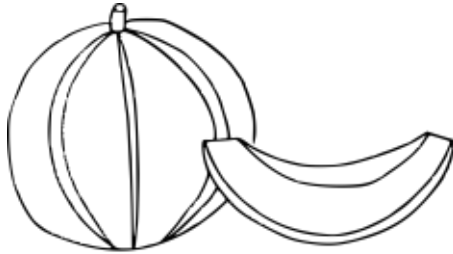
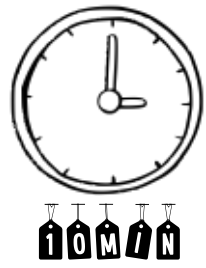
Tu peux le faire avec pleins d'autre fruits  
comme de la pêche, de l'abricot ou de la  
fraise.







# MELON AUX FRUITS



1 melon 8 feuilles de menthe 1 barquette de fraises 1 barquette de framboises  
1 barquette de groseilles

Commence par couper ton melon en 4 puis ajoute les feuilles de menthe et les fruits rouges.

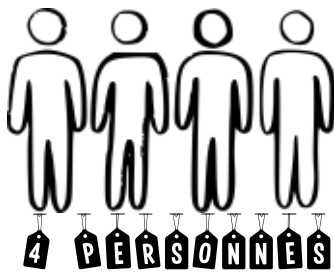
Si tu veux faire comme sur la photo, commence par enlever la peau du melon, coupe un des deux bouts et enlève les pépins du melon.

Tu peux ensuite mettre à l'intérieur la menthe et les fruits rouges.

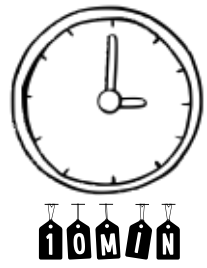
Tu peux mixer tous les ingrédients ensemble, en rajoutant un peu de jus de fruits.







# MILK SHAKE



50 cl de lait

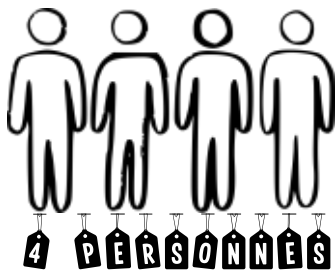
5 bananes bien mûres

Commence par éplucher les bananes et coupe les en deux puis mets les dans le mixeur en ajoutant le lait.

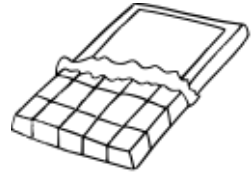
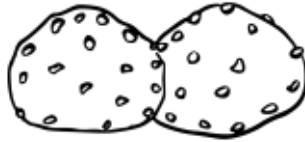
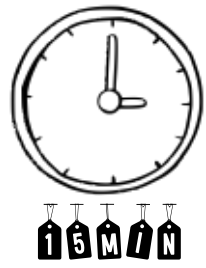
Tu peux en faire avec pleins d'autre fruits comme de la framboise, de la poire et de la pêche. mais en rajoutant de la crème liquide.







# PROFITEROLES AU CHOCOLAT



20cl de crème chantilly

12 chouquettes  
300g de glace à la vanille

200g de chocolat

Casse le chocolat en morceaux et fais le fondre dans une casserole avec un petit verre d'eau.

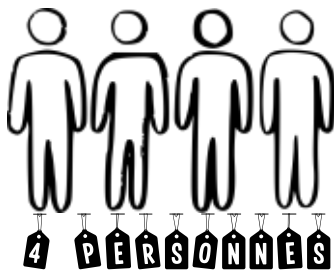
Coupe les chouquettes en deux et remplit les de sorbet.

Dépose les dans un plat, rajoute la crème et le chocolat fondant dessus.

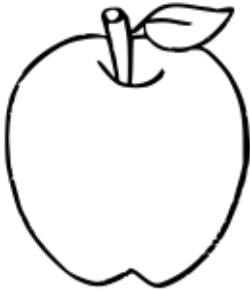
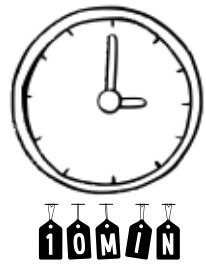
Les chouquettes ne se mélangent pas mais tu peux manger le sorbet avec de la crème et du chocolat fondant dessus.

C'est très bon !

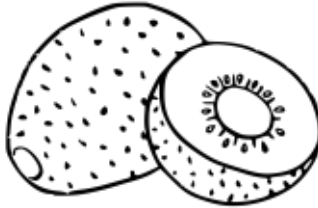




# SMOOTHIES



1 pomme



2 kiwis



2 verres de jus de fruit (orange, poire...)

Commence par éplucher les kiwis et la  
pomme et coupe les en morceaux.

Ensuite mets les dans le mixeur avec le  
jus de fruit et mixe bien tout jusqu'à  
obtenir une bonne texture.

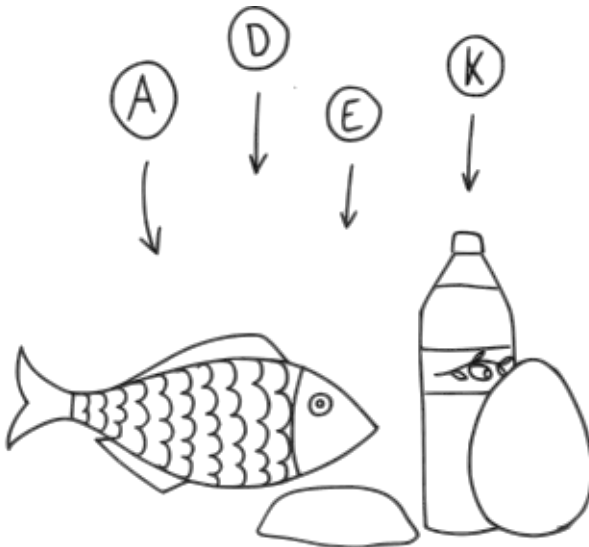


# VITAMINES ET NUTRIMENTS DONT LE CORPS A BESOIN

La vitamine C et les vitamines B (B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8, B9 et B12).  
On trouve ces vitamines principalement dans les fruits et légumes.



Les vitamines A, D, E et K. On les trouve dans les lipides alimentaires : les huiles, les poissons gras, les œufs, les abats, le foie, etc...



# INGRÉDIENTS À NE PAS MIXER

Apéros et entrées

Les carottes et le céleri râpés  
le chou blanc et le chou rouge

La macédoine de légumes

le maïs

Le saucisson sec

Les câpres et les olives.

Les féculents

La croûte sèche de la pizza

Les pâtes feuilletées

Le riz et la semoule sous forme sèche

Le boulgour sec

Le pain blanc sec et les biscottes sèches.

Les légumes

Les petits pois et les flageolets non écrasés

La peau des tomates cuites

Les viandes

On peut mixer toutes les viandes à partir du moment où elles sont faciles à mastiquer et coupées finement.

Les desserts

Tous les fruits peuvent être mixés à partir du moment où ils sont découpés en petits morceaux et dénoyautés.

Les fruits secs et les raisins secs

La génoise et autre pâtisserie sèche

Les brioches

# MES NOTES

Si vous voulez compléter ce livre merci d'envoyer vos idées ou modifications à [k.artieres@cemea-pdll.org](mailto:k.artieres@cemea-pdll.org)







[www.cemea-pdl.fr](http://www.cemea-pdl.fr)

