

# COVID-19- PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

DES RESSOURCES PROPOSÉES PAR LES PROFESSIONNELS DES STRUCTURES

DE RÉHABILITATION PSYCHOSOCIALE



## #3 FICHE RESSOURCE

### Cuisine et confinement : des recettes express avec des produits de base pour la préparation des repas

#### Recettes autour des Flocons d'avoine



#### Ingédients / Liste de course

Pour réaliser ces 4 recettes, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

|                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| x Bananes          | x Compote                      |
| x 3 œufs           | x Fruits secs                  |
| x Flocons d'avoine | x Mélanges de noix / noisettes |
| x Levure           | x Beurre                       |
| x Yaourt           | x Miel                         |

#### #1 - Pancakes (1 personne)

- 1 banane
- 2 œufs
- 3-4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- topping : un carreau de chocolat, du miel, etc
- Sur une poêle un peu beurrée

#### #2 - Mug cake :(1 personne)

- 1 œuf
  - 1 yaourt sucré ou nature (si nature, ajouté un peu de sucre)
  - 3-4 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou de farine
  - 1 peu de levure
  - pepites de chocolat, morceaux de fruits, etc..
- Dans un mug, 2-3min au micro-onde selon l'appareil

#### #3 - Cookies

- 150g de flocons d'avoine
- 50g de farine
- 1 œuf
- 100g de compote
- pepites de chocolats ou fruits secs

#### #4 - Granola maison : (pour la semaine)

- 200g de flocons d'avoine
- mélanges de noix, noisettes, amandes, graines
- mélanges de fruits secs
- 80g d'huile de coco, ou beurre, huile
- 80g de miel ou sirop d'agave

Mélanger le tout pour lier, étaler sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, tasser, et mettre au four à 180° pendant 20-25min, surveiller. Laisser refroidir un peu à la sortie du four puis concasser des morceaux de granola et conserver dans un bocal hermétique.  
A manger avec un yaourt par exemple.



# Recettes à base de pommes de terre

## Ingrédients / Liste de course

Pour réaliser ces 4 recettes, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

**2 kg pommes de terre**

**8 œufs**

**2 Oignons**

**2 Tomates**

**Crème**

**Gruyère rapé**

## #1 - Frites au four

pour une personne 2-3 pommes de terre environ selon la taille)

- coupez vos pommes de terres en forme de frites
- les mettre dans un saladier
- mettre un peu d'huile d'olive
- assaisonnez les épices que vous aimez : sel, paprika, etc.
- étalez sur du papier cuisson sur une plaque et enfournez pendant environ 30min a 230°

Accompagné d'une viande et d'une salade par exemple.

## #2 - Salade de pomme de terre

- faire cuire les pommes de terre epluchée dans l'eau bouillante une 20aine de minute
- laisser refroidir
- préparer les autres ingrédients de la salade :
  - o oignon nouveau, céleri branche, tomate, etc. les légumes que vous aimez
  - o une source de protéines : faire cuire un œuf dur (9min eau bouillante), ou bien des sardines par exemple.
- Couper les pommes de terres en petits morceaux, mélanger le tout avec une sauce.

## #3 - Tortilla de pomme de terre

Pour 2-3 portions

(1 oignon, 3 pommes de terre, 6 œufs, assaisonnement)

- faire revenir 1 oignon dans une poêle avec un fond d'huile d'olive
- puis ajouter les pommes de terre coupées en tout petit bout
- mélanger régulièrement jusqu'à cuisson totale des pommes de terres
- pendant ce temps mélanger les œufs, sel poivre.
- Une fois les pommes de terre cuite, ajouter les œufs, et surveillez.

A manger accompagné d'une salade



Découvrez la recette des tortillas en vidéo, en 5 minutes, avec Laura Bon, neuropsychologue

## #4 - Gratin de pomme de terre : 4 portions

(800g-1kg de pommes de terre, 50g de gruyère rapé, 1 œuf, 20cl de crème liquide, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre)

- laver, éplucher et couper les pommes de terre en tranches fines
- battez l'œuf et la crème dans un saladier
- saler poivrer puis ajouter la noix de muscade
- étalez les pommes de terre dans un plat à gratin
- ajouter le mélange crème œuf puis le fromage rapé
- enfournez dans un four préchauffé à 180° pendant 45min

## Recettes à base de riz

### Ingrédients / Liste de course

Pour réaliser ces 2 recettes, vous aurez besoin de :

**500g de riz**

**1 chorizo**

**1 oignon**

**250g de champignon**

**1 gros pot de crème fraîche épaisse**

**Curry**

### Riz au chorizo/curry pour 4 personnes

250 g de riz

1 Chorizo

1 oignon

2 CS Crème fraîche

Curry

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Faites revenir l'oignon et le chorizo coupé en morceau dans une poêle. Quand ils ont doré, rajouté un peu de crème fraîche et du curry et mélanger avec le riz.. Laissez mijoter à feu doux quelques minutes.

### Riz aux champignons (ou n'importe quel autre légume : courgettes, tomates...) pour 4 personnes :

250g de riz

250g de champignons de paris frais

2 CS Crème fraîche

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Faites revenir les champignons dans une poêle, puis lorsqu'ils sont cuits, ajouter un peu de crème fraîche et le riz. Laisser mijoter à feu doux quelques minutes.

## Recettes à base de pâtes



Découvrez la recette des pâtes aux jambon et légumes en vidéo, en 5 minutes, avec Anne-Cécile Cornibert, chef de projet

### Ingrédients / Liste de course

Pour cette recette, vous aurez besoin de :

250 g de pâtes

Jambon

Carottes / petits pois

Fromage frais

Oignon

Herbes aromatiques

Huile d'olive