

Nos diététiciennes vous conseillent:

SPÉCIAL JUS DE LÉGUMES : UNE « POTION » PLEINE DE VERTUS !

Contrairement aux jus de fruits pouvant être riches en sucres, les jus de légumes, quant à eux, en contiennent peu (moins de 10 g de glucides pour 100 ml). Pourvoyeurs en nutriments de toutes sortes (vitamines, minéraux, fibres et antioxydants), ils se prêtent à toutes les occasions (en-cas, apéritif, petit creux ou en remplacement de l'alcool).

Préparer des jus de légumes chez soi est une alternative à ceux achetés dans le commerce, qui le plus souvent sont trop salés et coûteux.

Ils peuvent éventuellement compléter une alimentation pauvre en légumes. Des appareils spéciaux sont recommandés pour maintenir tous leurs bienfaits pour la santé : centrifugeuse ou extracteur de jus.

« Vous prendrez bien
un jus maintenant ! »



DES IDÉES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
BP 201
67211 OBERNAI Cedex
☎ 03.88.95.14.69
Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER — FÉVRIER 2012

Lundi

Midi

Mâche aux pignons de pin
Poulet rôti aux épices
Salsifis à la tomate – Polenta
Coupe banane / kiwi

Soir

Bouillon de vermicelles
Omelette aux épinards et saumon fumé
Fromage blanc à l'ananas



Mardi

Midi

Carottes râpées
Filet de bœuf grillé – Blanquette de légumes*
Pain aux noix
Yaourt aromatisé

Soir

Filet de cabillaud en papillote
Brocolis au gratin – Riz basmati
Pomme

Mercredi

Midi

Salade de radis
Escalope de dinde sauce aigre douce
Pâtes torsadées
Compote pomme framboise

Soir

Velouté de céleri
Salade composée (betterave, avocat, semoule,
ail, oignon, crabe, sauce citron)
Flan au café



Jeudi

Midi

Cœurs d'artichauts
Rôti de porc au curry -Haricots verts –Boulgour
Yaourt aux fruits

Soir

Pommes de terre farcies au fromage*
Chicorée frisée vinaigrette
Cocktail d'agrumes



Vendredi

Midi

Salade de lentilles roses
Rôti de veau au citron – Endives braisées
Poire Bourdaloue (poire sur lit de crème pâtissière)

Soir

Soupe de légumes
Quiche sans pâte au jambon– Batavia
Mangue

Samedi

Midi

Salade de champignons frais
Dorade Marie-Ange*
Pommes de terre boulangères
Mousse à l'orange

Soir

Salade de betterave
Lasagnes au chèvre et aux épinards*
Scarole vinaigrette
Clémentines



Dimanche

Midi

Demi pomelo
Pintade aux olives
Flageolets à l'ail
Tomates provençales
Fromage blanc sucré

Soir

Potage de carottes au cumin
Crêpe sarrasin au jambon
Ananas



BLANQUETTE DE LÉGUMES

Pour 4 personnes :

120 g de petits oignons blancs - 120 g de poireaux - 120 g de céleri rave - 15 g de lait en poudre écrémé - 120 g d'endive - 120 g de chou-fleur - 1 petit bouillon cube de volaille dégraissé - 1/3 l d'eau chaude - 2 c. à café d'huile d'olive - 2 c. à café de fécule de maïs - 1 pincée de noix de muscade - 1 feuille de laurier - 1 c. à s de persil haché - Poivre.

Préparation :

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets, le poireau en rondelles, le céleri rave en cubes, l'endive en morceaux. Mettez l'huile dans un cocotte avec les petits oignons. Après 1 mn, déposez le céleri, les blancs de poireaux et le chou-fleur. Laissez les légumes suer 2 à 3 mn, versez l'eau chaude dans la cocotte avec le lait en poudre, le bouillon cube, la muscade, la feuille de laurier et le poivre. Laissez cuire à feu doux pendant 10 mn. Incorporez alors les endives et laissez mijoter 10 mn.

Lorsque les légumes sont cuits, délayer la fécule de maïs dans 1 c. à s. d'eau froide, mélangez-la dans la cocotte au jus de cuisson en remuant jusqu'à épaississement de la sauce.

Saupoudrez de persil haché.



POMMES DE TERRE FARCIES AU FROMAGE

Pour 4 personnes :

8 pommes de terre nouvelles - 200 g de fromage blanc à 20 % MG - 2 c. à s. de ciboulette - 2 c. à s. d'aneth - 2 c. à s. de persil - 1 pincée de poivre.

Préparation :

Faites cuire les pommes de terre à l'eau, puis laissez-les tiédir.

Pendant ce temps, passez le fromage blanc au mixer pendant 5 mn environ. Lorsqu'il est crémeux, versez-le dans une jatte et incorporez-y le persil, la ciboulette, l'aneth et le poivre.

Découpez une calotte de 1 cm sur le dessus de chaque pomme de terre et retirez-en la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Farcissez les pommes de terre évidées du mélange au fromage. Servez aussitôt.



DORADE MARIE-ANGE

Pour 4 personnes :

1 dorade de 1 kg vidée et écaillée - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. d'ail et de persil - 1 c. à c. de paprika - 1 citron - 2 échalotes hachées - 2 tomates tranchées.

Préparation :

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Badigeonnez d'huile un plat à four et répartissez-y les échalotes hachées puis la moitié des tranches de tomates.

Posez la dorade par dessus. Disposez le reste des tomates tout au long de la dorade ; poudrez-la de paprika puis terminez en la décorant avec les tranches de citron. Couvrez le plat de papier sulfurisé et laissez cuire au four pendant 20 mn. La cuisson terminée, ôtez le papier sulfurisé, répartissez l'ail et le persil sur la préparation et faites cuire à nouveau à découvert pendant 5 mn.

Servez au sortir du four.



LASAGNES AU CHÈVRE ET AUX ÉPINARDS

Pour 6 personnes :

200 g de plaques de lasagnes - 2 gros oignons - 1 kg d'épinards frais - 1 c. à s. d'huile d'olive - 120 g de fromage de chèvre frais.

Sauce blanche :

20 g de maïzena - 1/2 l de lait - Poivre, noix de muscade.

Mélangez à froid le lait et la maïzena. Laissez cuire pour épaissir. Assaisonnez.

Préparation :

Faites revenir doucement les oignons ciselés dans l'huile. Laissez refroidir. Pendant ce temps, faites cuire les lasagnes dans de l'eau bouillante. Egouttez-les bien.

Faites cuire les épinards dans de l'eau. Égouttez-les et faites les sécher sur le feu dans une poêle. Poivrez.

Dressez sur un plat, en couches alternées, les lasagnes, les épinards et les oignons, le fromage de chèvre et la sauce blanche.

Mettez le plat au four 30 mn th.6.



JUS DE CÉLERI ET CAROTTE

Pour 4 personnes :

8 carottes - 2 céleris - Jus de citron - Poivre.

Préparation :

Coupez en petits morceaux les carottes et les céleris, passez-les à la centrifugeuse ou au mixer jusqu'à obtention d'une solution homogène. Mélangez dans un shaker avec le poivre, le jus de citron.

Servez bien frais.



JUS DE BETTERAVE

Pour 4 personnes :

4 betteraves cuites - Jus de citron - Poivre.

Préparation :

Réduisez les betteraves cuites en purée avec un peu d'eau, puis passez le jus au chinois. Ajoutez un peu de poivre et quelques gouttes de jus de citron.

Servez très frais.



JUS D'AVOCAT

Pour 4 personnes :

3 avocats - Jus de citron - Poivre.

Préparation :

Comme pour la banane, il est impossible d'extraire un jus directement de ce fruit légume. Néanmoins, on peut l'utiliser comme ingrédient dans de nombreux cocktails ou le préparer de la manière suivante : réduisez l'avocat en bouillie au moyen d'une fourchette, puis ajoutez progressivement de l'eau jusqu'à obtention d'un mélange semi-liquide homogène. Ajoutez le jus de citron et du poivre. Vous pouvez aussi utiliser un robot ménager électrique pour faire votre jus.

Servez frais.