

Nos diététiciennes vous conseillent:

VOTRE PANIER DE LÉGUMES ET FRUITS EN HIVER

Rien de mieux que les légumes et fruits pour nous maintenir en forme et réguler notre transit après les fêtes. Mais lesquels choisir et comment faire pour dépenser au moindre coût ?

Choisissez les légumes et fruits de saison : ils sont meilleurs au goût, préservent toutes leurs qualités nutritionnelles et ils sont bon marché !

■ Pour vous aider :

Légumes d'hiver : les choux (rouges, blancs, verts, frisés, choux-fleurs, choux de Bruxelles, brocolis), endives, navets, poireaux, céleris, carottes, betteraves rouges, salsifis, épinards, salades vertes (mâche, laitue, cresson), radis blancs, champignons, avocat.

Fruits d'hiver : clémentines, mandarines, oranges, pamplemousses, pommes, kiwis, poires, ananas, fruits exotiques (fruits de la passion, goyaves, grenades, mangues, papayes), bananes.

■ Pour vous guider :

- Au supermarché, comparez les prix au kg.
- Au marché, selon la récolte, certains légumes et fruits sont vendus au meilleur prix et notamment juste avant la fermeture.
- Pensez aux légumes surgelés pour ceux qui ne sont pas de saison.
- Vous pouvez congeler une partie de vos légumes préparés.
- Prévoyez à l'avance vos menus de la semaine pour optimiser la quantité de légumes et fruits à acheter.

DES IDEES



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 2009

Lundi

Midi

Salade de betteraves rouges
Lapin marengo - Coquillettes
Mandarines

Soir

Salade de scarole et croûtons
Filet de lieu vapeur au persil
Feuilles de chou vert farcies
à la purée de carottes*
Riz au lait



Mardi

Midi

Salade de champignons
Canard à l'orange
Méli-mélo de légumes au boulgour
Yaourt

Soir

Cœurs d'artichaut vinaigrette
Lasagnes végétariennes
Ananas frais



Mercredi

Midi

Crudités variées
Pot-au-feu - Pommes bouillon
Fromage blanc et rondelles de kiwi

Soir

Velouté de poireaux
Œuf à la cocotte - Mouillettes de pain
Crumble aux fruits exotiques*

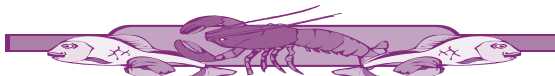
Jeudi

Midi

Avocat au citron vert
Dos de colin en papillote
Riz créole et julienne de légumes
Crème caramel

Soir

Salade de céleri sauce yaourt
Palette fumée
Salade tiède de lentilles
Pomme au four



Vendredi

Midi

Batavia à l'échalote
Cuisse de poulet caramélisée au thym
Haricots verts à la tomate - Polenta
Petit suisse

Soir

Salade de riz et petits pois
Gratin de salsifis au jambon
Coupe de pomelos

Samedi

Midi

Salade de germes de soja
Wok de crevettes aux légumes
et nouilles chinoises*
Litchis

Soir

Velouté de carottes au curry*
Salade de mâche aux foies de volailles
et au vinaigre de framboise
Pain aux céréales
Yaourt



Dimanche

Midi

Salade d'endives aux pommes
Couscous aux légumes et poulet
Mousse à l'orange sanguine *

Soir

Salade de blé aux tomates cerises
Pavé de saumon sur son lit d'épinards
Poire

VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY

Pour 4 personnes:

1kg de carottes – 1 pomme de terre – 1 c.s. d'huile d'olive – 1 oignon – 1 petit morceau de racine de gingembre frais râpé – Curry – Poivre.

Préparation :

Faire blondir l'oignon dans l'huile puis les carottes et la pomme de terre coupées en lamelles. Mouiller. Poivrer, ajouter le gingembre et le curry. Laisser cuire 30 minutes, puis mixer.

FEUILLES DE CHOU VERT FARCIES À LA PURÉE DE CAROTTES

Pour 4 personnes:

1 chou vert – 500g de carottes – 1 gousse d'ail – Sel – Poivre.

Préparation:

Nettoyer et effeuiller le chou. Mettre ses feuilles à cuire dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter, puis laisser refroidir à température ambiante. Mettre les carottes pelées à cuire dans de l'eau bouillante avec la gousse d'ail pelée. Les égoutter, puis les réduire en purée. Assaisonner.

Étaler les feuilles de chou sur un plat, les farcir de purée de carottes et les plier en carrés. Réchauffer au four 20 mn à 180°C.

Réserver la part de chou vert non utilisée pour un prochain plat.

WOK DE CREVETTES AUX LÉGUMES ET NOUILLES CHINOISES

Pour 4 personnes :

100g de nouilles chinoises natures – 1 dizaine de crevettes par personnes – 2 échalotes – 1 poivron – 1/4 de chou chinois – 2 carottes – 1/2 verre de vin blanc – 25 cl de lait de coco – 1 c. à s. d'huile d'olive – Curry – Poivre.

Préparation:

Faire revenir les échalotes dans l'huile. Ajouter le poivron, le chou et les carottes, le tout coupé en fines lamelles. Verser le vin blanc et laisser mijoter quelques minutes. Poivrer et ajouter le curry.

Lorsque les légumes commencent à être moins fermes, ajouter les crevettes décortiquées et le lait de coco. Faire mijoter tout doucement jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Pendant ce temps, cuire les pâtes dans de l'eau salée. Quelques minutes avant de servir, ajouter les pâtes cuites aux légumes et aux crevettes.

CRUMBLE DE FRUITS EXOTIQUES

Pour 4 personnes:

100 g de farine – 40 g de margarine – 30 g de cassonade (ou équivalent édulcorant) – 3 goyaves assez mûres – 2 fruits de la passion – 1 gousse de vanille.

Préparation:

Émietter la margarine dans un saladier. Ajouter la cassonade et la farine, puis mélanger du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte granuleuse et sableuse.

Éplucher les goyaves puis couper la chair en tranches. Ajouter délicatement le contenu des 2 fruits de la passion et la gousse de vanille fendue et grattée. Disposer cette préparation dans un plat et la parsemer de pâte à crumble. Enfourner à 180°C (th 6) pendant 30 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.

MOUSSE À L'ORANGE SANGUINE

Pour 4 personnes:

4 oranges sanguines non traitées – 200g de fromage blanc à 20% - 20g de sucre (ou équivalent édulcorant) – le jus d'un citron.

Préparation:

Laver les oranges, récupérer un peu de zeste et presser la chair. Verser dans une casserole le jus d'orange, le zeste, le sucre et le jus de citron. Faire chauffer le tout.

Lorsque la préparation a épaissi, verser le fromage blanc et fouetter vigoureusement.

Mettre la mousse dans des coupes et au frais pendant 4 heures.



**Toute l'équipe du RCPO
vous présente
ses meilleurs vœux pour l'année 2009.**