



Nos diététiciennes vous conseillent:



LES FRUITS EXOTIQUES

Grâce à leur saveur originale et parfumée, **les fruits exotiques**, nous offrent une palette supplémentaire pour égayer nos plats et nos desserts.

La goyave, les fruits de la passion, la grenade, le kaki, le kiwi, la mangue, la papaye se consomment de préférence crus, ce qui préserve au mieux leur richesse vitaminique et minérale.

Une note spéciale pour la mangue, la goyave, la papaye et le kiwi qui possèdent toutes les caractéristiques des végétaux frais recommandés dans l'alimentation pour leur « action prévention » vis-à-vis du vieillissement cellulaire, de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.

Idées recettes santé

Salade maritime : Chiffonnade de laitue, dés de saumon et rondelles de kiwi relevés de citron et d'huile d'olive

Salade de Saint-Jacques et mangue : noix de Saint-Jacques, mangue, salade verte, cerfeuil, estragon, persil, coriandre, citron vert

Salade de quinoa aux fruits exotiques : quinoa, cœur de palmier, kaki, ananas, yaourt nature, citron vert, poivre

Salade thaïlandaise : papaye crue, germes de soja, crevettes, jus de citron, coriandre et piment.

Mangue légèrement chauffée dans une poêle pour accompagner un filet de poisson vapeur

Papaye cuite et farcie de viande (bœuf, volaille ou poisson) accompagné de riz

En tarte express : génoise avec une couche de fromage blanc et des rondelles de kiwi

Tapioca au lait et tranches de goyave pochées

Coulis de fruits de la passion sur une faisselle de fromage blanc vanillé.

Brochette de fruits de la passion : kiwi, banane, goyave, mangue, pomelo, litchi

LES MENUS ATOUT COEUR

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

MARS - AVRIL 2009

Lundi

Midi

Carottes râpées en salade
Daube de thon*
Riz sauvage aux petits légumes
Crème au soja

Soir

Potage de lentilles corail
Gâteau de légumes au fromage blanc*
Poire



Mardi

Midi

Émincé de bœuf aux olives
Haricots verts à l'ail - Boulgour
Pudding aux pommes et aux figues

Soir

Omelette forestière au persil - Pommes de terre vapeur
Scarole vinaigrette
Petit suisse



Mercredi

Midi

Salade de chou-fleur à la grecque
Suprême de pintade grillé
Légumes en ratatouille - Gnocchi de semoule
Yaourt

Soir

Poêlée d'endives à la sauce blanche
et aux dés de jambon cuit
Pain au maïs
Banane

Jeudi

Midi

Salade de radis
Paupiette de veau aux champignons*
Farfalles
Compotée de fruits à la cannelle

Soir

Velouté de cresson
Salade de pissenlit aux maquereaux*
Pain de seigle
Fromage blanc à l'ananas



Vendredi

Midi

Mâche à la mangue et aux noix
Rôti de dinde au fenouil
Fricassé de navets primeurs
Clafoutis à la rhubarbe

Soir

Spaghetti à la tomate et aux haricots blancs
Feuille de chêne vinaigrette
Carpaccio orange - pamplemousse

Samedi

Midi

Artichaut vinaigrette
Tranche de foie au vinaigre de Xérès
Purée de poireaux
Brochette de fruits exotiques

Soir

Tarte de tomates au chèvre frais
Salade de céleri
Velouté aux fruits



Dimanche

Midi

Choucroute aux poissons*
Pommes de terre persillées
Fraises sur lit de crème pâtissière

Soir

Potage aux flocons d'avoine
Poulet froid
Salade variée
(salade verte, maïs, tomate, petits pois)
Pomme au four

DAUBE DE THON

Pour 4 personnes:

500 g de thon - 400g de tomates - 100g d'oignon - 2 verres de vin rouge - Sel, poivre, persil haché.

Préparation:

Faire griller le thon sans matière grasse dans une poêle.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé, les tomates émondées et coupées en quartiers. Ajouter le thon puis mouiller avec le vin rouge. Assaisonner .

Couvrir et laissez mijoter 45 mn à feu doux. Si nécessaire, ajouter un verre d'eau.

Saupoudrer de persil haché. Servir chaud.

GÂTEAU DE LÉGUMES AU FROMAGE BLANC

Pour 4 personnes:

2 branches de céleri - 4 carottes - 2 blancs de poireaux - 2 oignons - 20 g de flocons de céréales précuites (avoine, riz, soja,...) - 100 g de fromage blanc maigre - 2 œufs - 1 branche de persil - 4 c. à s. de farine de blé - Sel, poivre du moulin.

Préparation:

Laver et éplucher le céleri, les carottes et les poireaux. Les détailler en rondelles. Peler et émincer les oignons.

Dans une poêle anti-adhésive, faire dorer tous les légumes en ajoutant un peu d'eau. Retirer du feu, verser dans un grande jatte et ajouter les flocons de céréales hachés grossièrement. Mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.

Verser le fromage blanc tout en remuant, puis la farine tamisée. Saler et poivrer. Ajouter les œufs et le persil haché.

Verser dans un moule à cake antiadhésif et faire cuire à four moyen pendant 45 mn.

PAUPIETTE DE VEAU AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes:

4 escalopes de veau de 100g chacune- 4 échalotes - 150 g de champignons - 350 g de tomates - 1c. à s. d'huile d'Olive - Persil haché - Sel et poivre - Herbes de Provence.

Préparation:

Bien nettoyer les champignons et les hacher finement avec les échalotes et le persil.

Ajouter les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Répartir la farce sur les escalopes de veau. Rouler et ficeler.

Faire revenir les paupiettes dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Dès que la viande est dorée, ajouter les tomates pelées coupées en 4 et un verre d'eau.

Couvrir et laisser mijoter 30 à 35 minutes en remuant de temps en temps.

SALADE DE PISSENLIT AUX MAQUEREAUX

Pour 2 personnes :

Pissenlits - 1 boîte de filet de maquereaux marinés au vin blanc - 2 œufs durs.

Préparation:

Nettoyer les pissenlits, les laver et les couper en morceaux dans un saladier.

Verser le jus des maquereaux sur le pissenlit. Émietter le poisson et le mélanger à la salade.

Décorer d'œufs durs.

CHOUCRUTE AUX POISSONS

Pour 6 personnes:

2 kg de choucroute crue - 500 g de haddock - 300 g de saumon - 300 g de lotte - 1 c. à s. de baies de genièvre - 10 cl de crème allégée à 8% MG - 600 g de pommes de terre - 1 l de moules - 2 échalotes - Fumet de poisson déshydraté dilué dans 15 cl d'eau chaude - Poivre.

Préparation:

Rincer la choucroute plusieurs fois. L'essorer et la mettre dans une cocotte avec les baies de genièvre. Mouiller les 2/3 avec de l'eau et cuire pendant 2h. 20 minutes avant la fin de la cuisson, poser les pommes de terre pelées et les filets de poisson sur la choucroute.

Faire ouvrir les moules sur feu vif. En décortiquer la moitié.

Dans une casserole, verser le fumet de poisson et les échalotes hachées. Faire réduire et ajouter la crème. Poivrer.

Incorporer les moules à la choucroute et servir décoré de moules en coquilles.

Napper avec un peu de sauce.