

Nos diététiciennes vous conseillent:

**PETIT MÉMO CULINAIRE
POUR MARMITON EN HERBE !**

Dans chaque recette ou chaque menu est inscrit un terme souvent méconnu pour un « cuisinier en herbe ».

Pour vous aider dans la réalisation, quelques définitions utiles :

1. **Appareil** : désigne une préparation ou un mélange d'ingrédients.
2. **Blanchir** : signifie immerger rapidement un aliment dans de l'eau bouillante; cette technique est utilisée pour attendrir un aliment, permettre d'enlever l'excès de sel ou faciliter l'épluchage.
3. **Brunoise** : légumes coupés en petits morceaux (2 cm) utilisés en garniture de préparations liquides.
4. **Ciseler** : couper une herbe aromatique à l'aide de ciseaux.
5. **Julienne** : terme associé à la découpe des aliments en fines lanières. Ex: Julienne de légumes.
6. **Lier** : modifier la texture, donner plus d'épaisseur à une sauce en lui ajoutant des liants : farine, fécule,...
7. **Peler à vif** : retirer la peau d'un agrume à l'aide d'un couteau jusqu'à ce que l'on voit la chair.
8. **Cuire à l'étouffée** : cuisson dans un récipient hermétiquement clos afin d'empêcher l'évaporation.
9. **Foncer** : garnir un récipient de pâte à tarte.
10. **Chemiser** : recouvrir les parois d'un récipient pour faciliter le démoulage.
11. **Etc...**

A vos marmites, petits marmitons !



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

MAI - JUIN 2009

Lundi

Midi

Salade de fèves à l'échalote
Pavé de saumon en croûte*
Julienne de légumes

Flan

Soir

Poulet froid
Salade de céleri au yaourt
Salade de maïs
Pêche



Mardi

Midi

Radis roses
Sauté de veau marengo
Céréales gourmandes - Carottes Vichy
Yaourt

Soir

Asperges aux 2 sauces
(vinaigrette et fromage blanc)
Duo de jambon
Pain de campagne
Banane

Mercredi

Midi

Salade de concombre
Rôti de dindonneau au jus
Haricots verts - Pommes vapeur
Crème dessert à la vanille

Soir

Soupe de courgettes à la crème de gruyère
Taboulé libanais*
Perles de melon à la menthe



Jeudi

Midi

Artichaut vinaigrette
Spaghetti bolognaise
Ananas

Soir

Clafoutis aux épinards
Laitue aux croûtons
Sorbet



Vendredi

Midi

Salade de carottes aux pignons de pin
Sauté de porc à l'ananas
Riz parfumé - Chou-fleur
Yaourt au miel

Soir

Gratin de légumes*
Cheesecake aux fraises*

Samedi

Midi

Batavia aux dés de volaille
Tomate farcie aux légumes*
Semoule
Fromage blanc aux framboises

Soir

Potage de légumes
Rosbif froid
Salade de pommes de terre
Cerises



Dimanche

Midi

Salade de pousses de soja
Filet de lieu à la ratatouille
Blé
Crème pâtissière mousseuse au café*

Soir

Pizza au chèvre
Laitue
Compote pomme-rhubarbe

PAVÉ DE SAUMON EN CROUTE

Pour 4 personnes:

4 pavés de saumon de 160 g environ sans peau - 2 c. à s. de graines de sésame - 1 c. à s. de graines de moutarde - 1 c. à s. de graines de pavot - 1 c. à s. d'huile d'olive pour le badigeonnage - 1 c. à s. de moutarde.

Préparation:

Mélanger l'huile et la moutarde dans un bol. Badigeonner les pavés de saumon au pinceau avec ce mélange. Rouler les pavés de saumon ainsi assaisonnés dans les graines mélangées en appuyant légèrement pour les faire adhérer. Déposer les pavés dans un plat allant au four, les mettre à cuire 10 à 12 mn au four préchauffé (th. 7-8).

TABOULÉ LIBANAIS

Pour 4 personnes:

100 g de boulgour - 4 tomates - 4 oignons blancs - 2 bouquets de persil plat frais - 2 citrons - 2 c. à s. d'huile d'olive - Sel et poivre.

Préparation:

Faire cuire le boulgour 12 mn à l'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir. Laver les tomates et les couper en petits dés. Éplucher et émincer finement les oignons. Équeuter le persil et ciseler les feuilles à l'aide d'une paire de ciseaux. Dans un saladier, mélanger le boulgour, les tomates, les oignons et le persil. Saler et poivrer. Ajouter l'huile d'olive et le jus des citrons. Mélanger bien et laisser reposer 30 mn au réfrigérateur.

GRATIN DE LÉGUMES

Pour 4 personnes:

1 poivron rouge et 1 vert - 2 oignons - 2 courgettes - 3 tomates - 1 c. à s. d'herbes de Provence - 2 c. à s. d'huile d'olive - 3 c. à s. de chapelure - 3 c. à s. de parmesan - Sel et poivre.

Préparation:

Ouvrir les poivrons. Éliminer les graines et les nervures blanches puis les couper en lanières. Peler et émincer finement les oignons. Chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir les oignons 4 à 5 mn à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les poivrons. Poursuivre la cuisson 10 mn sur feu doux. Saler et poivrer. Huiler le plat à gratin, puis y verser la fondue de légumes. Saupoudrer de parmesan. Couper les tomates en tranches et les courgettes non pelées en rondelles fines. Saler et poivrer. Disposer les courgettes et les tomates sur les légumes en les alternant et en les faisant se chevaucher. Parsemer d'herbes de Provence et de chapelure. Faire cuire 30 mn au four à 240°C.

TOMATE FARCIE AUX LÉGUMES

Pour 6 personnes :

6 tomates - 300 g de navets - 300 g de carottes - 300 g de courgettes - 6 œufs - Curry - Noix de muscade - Sel - 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Préparation:

Râper les navets, les carottes et les courgettes après les avoir épluchés. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive et réserver. Mélanger le tout avec les œufs, une pointe de couteau de curry, de la noix de muscade et saler. Farcir 6 tomates évidées avec ce mélange et faire cuire au four th. 6 pendant 30 mn.

CRÈME PÂTISSÈRE MOUSSEUSE AU CAFÉ

Pour 4 personnes :

2 œufs - 40 g de Maïzena - 0,5 l de lait 1/2 écrémé - Vanille en gousse - Extrait de café - 20 g de sucre ou équivalent édulcorant.

Préparation:

Mélanger les jaunes d'œufs avec la Maïzena. Arroser avec le lait tiède, faire épaissir à feu doux et laisser cuire 2 mn après épaississement. Ajouter la gousse de vanille, l'extrait de café et le sucre. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation. Mettre au frais.

CHEESECAKE AUX FRAISES

Pour 6 personnes:

200 g de biscuits secs (type petit beurre) - 100 g de beurre allégé - 300 g de fraises - 1 citron - 500 g de fromage blanc à 20% MG - 3 œufs - 125 g de sucre ou équivalent édulcorant - 2 sachets de sucre vanillé - 2 c. à s. rases de farine - 1 moule à manqué à fond amovible de 22 ou 24 cm de diamètre.

Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 5 (150°C). Mixer les gâteaux secs avec le beurre fondu. Tapisser le moule de cette pâte en l'étalant à la main ou à la fourchette. Enfourner le moule pour 10 mn, puis le sortir et laisser refroidir. Râper le zeste du citron. Laver et équeuter les fraises, en garder 3 ou 4 pour la décoration. Couper les autres en 2. Mélanger le fromage blanc avec le sucre semoule, le sucre vanillé, la farine, les œufs et le zeste de citron. Mixer 30 secondes. Disposer les fraises sur la pâte dans le moule. Verser dessus le fromage blanc. Enfourner pour 1h10. Laisser refroidir le gâteau. Le démouler et le décorer avec les fraises réservées. Ce gâteau se mange très frais.