

Nos diététiciennes vous conseillent:

## LES CUISSONS AU FOUR

Le principe de cette cuisson consiste à cuire les aliments au four traditionnel. Ainsi, la chaleur intervient directement dans la cuisson et celle-ci ne nécessite donc pas d'ajout de matières grasses. Vous pouvez adapter vos recettes préférées en remplaçant l'huile par des légumes, du jus de citron, des herbes ou des aromates, et en y ajoutant un fond d'eau. Vos plats deviennent ainsi plus intéressants nutritionnellement dans la mesure où vous ne mangez pas la peau, le gras ou le jus de viande.

De plus, il est déconseillé de saler les aliments avant la cuisson, car ce mode de cuisson favorise la perte d'eau, donc le goût salé. Assaisonner plutôt avant de servir, afin d'éviter un apport trop important en sel.

Ce type de cuisson convient particulièrement bien aux viandes rôtis et aux poissons, mais d'autres types de préparations sont également possibles.

A vos fourneaux....

Exemples de préparations utilisant ce type de cuisson :

- Rôtis
- Gratins
- Quiches
- Mousses ou flans (sucrés ou salés)
- Papillotes
- Terrines
- Légumes farcis
- Cassolettes



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](http://www.rcpo.org)

PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER - FÉVRIER 2010

## Lundi

Midi

Salade de carottes

Rôti de porc au four

Purée de pommes de terre et chou rouge

Dessert au soja

Soir

Bouillon de vermicelles parfumé

Papillotes croustillantes\*

Pomme



## Mardi

Midi

Poireaux vinaigrette

Waterzoï de poulet (céleri - carottes - fenouil)

Tagliatelles

Yaourt aux fruits

Soir

Taboulé oriental

Jambon cuit - Salsifis à la tomate

Clémentines



## Mercredi

Midi

Salade de betteraves crues aux échalotes

Émincé de veau au curry

Riz aux petits légumes

Flan café

Soir

Mâche vinaigrette

Tomates farcies au quinoa\*

Pamplemousse

## Jeudi

Midi

Salade de céleri

Saumon cuit au four sur lit d'épinards

Pommes persillées

Petit suisse à la cannelle

Soir

Potage au potiron

Omelette aux fines herbes

Pain aux céréales

Salade de fruits frais



## Vendredi

Midi

Salade de coquillettes

Escalope de dinde grillée

Haricots verts à la tomate

Orange

Soir

Salade d'endives

Blé en cassolette de courgettes\*

Yaourt à la gelée d'abricot

## Samedi

Midi

Batavia aux dés d'avocat

Steak de veau sauce aux poivres

Polenta grillée safranée

Litchis

Soir

Velouté de légumes d'hiver

Tartine grillée de pain complet

au chèvre frais

Dessert de fruits au four\*



## Dimanche

Midi

Tomate vinaigrette

Navarin d'agneau

Flageolets à l'ail

Poire cuite sur coulis de chocolat

Soir

Radis noir

Crêpes aux champignons frais

Fromage blanc au kiwi

## PAPILLOTES CROUSTILLANTES

### Pour 2 personnes:

4 feuilles de brick - 2 pavés de cabillaud - 2 grosses aubergines - 1 oignon - 8 tomates cerises - 2 c. à s. de fromage blanc - 1 c. à s. d'huile d'olive - Basilic - Sel et poivre.

### Préparation :

Laver les aubergines et les détailler en petits cubes.

Émincer l'oignon. Le faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajouter les aubergines, laisser cuire en remuant régulièrement environ 25 mn.

Préchauffer le four à 220°C (th. 7-8).

Sur une feuille de brick entière, disposer au milieu un pavé de cabillaud, saler et poivrer le pavé, arroser d'une cuillère de fromage blanc et saupoudrer de basilic. Ajouter 4 tomates cerises. Refermer le brick par le dessus. Badigeonner très légèrement d'huile d'olive. Reproduire l'opération une seconde fois avec l'autre pavé de cabillaud.

Mettre au four les 2 bricks de poisson sur du papier sulfurisé.

Couper en deux les 2 feuilles de bricks restantes. Partager les aubergines en 4 portions et déposer chacune d'elles au milieu de chaque demi feuille, refermer les bricks en triangle. Badigeonner très légèrement d'huile d'olive. Mettre au four environ 10 mn.

Servir de suite en assiette, un brick de cabillaud et 2 bricks d'aubergines par personne.

## TOMATES FARCIES AU QUINOA

### Pour 4 personnes:

1 oignon - 1 poivron rouge ou vert - 8 tomates - 300 g de viande hachée - 150 g de quinoa - 1 brin de ciboulette et / ou persil - 1 piment d'Espelette (ou piment rouge) - 1 c. à s. d'huile d'olive - Sel et poivre.

### Préparation:

Évider les tomates et réserver la chair et le jus. Découper la chair en petits cubes.

Faire cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau pendant 20 mn.

Faire revenir, dans l'huile d'olive, l'oignon finement émincé avec le poivron coupé en petits cubes à feu moyen pendant 5 à 10 mn. Ajouter la chair et le jus des tomates, puis faire réduire. Ajouter la viande hachée et assaisonner de sel, poivre, ciboulette et/ou persil et piment d'Espelette finement haché.

Égoutter le quinoa.

Une fois la viande cuite, la mélanger au quinoa et en farcir les tomates. Enfourner à 180°C (th 6) pendant 20 mn.

## BLÉ EN CASSOLETTES AUX COURGETTES

### Pour 4 personnes:

150 g de blé - 4 courgettes - Piment d'Espelette - 10 cl de crème allégée - 6 tranches de jambon blanc - 100 g de mozzarella - Menthe - Ciboule - 1 c. à s. d'huile d'olive.

### Préparation:

Trier, rincer la ciboule sous l'eau froide, éponger, ciseler et placer dans un ramequin.

Rincer les courgettes sous l'eau courante, les couper en dés. Rincer la menthe sous l'eau froide, éponger, ciseler et placer avec la ciboule. Couper le fromage en dés.

Couper le jambon en lanières.

Verser le blé dans 1l. d'eau bouillante et le cuire pendant 10 mn.

Dans une poêle, faire revenir les courgettes dans l'huile d'olive, puis ajouter de l'eau, le piment et la crème. Saler. Cuire pendant 10 à 15 mn.

Dans les cassolettes, placer le blé, puis les courgettes, le jambon, le fromage, la menthe et la ciboule. Enfourner pendant 10 à 15 mn th.6.

## DESSERT DE FRUITS AU FOUR

### Pour 6 personnes:

2 oranges - 2 pommes - 2 poires - 6 c. à c. de miel liquide - Vanille en poudre.

### Préparation:

Éplucher tous les fruits. Les découper en morceaux.

Préchauffer le four th.7.

Couper 6 feuilles de papier sulfurisé. Disposer les fruits à l'intérieur de chaque feuille. Saupoudrer de vanille en poudre et y ajouter 1 c. à c. de miel liquide par portions.

Fermer le papier sulfurisé et mettre au four chaud pendant 5 mn.

Servir aussitôt dans une petite assiette, accompagné d'un coulis de fruits « maison » et de quelques amandes effilées.

**Toute l'équipe du RCPO  
vous présente  
ses meilleurs vœux pour l'année 2010.**