

AU COEUR DES



MENUS PRINTANIER

MAI - JUIN 2011

Nous remercions les patients du RCPO
qui ont composé les menus et les recettes
de cette brochure

CAKE À LA RHUBARBE

Ingrédients :

500 g de rhubarbe - 100 g de beurre - 150 g de sucre - 3 œufs - 1 pincée de sel - 200 g de farine - 1 sachet de sucre vanillée - 1/2 paquet de poudre à lever.

Préparation :

Couper la rhubarbe en petits cubes.

Mousser le beurre, ajouter le sucre, le sucre vanillé, les œufs et le sel. Continuer à battre jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer la rhubarbe.

Ajouter la poudre à lever à la farine et mélanger à la masse aux œufs.

Remplir un moule à cake graissé et fariné ou tapissé de papier à pâtisserie.

Placer le moule sur la première grille du four et faire cuire 60 mn à 180°C



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

Lundi

Midi

Salade composée (palmier, ananas, crevettes) -
sauce au yaourt

Poulet rôti

Carottes à l'anglaise - Ebly®

Yaourt aux fruits

Soir

Potage de semoule grillée

Salade tomates - fêta

Compote pomme - rhubarbe



Mardi

Midi

Salade de concombre

Filet mignon de porc printanier*

Yaourt nature - Cerises

Soir

Salade niçoise

(haricots, œuf, thon, tomate, pommes de terre)

Petit suisse

Mercredi

Midi

Jeunes pousses d'épinards en salade

Bavette à l'échalote

Brocolis - Polenta

Pomme au four

Soir

Hareng mariné* et ses crudités

Pommes de terre en robe des champs

Yaourt nature



Jeudi

Midi

Salade de radis

Filet de lieu noir en papillote

Épinards - Pâtes

Flan au café

Soir

Salade verte et foies de volaille

Pain aux céréales

Fromage blanc aux fraises



Vendredi

Midi

Salade de betteraves rouges sur lit de mâche

Piccata à la milanaise et son coulis de tomates*

Riz

Perles de melon à la menthe

Soir

Assiette de la mer

(saumon et truite fumés, radis, mesclun,
boulgour,...)

Milk shake cassis

Samedi

Midi

Œuf Chimay - Macédoine de légumes

Blanc de dinde rôti

Poireaux ménagère

Tartelette aux fraises

Soir

Potage à l'oseille

Jambon à l'os

Salade de quinoa

Salade de fruits frais



Dimanche

Midi

Asperges sauce fromage blanc

Brochette de lapin*

Tomates à la provençale

Pommes de terre vapeur

Mousse glacée à la rhubarbe*

Soir

Soupe de poissons aux croûtons à l'ail

Mousse aux fruits

FILET MIGNON DE PORC PRINTANIER

Pour 4 personnes:

1 filet mignon de porc de 500 g - 4 fines tranches de jambon cru - 150 g de riz - 2 carottes - 2 poivrons jaunes - 1 oignon nouveau - 100 g de petits pois surgelés - 2 c. à soupe de vinaigre - 2 c. à soupe d'huile d'olive - Sucre - Poivre.

Préparation:

Laver, épépiner et couper les poivrons en morceaux.

Faire revenir l'oignon haché 2 mn dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter les petits pois, les carottes pelées et coupées en rondelles, 20 cl d'eau et 1 pincée de sucre et de poivre. Cuire 10 mn. Égoutter les légumes et récupérer le jus.

Entourer le filet de jambon, ficeler. Faire revenir 5 mn dans une cocotte avec les poivrons et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Verser le jus des légumes, le vinaigre et 10 cl d'eau, couvrir et laisser mijoter 25 mn.

Cuire le riz à l'eau bouillante.

Égoutter le rôti, le laisser reposer 5 mn couvert de papier aluminium. Servir en tranches avec le riz mélangé avec tous les légumes.

HARENGS MARINÉS

Pour 4 personnes:

Harengs - 200 ml de vinaigre doux - 100 ml d'eau - 1 oignon grossièrement coupé - 6 clous de girofle - 2 feuilles de laurier.

Préparation:

Vider, nettoyer et peler les harengs.

Préparer la marinade en mélangeant les autres ingrédients dans un bol. Allonger les harengs dans un récipient creux en terre cuite.

Recouvrir de la marinade et laisser macérer environ 24 heures avant de déguster.

PICCATA À LA MILANAISE ET SON COULIS DE TOMATES

Pour 4 personnes:

500 g d'escalope de veau - 4 œufs - 30 g de parmesan râpé - 550 g de tomates pelées - 4 c. à soupe de farine - 1 gousse d'ail - 1 oignon - 2 c. à soupe d'huile d'olive - Poivre - 1/2 bouquet de persil plat.

Préparation:

Pour la sauce : hacher l'ail et l'oignon. Les faire suer dans 1 c. à soupe d'huile. Ajouter les tomates. Assaisonner. Faire mijoter à couvert durant 15 mn à feu moyen. Hacher le persil et l'ajouter.

Préparation (suite):

Battre les œufs dans une assiette, puis incorporer le parmesan. Verser la farine dans un autre assiette et y rouler la viande pour l'imprégner. Secouer légèrement.

Chauffer l'huile dans une poêle. Passer les escalopes dans le mélange d'œuf et de fromage. Faire dorer à feu moyen 3 mn environ de chaque côté.

Servir accompagné de la sauce tomate.

BROCHETTES DE LAPIN

Pour 4 personnes:

4 brochettes de lapin - 1 yaourt nature - 1/2 citron - 1 c. à café de cumin moulu - 1 c. à café de coriandre - 1 c. à café de cardamome - 1/4 de piment de Cayenne - 3 c. à soupe de feuilles de menthe - 1 gousse d'ail - 1 petit morceau de gingembre frais.

Préparation:

Verser le yaourt dans un bol, ajouter le jus de citron, le cumin moulu, la coriandre, la cardamome écrasée, le piment de Cayenne écrasé, la menthe finement hachée, l'ail écrasé et le gingembre râpé. Mélanger le tout.

Badigeonner les brochettes de lapin avec cette marinade.

Pendant ce temps, préparer votre barbecue ou votre grill. Faire cuire les brochettes 12 mn environ. Les retourner à mi-cuisson.

MOUSSE GLACÉE À LA RHUBARBE

Pour 8 personnes:

500 g de rhubarbe - 75 g de sucre - 1 feuille de gélatine - 2 jaunes d'œufs - 1 blanc d'œuf battu en neige - 15 cl de crème fraîche - 1/4 de verre de vin blanc - 1/4 de citron - 1 sachet de sucre vanillé.

Préparation:

Peler la rhubarbe, la couper en morceaux de 4 cm et la laisser macérer durant 1 nuit avec la moitié du sucre.

Le lendemain, cuire la rhubarbe avec l'autre moitié du sucre, le vin blanc et le jus du 1/4 de citron et la gélatine, jusqu'à ce que la rhubarbe tombe en morceaux (environ 10 à 12 mn). Laisser refroidir.

Mettre dans une casserole les 2 jaunes d'œufs, le sucre et le sucre vanillé, faire cuire en fouettant au bain-marie jusqu'à ce que la masse commence à épaissir et devienne mousseuse, puis la retirer du feu et la laisser refroidir en continuant à fouetter.

Mélanger cet appareil avec la crème montée en chantilly, le blanc d'œuf en neige et la purée de rhubarbe. Verser ce mélange dans 8 verrines et mettre au congélateur pendant au moins 5 heures.

Avant de servir, placer les verrines 1 heure au réfrigérateur.