

LES MENUS ATOUT COEUR

La Suggestion d'apéritif :

*Duo de Piquillos farcis*



**BON APPÉTIT**

**ET**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

**NOS MENUS**

**DE FÊTES !**

Le Menu de nos Diététiciennes :

*Ravioles de Saint-Jacques en Bouillon Léger*



*Chapon aux Petits Légumes*

*Aumônière de Chou aux Champignons*



*Tartare de Kiwi*

*Ecume d'Orange Epicée*

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)



**DÉCEMBRE 2011**

## DUO DE PIQUILLOS FARCIS

### Pour 6 personnes :

18 piquillos\* (pimientos del piquillos) en boîte ou en bocal rincés - 1 poignée de pousses d'épinard (20g) - 15 g de pignons de pin - 150 g de fromage de chèvre frais type petit Billy - 1/4 de gousse d'ail écrasée - 2 pointes de couteau de piment d'Espelette - 1 boîte de sardines - 100 g d'olives vertes dénoyautées - 1/4 de citron confit - 18 piques en bois.

### Préparation:

Mettre les pousses d'épinard et les pignons de pin dans le bol du mixeur. Mixer juste pour ciseler les pousses. Ajouter le fromage, l'ail et du piment d'Espelette. Mixer jusqu'à obtenir une purée. Débarrasser dans un bol.

Couper le citron confit en très petits dés. Le verser dans le bol du mixeur. Ajouter les olives, les sardines et du piment d'Espelette. Mixer jusqu'à obtenir une purée et réserver.

Égaliser l'extrémité des piquillos (côté ouverture) à l'aide d'un couteau. Remplir la moitié des piquillos avec la farce au fromage à l'aide d'une petite cuillère. Remplir l'autre moitié avec la farce aux olives.

Fermer chaque piquillo avec une pique en bois.



## RAVIOLES DE SAINT-JACQUES EN BOUILLON LÉGER

### Pour 6 personnes :

*La Farce* : 300 g de noix de Saint-Jacques - 100 g de filet de poisson blanc - 1 blanc de poireau - 1 noix de gingembre frais - 1 petite échalote - 300 ml de sauce soja légère - 1 c. à s. d'huile de sésame - Le jus d'un citron vert - 1 blanc d'œuf - 1 paquet de carrés de pâte « wonton »\*\*

*Le Bouillon* : 1,5 l de bouillon de volaille dégraissé - 1 tige de citronnelle fraîche - 2 c. à s. de coriandre hachée.

### Préparation:

*Préparer la farce* : Couper les noix de Saint-Jacques et le filet de poisson en petits dés. Couper le blanc de poireau en 4 dans le sens de la longueur puis l'émincer très finement. Conserver un tronçon, le couper en lamelles et le réserver pour le bouillon. Presser le citron vert. Râper le gingembre. Hacher l'ail. Mettre tous les ingrédients et le poisson dans un saladier avec la sauce soja, l'huile de sésame et le blanc d'œuf. Mélanger soigneusement. Confectionner les raviolos en déposant 1 c. à c. de farce sur chaque carré de pâte, puis en le pliant en 2 en soudant les bords avec un peu d'eau.

*Préparer le bouillon* : Dans une grande marmite, amener à ébullition le bouillon de volaille additionné de lamelles de poireau et de la tige de citronnelle. Y plonger les raviolos et les laisser cuire jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Laisser cuire 2 mn supplémentaires. Ajouter la coriandre hachée.

Servir les raviolos immédiatement dans des bols avec le bouillon et des quartiers de citron vert pour les amateurs de saveurs acidulées.



## CHAPON ET PETITS LÉGUMES

### Pour 6 à 8 personnes:

1 chapon de 2,5 kg - 1 gousse d'ail épluchée - 1 bouquet garni - 2 oignons blancs - 2 betteraves rouges - 6 carottes - 300 g de potimarron - 3 topinambours - 2 navets - 30 ml d'huile d'olive - Poivre - 1/2 botte de persil.

### Préparation:

Hacher finement la gousse d'ail et le persil. Diluer avec 3 c. à s. d'huile d'olive et poivrer.

Préchauffer le four à 180° (th.6).

Inciser de chaque côté le chapon et le remplir avec le mélange d'herbes. Le disposer sur la grille du four pendant 1h30.

Éplucher les légumes et les couper en petits morceaux. Dans un wok, cuire les légumes avec un peu d'eau pendant 45 mn.

Servir le chapon avec les légumes.

## AUMONNIÈRE DE CHOU AUX CHAMPIGNONS

### Pour 6 à 8 personnes:

150 g de dés de jambon - 1 chou frisé - 200 g de riz complet - 100 g de champignons frais de Paris - 150 g de pleurotes - 2 branches de romarin ciselées - 1 gousse d'ail écrasée - 1 échalote émincée - Poivre noir du moulin.

### Préparation:

Faire cuire le riz dans un grand volume d'eau salée. Réserver.

Pendant ce temps, faire blanchir le chou dans une grande casserole d'eau bouillante. Réserver les 6 à 8 plus grandes feuilles pour les aumônières. Émincer le chou.

Nettoyer et émincer les champignons. Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et l'échalote. Ajouter les champignons et le chou coupé. Poivrer à votre convenance. Incorporer les dés de jambon et le romarin. Mélanger avec le riz et laisser cuire encore 5 mn. Garnir les feuilles de chou égouttées de cette préparation. Fermer délicatement les feuilles en rabattant les bords vers l'intérieur et les maintenir à l'aide d'un cure-dent. Poser doucement les aumônières dans un plat huilé allant au four. Enfourner les aumônières 10 mn avant la fin de la cuisson du chapon.



\*\*Les carrés de pâte « wonton » sont réalisés à base de farine de blé et utilisés dans la cuisine asiatique pour préparer des raviolis. On les trouve au rayon frais des épiceries asiatiques.

\*Pimiento del piquillos : petit poivron produit en Espagne



## **TARTARE DE KIWI**

### **ÉCUME D'ORANGE ÉPICÉE**

#### **Pour 6 personnes :**

8 kiwis - 70 cl de jus d'orange pressé - 100 g de sucre ou équivalent édulcorant - 1 bâton de cannelle - 1 étoile d'anis - 1 graine de cardamome - 3 feuilles de gélatine - 20 cl de crème allégée.

#### **Préparation:**

Faire bouillir le jus d'orange avec le sucre et les épices. Laisser réduire de moitié.

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. L'ajouter au jus d'orange épicé et mélanger. Passer le tout au chinois. Ajouter la crème et verser dans un siphon. Fermer, insérer une cartouche de gaz et bien secouer. Laisser 30 mn au réfrigérateur

Éplucher les kiwis et les couper en petits dés puis remplir des verrines à moitié. Réserver.

Au moment de servir, ajouter l'écume de jus d'orange épicée par-dessus. Servir aussitôt.

