

Nos diététiciennes vous conseillent :



CRUMBLE AU SAUMON

Pour 4 personnes :

600 g de filet de saumon - 4 c. à s. de fromage blanc - 2 oignons - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. d'aneth haché - 1 petite c. à s. de persil haché ou de thym - 1 c. à s. de vinaigre balsamique - 10 baies roses - 4 biscottes 6 céréales - 40 g de margarine.

Préparation :

Dans une poêle, faire revenir à feu vif dans l'huile les oignons détaillés en petits morceaux, le temps qu'ils blondissent. Les garder de côté.

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, les herbes aromatiques et les baies roses concassées.

Couper le saumon en petits cubes.

Emietter les biscottes avec un pilon ou un rouleau à pâtisserie et mélanger le tout avec la margarine. Utiliser éventuellement les doigts pour obtenir un mélange sableux.

Dans un plat, verser le vinaigre balsamique et bien le répartir dans le fond. Ajouter les oignons en les répartissant, puis le saumon en le disposant de façon homogène. Verser la sauce au fromage blanc puis répartir la pâte à crumble sur le dessus. Enfourner pour environ 1/2 h à 180°C (th.6).

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

NOVEMBRE 2011

Lundi

Midi

Soufflé au brocoli*
Filet de truite sauce estragon
Quinoa aux petits légumes
Litchis

Soir

Feuille de chêne vinaigrette
Pilon de poulet rôti - Purée de potimarron
Yaourt



Mardi

Midi

Duo de choux râpés
Rôti de porc à la Dijonnaise
Pommes persillées

Kiwi

Soir

Endives aux noix
Aumônière aux champignons
Flan à la vanille



Mercredi

Midi

Salade de carottes
Steak au poivre
Torsades - Coulis de tomates
Gâteau léger aux pommes*

Soir

Potage cultivateur
Salade de pilpil*
Petit suisse

Jeudi

Midi

Pamplemousse
Émincé de dinde aux champignons
Choux de Bruxelles à l'étuvée
Gâteau de riz

Soir

Salade d'automne
(scarole, haricots verts, cœur de palmier,
pomme)
Cabillaud et sa vinaigrette citronnée
Pain aux céréales
Carré frais®



Vendredi

Midi

Râpé de céleri aux cerneaux de noix
Crumble au saumon* - Riz parfumé
Yaourt à la gelée de coing

Soir

Soupe de légumes d'hiver
Une part de pizza
Batavia
Clémentines

Samedi

Midi

Taboulé
Rosbif et son jus
Fenouil braisé
Ananas frais

Soir

Salade de mâche
Pâté de foie à l'aubergine*
Cornichons - Pain de campagne
Fromage blanc
à la compote pomme - cannelle



Dimanche

Midi

Salade de betteraves rouges crues râpées
Coq au Riesling
Endives braisées - Pâtes fraîches
Crème au café

Soir

Potage de courgettes
Salade de lentilles aux dés de jambon
Salade d'agrumes



SOUFFLÉ AU BROCOLI

Pour 6 personnes :

1 brocoli - 200 g de fromage blanc - 2 œufs - 1 bûche de fromage de chèvre - Poivre.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

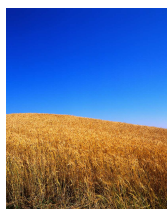
Faire cuire le brocoli à la vapeur ou dans de l'eau bouillante.

Pendant ce temps, monter les blancs d'œufs en neige.

Après la cuisson du brocoli (attendre qu'il soit tiède), le mixer avec les 2 jaunes d'œufs, le fromage blanc et le poivre. Incorporer délicatement les blancs en neige à cette préparation.

Remplir au 3/4 un moule en silicone avec ce mélange. Déposer sur le dessus des rondelles de chèvre. Mettre au four pendant 30 mn.

A déguster tiède.



SALADE DE PILPIL

Pour 4 personnes:

100 g de pilpil - 1 carotte - 1 betterave rouge - 1 pomme bien acidulée - 200 g de thon émietté - Quelques feuilles de salade - 4 c. à s. d'huile d'olive - 2 citrons - Moutarde - Poivre.

Préparation:

Porter à ébullition 20 cl d'eau (2 fois le volume du pilpil), y verser le pilpil et laisser frémir 5 mn. Bien remuer, couvrir et laisser gonfler pendant environ 10 mn. Mettre à refroidir.

Peler la carotte et la râper. Peler la betterave et la pomme, les couper en cubes.

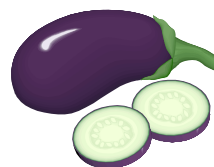
Éplucher, laver et égoutter les feuilles de salade et les couper.

Préparer la sauce en mélangeant la moutarde, le jus d'un citron, le poivre, verser l'huile et bien mélanger.

Dans le saladier, mettre le pilpil refroidi, la carotte râpée, les dés de betterave et de pomme préalablement citronnés, la salade coupée.

Bien mélanger.

Verser la sauce par dessus et remuer à nouveau avant de servir.



PÂTÉ DE FOIE À L'AUBERGINE

Pour 10 personnes:

200 g de foie de porc - 300 g d'aubergines - 3 œufs - 100 g de carottes - 1 c. à s. de fromage blanc - 1 c. à s. de maïzena - 1 dl de vin blanc sec (facultatif) - 2 échalotes - 10 g de

margarine - 1 c. à s. de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 1 c. à s. de vinaigre - Poivre - Thym.

Préparation:

Faire cuire les aubergines coupées en tranches 10 mn à l'eau bouillante. Détacher leur peau et les mixer.

Faire chauffer le vinaigre avec le sucre et un demi verre d'eau. Y faire revenir les carottes épluchées et coupées en rondelles, et les échalotes pelées et émincées. Poursuivre la cuisson 10 mn à feu réduit. Mixer et ajouter à la purée d'aubergine.

Déglacer les sucs de cuisson avec un peu d'eau et y faire revenir le foie coupé en lamelles. Mouiller avec le vin blanc, saler et saupoudrer de thym. Poursuivre la cuisson 10 mn. Mixer et incorporer à la préparation précédente. Ajouter les œufs, la fleur de maïzena et le fromage blanc.

Verser la préparation dans un moule graissé et recouvrir de papier aluminium. Laisser cuire 1h thermostat 5, puis poursuivre la cuisson 40 mn à découvert. Démouler et déguster bien froid.



GÂTEAU LÉGER AUX POMMES

Pour 4 personnes :

4 pommes - 150 g de fromage blanc - 3 œufs - 3 c. à c. de sucre ou équivalent édulcorant - Cannelle

Préparation :

Faire dorer les quartiers de pommes dans une poêle anti-adhésive.

Battre les blancs d'œufs en neige.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le fromage blanc et le sucre. Ajouter les blancs délicatement à cette préparation.

Disposer les quartiers de pommes dans un plat allant au four, les saupoudrer de cannelle, puis verser la préparation.

Enfourner 10 mn thermostat 4 (160 - 180° C).

Servi tiède, ce gâteau n'en sera que meilleur !

10 ASTUCES POUR LUTTER CONTRE LES ODEURS DE POISSON



**Vinaigre de vin blanc et citron seront
des ingrédients indispensables !**

Avant de commencer la préparation du plat :

- Aérer la cuisine.
- Placer un verre de vinaigre blanc sur le plan de travail ou faites-le bouillir avec de l'eau dans une casserole sans couvercle.

Pour la préparation du plat :

- Préférer les cuissons au micro-onde, au cuit vapeur, au four ou en papillote.
- Pour une cuisson au four, répartir quelques écorces de citron ou d'orange emballées dans du papier aluminium, ou disposer un peu de gingembre frais dans le plat.
- Mettre un peu de jus de citron dans la casserole pour les cuissons à l'eau ou au court bouillon.

Après la préparation du plat :

- Stocker le restant de la préparation au réfrigérateur dans des récipients hermétiquement fermés et les consommer rapidement.
- Laver de suite après le repas tous les ustensiles ayant été en contact avec le poisson.
- Vider rapidement la poubelle contenant tous les déchets de poisson.
- Placer à l'intérieur de votre micro-onde une tasse d'eau citronnée et faites le tourner 30 secondes à pleine puissance, puis laisser reposer le mélange 30 minutes minimum à l'intérieur.
- Passer, après l'avoir nettoyé, un chiffon imbibé d'eau chaude citronnée à l'intérieur du four.

Autant d'astuces qui vous aideront à concilier équilibre alimentaire et plaisir de cuisiner un aliment sain, que nous vous recommandons de consommer à raison d'au moins 2 fois par semaine !