

## NOS POTAGES D'ICI ET D'AILLEURS !

Afin de réchauffer les longues soirées d'hiver, nous vous proposons différents potages issus de notre tradition occidentale ou au contraire ceux plus épicés venus d'ailleurs.

Ainsi n'hésitez pas à mettre au goût du jour des plats traditionnels tels que le pot-au-feu, la poule au pot ou encore le potage garbure. Afin de puiser également dans des saveurs plus inattendues, nous vous proposons la soupe au potiron au jus de moules, les soupes à base de légumes d'autrefois, ou encore les potages de légumes secs.

### « Pourquoi manger des légumes secs ? »

Haricots secs, lentilles, pois cassés, pois chiches, fèves, flageolets... seront ainsi des bases idéales de vos repas pendant l'hiver. Nous vous recommandons d'en consommer au moins une fois par semaine.

Principalement composés de glucides d'absorption lente, les légumes secs se classent parmi les féculents qui rassasient longtemps et limitent ainsi les envies de grignoter. Exempts de cholestérol, riches en fibres, les légumes secs constituent un apport protéique comparable à celui de la viande, ce qui permet de réaliser des plats savoureux à moindre coût.

Côté digestion, un trempage préalable d'une nuit dans de l'eau froide vous aidera à les rendre plus digestes, sans oublier de les rincer et de renouveler leur eau avant de les cuire.

Attention : Ne salez (facultatif) qu'en fin de cuisson. Vous éviterez ainsi que leur peau ne durcisse à nouveau !



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

LES MENUS ATOUT COEUR

# LES PATIENTS



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)

# AU COEUR DES MENUS

JANVIER — FÉVRIER 2013

## Lundi

### Midi

Salade de mâche  
Méli mélo à la chinoise\*  
Fromage blanc aux dés d'ananas

### Soir

Roulé d'endives au jambon  
Sauce béchamel légère  
Ebly®  
Clémentines



## Mardi

### Midi

Bouillon dégraissé aux petits légumes  
Salade pot au feu – Pommes persillées  
Légumes sauce raifort  
Muesli\*

### Soir

Aspic de légumes  
Cake au surimi  
Salade verte  
Poire pochée à la cannelle et à l'anis

## Mercredi

### Midi

Salade de céleri branche à la moutarde  
Suprême de pintade aux petits légumes  
Boullgour  
Pomme au four

### Soir

Soupe de potiron au jus de moules\*  
Toast de chèvre chaud  
Kiwi



## Jeudi

### Midi

Haricots verts vinaigrette  
Filet mignon de porc sauce curry\*  
Riz  
Milk shake à la banane

### Soir

Tarte de polenta aux champignons et bacon\*  
Roquette vinaigrette  
Yaourt aromatisé



## Vendredi

### Midi

Carottes râpées aux raisins secs  
Dos de cabillaud grillé aux amandes effilées  
Fondue de poireaux - Spaëtzle  
Yaourt nature

### Soir

Couscous végétarien  
Carpaccio d'orange à la cannelle

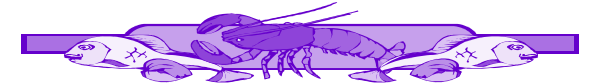
## Samedi

### Midi

Salade de quinoa, brocolis et carottes râpées à la sauce soja  
Aiguillettes de canard aux épices à pain d'épices  
Poêlée de légumes racines (carottes, navets, panais, salsifis, topinambours, pommes de terre violettes)  
Brochette de fruits frais

### Soir

Carpaccio de fenouil au saumon fumé\*  
Pain de campagne  
Petit suisse à la compote de pommes



## Dimanche

### Midi

Demi pamplemousse  
Lapin aux pruneaux  
Nouilles  
Crème pistache

### Soir

Velouté de champignons - carottes  
Pomme de terre en robe des champs  
Fromage blanc ail - ciboulette - échalote  
Mangue

## **FILET MIGNON DE PORC SAUCE CURRY**

### Pour 4 personnes :

500 g de filet mignon de porc- ¼ d'ananas – ½ citron vert – 1 c. à s. de curry – 1 c. à c. de crème légère – 1 c. à s. d'huile d'olive – 15 g de maïzena – 1/4 l. de bouillon de poule dégraissé – Poivre.

### Préparation :

Faire chauffer l'huile dans un poêle. Y faire cuire le filet mignon. Poivrer. Réserver.

Dans une casserole, faire chauffer le bouillon de poule avec la maïzena. Ajouter le curry préalablement délayé dans la crème. Bien mélanger. Laisser épaissir selon son goût.

Ajouter l'ananas coupé en morceaux et le jus d'1/2 citron vert.

Servir bien chaud.

## **CARPACCIO DE FENOUIL AU SAUMON FUMÉ**

### Pour 4 personnes :

2 fenouils – 2 oranges – 4 tranches de saumon fumé – Huile d'olive – Vinaigre balsamique blanc – Poivre.

### Préparation :

Emincer le fenouil.

Peler l'orange à vif et prélever les quartiers.

Couper le saumon en lanières.

Dresser sur une assiette le fenouil, poser les lanières de saumon et les suprêmes d'orange sur le fenouil.

Assaisonner.

## **MÉLI-MÉLO À LA CHINOISE**

### Pour 4 personnes :

400 g de blancs de poulet – 250 g de brocolis – 100 g d'oignons – 2 gousses d'ail – 20 g de gingembre frais – 15 g de maïzena – 2 c. à s. d'huile - ½ c. à c. de cinq parfums – 1 c. à s. de sauce soja – 100 g de nouilles chinoises.

### Préparation :

Couper les blancs de poulet en cubes de 1 cm, les mettre dans un saladier et les saupoudrer d'épices cinq-parfums et de Maïzena.

Couper les brocolis en petits bouquets. Eplucher les oignons. Verser 1 cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse, y faire rissoler les oignons 3 minutes.

### Préparation (suite) :

Ajouter les brocolis, les cuire 4 minutes à feu vif tout en remuant. Les retirer de la sauteuse, les réserver. Peler le gingembre et le râper finement.

Peler et hacher l'ail. Verser le reste d'huile dans la sauteuse. Y mettre l'ail et le gingembre.

Après 1 minute, ajouter les cubes de poulet. Faire cuire 5 minutes. Verser la sauce soja. Mélanger et faire cuire encore pendant 3 minutes à feu doux.

Remettre les brocolis et les oignons dans la sauteuse. Bien mélanger.

Terminer de cuire encore 2 minutes.

Servir sans attendre, accompagné des nouilles préalablement cuites à l'eau.

## **TARTE DE POLENTA AUX CHAMPIGNONS ET BACON**

### Pour 4 personnes :

12 c. à s. de polenta cuite – 2 boîtes moyennes de champignons de Paris – 4 c. à c. de cèpes hachés – 4 tranches de bacon - 3 c. à s. de crème légère – Persil - Poivre.

### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C ( thermostat 6-7).

Dans un plat à gratin, étaler la polenta, tasser.

Dans un poêle antiadhésive, faire revenir les champignons de Paris pendant 5 minutes. Ajouter les cèpes. Remuer. Poivrer.

Répartir ce mélange sur la polenta, ajouter les tranches de bacon.

Verser la crème, saupoudrer de persil.

Cuire à four chaud pendant 10 minutes.

## **MUESLI**

### Pour 4 personnes :

200 g de fromage blanc à 20% de MG– 2 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant – ½ mangue – 1 kiwi – 1 pomme – 30 g de flocons d'avoine – 30 g de cacahuètes décortiquées - Jus de citron.

### Préparation :

Mélanger le fromage blanc et 1 c. à s. de sucre. Couper les fruits en dés sans oublier de citronner la pomme. Réserver.

Mixer les flocons d'avoine, les cacahuètes et le reste de sucre.

Servir dans des verres transparents en intercalant une couche de fromage blanc, une couche de fruits, une couche de céréales jusqu'à épuisement des ingrédients.

## NOS POTAGES D'ICI ET D'AILLEURS

### SOUPE DE POTIRON AU JUS DE MOULES

#### Pour 4 personnes :

1 kg de potiron – 2 c. à s. d'huile d'olive – 1 oignon haché – 125 g de jambon cru – 30 moules cuites et décortiquées - 1 branche de thym – 1 l. de bouillon de volaille dégraissé – 1 dl de jus de moules – Cerfeuil – Poivre.

#### Préparation :

Oter les graines et les parties filandreuses du potiron. Enlever la peau et tailler environ 200 g de la pulpe en morceaux réguliers d'à peu près 10 g. Couper grossièrement le reste de la pulpe.

Faire sauter les morceaux réguliers dans 1 c. à s. d'huile et réserver.

Dans un faitout, faire chauffer le reste de l'huile. Ajouter l'oignon haché, le jambon cru, la branche de thym et le potiron grossièrement taillé. Poivrer. Laisser mijoter quelques minutes puis mouiller avec le bouillon de volaille et le jus de moules. Laisser cuire environ 30 minutes. Retirer le thym et mixer le tout.

Au moment de servir, ajouter les dés de potiron sautés, les moules et parsemer de cerfeuil haché.

### MINISTRONE AU PISTOU ET COPEAUX DE PARMESAN

#### Pour 4 personnes :

1 tige de céleri branche – 1 carotte - 1 bulbe de fenouil – 400 g de tomates fraîches – 1 oignon – 12 gambas – 3 c. à s. d'huile d'olive – 5 g de fleur de thym – 40 g de haricots coco cuits – 4 g de safran – 5 cl de pastis (facultatif) – 1 l. de bouillon de crustacés – 30 g de pistou – 100 g de parmesan – Poivre.

#### Préparation :

Couper en petits dés la tige de céleri, la carotte, le bulbe de fenouil, les tomates pelées et épépinées ainsi que l'oignon.

Décortiquer les gambas, les faire sauter dans 1 c. à s. d'huile d'olive et réserver.

Dans une casserole légèrement huilée, faire revenir doucement tous les dés de légumes, la fleur de thym, les haricots coco, le safran. Déglacer ensuite au pastis puis mouiller avec le bouillon de crustacés. Assaisonner. Laisser cuire tout doucement.

Lorsque les légumes sont cuits et juste avant de servir, placer dans le bouillon les gambas et le pistou. Garnir le dessus avec les copeaux de parmesan.

## POULE AU POT

#### Pour 4 personnes :

1/2 poulet - 1/2 chou frisé ou 1 chou rave - 150 g riz - Quelques feuilles de laurier - 1 clou de girofle - 1/4 bouquet de persil - 1/4 bouillon cube dégraissé.

#### Préparation :

Préparer les légumes. Faire cuire ensemble pendant 1 heure tous les ingrédients comme pour un pot au feu. Laisser refroidir.

Dégraisser.

Remettre à température avant de servir.

## POTAGE GARBURE

#### Pour 4 personnes :

100 g de haricots coco - 200 g de pommes de terre - 4 oignons - 4 carottes - 1 branche de céleri - 1 poireau - 1 gousse d'ail - 1 bouquet garni - 1 clou de girofle - 1/4 bouillon cube dégraissé - 1/4 bouquet de persil.

#### Préparation :

Faire tremper une nuit les haricots cocos dans un grand volume d'eau froide.

Laver et éplucher tous les légumes et les pommes de terre. Les couper en tiges à l'aide de la grille à pommes de terre (celle permettant de couper des frites), puis en cubes à l'aide d'un couteau. Piquer le clou de girofle dans un morceau d'oignon. Faire cuire l'ensemble des ingrédients pendant 2 heures.

## SOUPE CLAIRE AUX CREVETTES ET VERMICELLES DE SOJA

#### Pour 4 personnes :

500 g de crevettes roses cuites – 150 g de vermicelles de soja – 200 g de concombre – 100 g de germes de soja – 1 citron vert – 1 gousse d'ail – 1/4 l. de bouillon de légumes – 3 c. à s. de nuoc môm – 1 petit morceau de gingembre frais – 2 c. à s. d'huile de sésame – 1 pointe de couteau de pâte de piment (ou de piment moulu) – Jus de citron.

#### Préparation :

Porter le bouillon à ébullition. Hors du feu, ajouter les vermicelles, couvrir et faire gonfler 5 minutes.

Décortiquer les crevettes sans ôter l'éventail de la queue. Détailler finement le concombre.

Reporter à ébullition le bouillon aux vermicelles. Y incorporer dans l'ordre : le nuoc-môm, l'ail et le gingembre pressé, la pâte de piment, les germes de soja et les crevettes. Eteindre le feu.

Répartir la soupe dans de larges bols, ajouter le concombre. Arroser de jus de citron et d'huile de sésame. Déguster.

## **SOUPE EPICÉE AUX POIS**

### Pour 4 personnes :

1 c. à s. d'huile d'olive – 1 gros oignon grossièrement haché – 2 gousses d'ail hachées – 1 petite pomme de terre coupée en dés – 1 morceau de 2,5cm de gingembre, pelé et coupé – 1 c. à c. de cumin moulu – 1 c. à c. de graines de coriandre moulues – 9 dl de bouillon de légumes – 250 g de pois frais ou surgelés – 1 piment vert frais, coupé – 4 c. à c. de crème légère – Poivre – Feuilles de coriandre hachée pour le décor.

### Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons et l'ail pendant 5 minutes.

Ajouter la pomme de terre, le gingembre, le cumin moulu, et la coriandre. Bien mélanger. Laisser cuire quelques minutes à feu doux, en veillant à ce que les dés de pommes de terre s'imprègnent d'épices.

Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition.

Réduire ensuite la température, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Ajouter les pois et le piment, poivrer.

Cuire encore 5 minutes.

Verser la soupe dans un mixer, mélanger et remettre dans la casserole.

Réchauffer à feu doux et ajouter la crème fraîche.

Servir chaud, décoré de feuilles de coriandre.



**Toute l'équipe du RCPO  
vous présente  
ses meilleurs vœux pour l'année 2013.**