

Nos diététiciennes vous conseillent:

### LES LÉGUMES OUBLIÉS

Légumes souvent associés aux restrictions alimentaires de la seconde guerre mondiale, ou pour les plus jeunes générations à des légumes du Moyen Âge, ils sont devenus de ce fait pour bon nombre d'entre nous des oubliés de notre alimentation !

Redécouvert et réintroduit il y a quelques années par la Nouvelle Cuisine, crosnes, topinambour, panais et autres « bizarreries » ont aujourd'hui le vent en poupe.

#### *Petit lexique pour amateurs en herbe:*

**Les crosnes** : ce sont de petits rhizomes (racines) blancs au goût d'artichaut pouvant se déguster en gratin ou en ragoût. Ils représentent une source appréciable de minéraux (potassium, phosphore et calcium) et un apport intéressant en glucides.



**Le topinambour** : surnommé artichaut de Jérusalem par les anglo-saxons, il est le champion toutes catégories en fibres (7 à 8%). Bien pourvu en minéraux (potassium et magnésium), il est présent sur les marchés d'octobre à mars. Il peut se déguster en gratin ou en purée.



**Le panais** : cette racine blanche, fruitée comme du céleri rave ou de la carotte, se prépare aussi bien râpée qu'en purée ou en pot-au-feu. Le panais représente une source intéressante de vitamine B9 et de minéraux tel que le potassium.



LES MENUS ATOUT COEUR

# DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Oberrnai

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

## NOVEMBRE 2013

## Lundi

### Midi

Salade de mâche  
Lapin aux topinambours\*  
Blé  
Quartiers d'oranges à la cannelle

### Soir

Salade de chou vert  
Œuf à la coque - Mouillettes de pain  
Yaourt aromatisé



## Mardi

### Midi

Salade d'endives aux pommes, noix et mimolette  
Émincé de poulet à la diable  
Quinoa aux petits légumes  
Île flottante

### Soir

Potage Minestrone (légumes d'hiver + haricots blancs, coquillettes et pommes de terre)  
Raisin



## Mercredi

### Midi

Panais vinaigrette\*  
Steak de thon  
Purée à la courgette  
Fromage blanc au kiwi

### Soir

Consommé aux vermicelles  
Rosbif  
Salade de haricots verts et champignons  
Compote de pommes

## Jeudi

### Midi

Radis blanc en salade  
Sauté de veau marengo  
Epinards - Riz  
Clémentine

### Soir

Salade iceberg aux carottes râpées  
Gratin de crosnes\*  
Semoule au lait parfumé et poires confites\*



## Vendredi

### Midi

Céleri aux croûtons  
Pot au feu de la mer  
Dessert au soja

### Soir

Velouté de potiron  
Pizza au fromage de chèvre  
Ananas frais

## Samedi

### Midi

Salade de betteraves rouges  
Sauté de dinde au curry  
Duo de navets - Torsades  
Mangue

### Soir

Potage de pois cassés  
Salade acidulée  
(salade, pamplemousse rose, avocat, cresson, citron, cerfeuil)  
Petits suisses



## Dimanche

### Midi

Aspic aux légumes  
Filet mignon de porc  
Carottes vichy  
Tarte aux pommes

### Soir

Soupe au pain  
Laitue aux crevettes, thon et tomates  
Banane

## LAPIN AUX TOPINAMBOURS

### Pour 4 personnes :

4 râbles de lapin - 2 oignons - 1 kg de topinambours - 2 gousses d'ail - 1 bouquet garni - 1 c. à s. de farine - 25 cl de vin blanc (facultatif) - Poivre - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 bouillon de volaille dégraissé dissout dans 1 l. d'eau

### Préparation :

Hacher les oignons et l'ail, dégraisser les râbles de lapin, éplucher les topinambours et les couper en cubes grossiers.

Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile les oignons et l'ail, ajouter les râbles de lapin, les faire dorer une quinzaine de minutes.

Déglacer avec le vin blanc, recouvrir ensuite avec le bouillon. Ajouter le bouquet garni, poivrer. Couvrir et laisser mijoter 30 mn.

Ajouter les topinambours. Laisser mijoter 45 mn.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la farine pour épaissir la sauce.



## GRATIN DE CROSNES

### Pour 4 personnes:

800 g de crosnes - Gros sel - 1+1 c. à s. d'huile d'olive - 30 cl d'eau - 2 œufs - 30 g de parmesan râpé - Poivre.

### Préparation :

Allumer le four à 150°C (th.5);

Huiler des ramequins à bords hauts à l'aide d'un papier absorbant.

Frotter les crosnes avec le gros sel afin de les débarrasser de leur peau.

Puis les passer sous l'eau pour les rincer.

Chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle, y ajouter les crosnes. Ajouter l'eau et couvrir. Faire cuire à l'étuvée pendant 15 mn.

Casser les œufs dans la jatte, les battre en omelette puis y ajouter la moitié du parmesan. Mélanger le tout. Hors du feu, ajouter ce mélange aux crosnes. Replacer la casserole sur le feu et laisser réduire.

Verser la préparation dans les ramequins et faire cuire au four 15 mn.

Parsemer du restant du parmesan et faire gratiner sous le grill.

## PANAIS VINAIGRETTE

### Pour 4 personnes :

400 g de panais - 1 échalote fraîche - 1 c. à s. d'aneth ciselé - 2 c. à s. d'huile de colza - 2 c. à s. de vinaigre balsamique - Poivre.

### Préparation :

Peler les panais et les couper en 4 dans la longueur, puis en tronçons de 1 cm. Faire bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur et poser dessus la partie perforée. Y mettre les panais. Couvrir et laisser cuire 20 mn environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres.

Peler l'échalote et la hacher finement. La mettre dans un plat creux avec l'huile et le vinaigre. Poivrer et mélanger.

Lorsque les panais sont cuits, les plonger dans la vinaigrette. Mélanger. Parsemer d'aneth et servir tiède.



## SEMOULE AU LAIT PARFUMÉ ET POIRES CONFITES

### Pour 4 personnes :

50 cl de lait - Quelques gouttes de fleur d'oranger - 2 poires - 4 c. à s. de semoule - 2 c. à s. de miel (facultatif) - 1 jus de citron - 1 jaune d'œuf - Extrait d'amande amer.

### Préparation :

Porter le lait à ébullition, puis ajouter la fleur d'oranger, l'extrait d'amande amer et la semoule. Faire cuire environ 20 mn à feu doux, en remuant régulièrement.

Lorsque la préparation a réduit et épaissi, ajouter le jaune d'œuf battu avec 1 c. à s. de lait froid. Mélanger puis répartir la semoule dans les coupelles. La laisser refroidir avant de la placer au réfrigérateur.

Peler et épépiner les poires, puis les couper en quartiers en les arrosant de jus de citron. Les mettre dans une casserole, les couvrir de miel et laisser cuire 20 mn à feu doux jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes.

Servir la semoule au lait très froide, surmontée de compotée de poires encore tiède.