

Le Menu de nos Diététiciennes :

« **MENU DES ÎLES** »

Salade sucrée - salée aux crevettes



Mignon de veau à la vanille,

Carottes et Ananas

Riz basmati



*Mousse citron vert
et sa tuile noix de coco*



BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

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

NOS MENUS

DE FÊTES !



DÉCEMBRE 2013

SALADE SUCRÉE - SALÉE AUX CREVETTES

Pour 4 personnes :

1 salade verte ou 1 mélange de feuilles de salade (mesclun) - 16 crevettes roses cuites - 1 mangue mûre - 1 c. à s. de pignons de pin - 1 citron non traité - Coriandre fraîche, poivre - 2 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation:

Décortiquer les crevettes en laissant la carapace sur la queue.

Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y faire revenir les crevettes.

Faire griller les pignons de pin à sec dans une poêle antiadhésive ou sous le grill du four.

Eplucher la mangue et la couper en lamelles fines. Laver et essorer la salade.

Préparer la vinaigrette : mélanger 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec le jus et le zeste du citron. Poivrer.

Dresser les assiettes : répartir les feuilles de salade. Disposer les lamelles de mangue en soleil, puis 4 crevettes par personne. Répartir les pignons de pin, arroser avec la vinaigrette. Au dernier moment, ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée. Servir bien frais.



MIGNON DE VEAU À LA VANILLE, CAROTTES ET ANANAS ET SON RIZ BASMATI

Pour 4 personnes :

1 filet mignon de veau - 2 échalotes - 2 oignons - 2 gousses d'ail - 1 gousse de vanille - 1 c. à c. de curry - 1 pincée de safran - 1 pincée de paprika - 1 c. à s. d'huile d'olive - 50 cL d'eau - Poivre - ¼ ananas - 4 carottes - 1 petite boîte de tomates pelées - Riz.

Préparation:

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Y faire griller sur toutes les faces le filet mignon. Réserver sous une feuille de papier aluminium.

Sans nettoyer la cocotte, faire blondir les oignons et les échalotes émincés, y ajouter les gousses d'ail pressées, puis les dés d'ananas.

Déglacer avec 1 verre d'eau, ajouter les épices ainsi que la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur. Verser le reste d'eau. Remettre le filet mignon dans la cocotte. Ajouter les carottes épluchées, lavées et coupées en dés et les tomates pelées. Poivrer.

Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1h à 1h30.

Faire cuire le riz basmati.

Dressage :

Réaliser un dôme de riz à l'aide d'une tasse à café : remplir la tasse à café de riz, tasser légèrement avec le dos d'une cuillère puis retourner la tasse à café sur l'assiette et soulever délicatement

Couper le filet mignon en 8 tranches fines. Disposer 2 tranches dans chaque assiette, garnir avec les dés de carottes et d'ananas, puis répartir 2 cuillères à soupe de sauce. Servir bien chaud.



MOUSSE CITRON VERT ET SA TUILE NOIX DE COCO

Pour 4 personnes:

La Mousse de citron vert : 100 g de fromage blanc - 2 blancs d'œufs - 20 g de sucre - Le jus et le zeste de 2 citrons verts non traités - 2 feuilles de gélatine.

Les Tuiles : 1 œuf - 75 g de noix de coco râpée - 40 g de sucre - 1 cuillère à soupe de margarine.

Préparation:

La Mousse : Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un grand bol d'eau froide.

Lorsqu'elles sont molles, les essorer et les mettre dans un bol, ajouter 1 c. à s. de jus de citron puis faire fondre 20 secondes au four à micro-ondes.

Dans un saladier, mélanger la gélatine fondue avec le fromage blanc, ajouter le zeste.

Dans un autre saladier, monter les blancs d'œuf en neige ferme, en ajoutant le sucre en poudre en pluie dès que les blancs commencent à mousser. Mélanger délicatement les blancs d'œufs au fromage blanc.

Mettre dans une poche à douille cannelée et laisser reposer au moins 4h au réfrigérateur.

Les Tuiles : Battre l'œuf, y ajouter le sucre en poudre et la noix de coco râpée, bien mélanger. Ajouter ensuite la margarine fondue.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, déposer une noix de pâte et l'aplatir avec le dos d'une cuillère. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Faire cuire une dizaine de minutes à 180°C. Quand les tuiles sont bien dorées, sortir du four. Immédiatement, les prendre avec une spatule et les disposer sur un rouleau à pâtisserie ou une bouteille en verre afin de leur donner la forme arrondie. Laisser refroidir.

Au moment de servir, dresser la mousse dans des verrines individuelles ou des coupes à dessert, et décorer avec une tuile à la noix de coco.

Les autres tuiles se conserveront plusieurs jours dans une boîte métallique hermétiquement fermée.

