

## QUE FAIRE DES LÉGUMES SURGELÉS ?

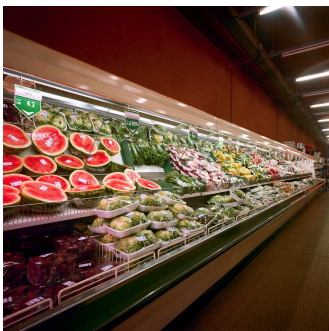
Les légumes surgelés, on n'y pense pas toujours ! Cependant il y a plusieurs avantages à en utiliser. D'une part, il y a le gain de temps qu'ils permettent sur la réalisation d'une recette avec un coût raisonnable. D'autre part, ils se conservent bien plus longtemps que les légumes frais tout en étant très proches en goût de ces derniers.

Puis, surtout, ils ne perdent pas leurs qualités nutritionnelles et renferment un maximum de vitamines et minéraux. La surgélation préserve leurs qualités, puisque ces légumes sont rapidement traités avant d'être surgelés.

Ainsi, vous pourrez réaliser toutes sortes de soupes, de tartes, de poêlées « maison », de flans ou bien de délicieux gratins. A moins que vous souhaitiez tout simplement les consommer juste coupés. Dans ce cas, vous les trouverez dans le commerce en julienne ou en brunoise.

### Suggestions :

Voir feuille « Autres recettes utilisant des légumes surgelés ».



# 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](http://www.rcpo.org)

# PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER — FÉVRIER 2014

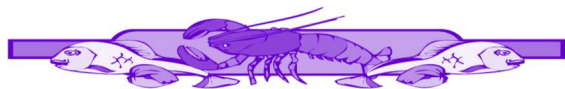
## Lundi

### Midi

Carottes râpées  
Bœuf braisé  
Pommes de terre au bouillon  
Flan pistache

### Soir

Consommé de vermicelles  
Thon/épinards en feuille de brick\*  
Crudités  
Orange



## Mardi

### Midi

Taboulé à l'orientale  
Porc au curry  
Julienne de légumes  
Ananas

### Soir

Mâche vinaigrette  
Omelette aux fines herbes  
Pain complet  
Yaourt aromatisé

## Mercredi

### Midi

Salade de betteraves rouges crues  
aux échalotes  
Emincé de dinde au jus  
Riz aux petits légumes  
Fromage blanc au miel

### Soir

Potage de légumes d'hiver  
Crêpe au sarrasin  
Salade de fruits frais



## Jeudi

### Midi

Salade d'endives aux pommes  
Suprême de pintade grillée  
Haricots verts à la tomate - Gnocchi de semoule  
Velouté aux fruits

### Soir

Salade de coquillettes  
Velouté de chou-fleur et brochettes de crevettes\*  
Kiwi



## Vendredi

### Midi

Salade de champignons  
Canard à l'orange  
Méli-mélo de légumes au boulgour  
Petit suisse

### Soir

Spaghettis à la tomate et aux haricots blancs  
Feuille de chêne vinaigrette  
Litchis

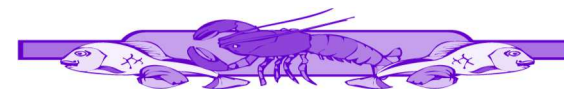
## Samedi

### Midi

Salade de radis noir  
Papillote de cabillaud  
Purée pommes de terre - brocolis  
Compote pomme - poire

### Soir

Batavia aux dés d'avocat  
Tomate farcie au haché de veau  
Blé  
Crème au café



## Dimanche

### Midi

Demi pomelo  
Crumble de ratatouille\*  
Poulet rôti  
Sorbet aux fraises

### Soir

Crème de potiron  
Tartines de campagne grillées au chèvre frais  
Clémentines

## **CRUMBLE DE RATATOUILLE À L'EMMENTAL ET FLOCONS D'AVOINE**

### Pour 4 personnes :

1 kg de ratatouille surgelée - 40 g de margarine - 100 g de flocons d'avoine - 40 g d'emmental râpé - 1 gousse d'ail - 2 cuillères à soupe de basilic surgelé - Poivre.

### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Faites cuire la ratatouille 8-10 minutes au micro-onde sur position maximum.

### Réalisation du crumble :

Couper la margarine en petits morceaux. La mettre dans un bol avec l'emmental râpé et les flocons d'avoine. Poivrer le mélange. Malaxer avec les doigts, en écrasant bien les morceaux de margarine, jusqu'à ce que les différents ingrédients soient absorbés. Le résultat doit être assez granuleux.

Peler et couper la gousse d'ail en deux. Frotter un plat allant au four avec la gousse d'ail.

Egoutter les légumes et les verser dans le plat allant au four. Ajouter le basilic surgelé, poivrer et mélanger. Répartir le crumble dessus pour former une croûte et mettre le plat au four pendant 25 minutes.

## **BROCHETTES DE CREVETTES GRILLÉES VELOUTÉ DE CHOU-FLEUR A LA CANNELLE**

### Pour 4 personnes :

400 g de chou-fleur surgelé - 20 cl de lait - 20 cl de crème liquide allégée - ¼ de bâton de cannelle - 1 pincée de cannelle en poudre - 12 grosses crevettes entières (fraîches ou décongelées) - 12 quartiers de citron vert - 1 citron - Poivre.

### Préparation :

Faire cuire pendant 8 à 10 minutes environ le chou-fleur surgelé dans le lait, la crème liquide allégée et le bâton de cannelle. Après cuisson, enlever la cannelle, mixer le tout puis passer à la passoire fine. Poivrer. Si nécessaire, détendre le mélange avec un peu de lait et ajouter 1 pincée de cannelle en poudre.

Préparer 12 pics en piquant sur chacun 1 grosse crevette entière et 1 quartier de citron vert. Griller les brochettes dans une poêle antiadhésive, 1 minute par face.

Verser le velouté de chou-fleur dans 4 bols (ou assiettes creuses) et déposer sur une assiette les 12 brochettes. Presser le jus de citron sur les brochettes puis les déguster accompagnées du velouté de chou-fleur.

## **THON / EPINARDS EN FEUILLE DE BRICK**

### Pour 4 personnes :

4 feuilles de bricks - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 250g d'épinards surgelés hachés - 4 très fines lamelles de citron jaune - 400 g de thon frais (ou décongelé).

### Préparation :

Étaler sur le plan de travail 4 feuilles de brick côte à côte et les recouvrir d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.

Cuire les 250g d'épinards surgelés dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, les laisser refroidir, les égoutter et les presser délicatement.

Disposer 1 lamelle de citron jaune au centre de chaque feuille de brick puis ajouter en petits dômes les épinards. Déposer ensuite sur chaque brick, 1 portion de thon cru taillée en 4 lamelles.

Fermer les 4 bricks en conservant une forme ronde. Pour cela, il suffit de ramener sur le dessus les bords de la feuille de brick, puis de la retourner afin que le dessus soit la plus jolie face.

Cuire 6 à 8 minutes dans un four à 180°C (thermostat 6).

Les bricks peuvent se manger chaudes ou froides.

**Toute l'équipe du RCPO  
vous présente  
ses meilleurs vœux pour l'année 2014**

## **AUTRES RECETTES UTILISANT DES LÉGUMES SURGELÉS :**

### **ROULEAUX DE HARICOTS VERTS AU SAUMON ET LAITUE**

#### Pour 4 personnes :

400 g de haricots verts surgelés - 8 feuilles de laitue - 4 tranches de saumon frais cuit - 4 cuillères à soupe de fromage blanc 0% - 4 petites cuillères à café de moutarde Savora® - Le jus de 2 citrons verts - 4 petites tasses de jus de tomate - 4 feuilles de basilic - 4 cuillères à café de sauce soja - Poivre.

#### Préparation :

Cuire 400 g de haricots verts surgelés dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, égoutter et faire refroidir.

Laver 8 feuilles de laitue. Sur chacune d'elles, déposer ½ tranche de saumon. Etaler sur le saumon : 1/2 cuillère à soupe de fromage blanc 0%, 1/2 petite cuillère à café de moutarde Savora® et 1/4 de jus de citron vert. Enfin poivrer légèrement.

Répartir les haricots verts froids au centre, tous dans le même sens, côte à côte.

Enrouler les feuilles de laitue, de manière à obtenir 2 rouleaux par personne.

Prévoir également 1 petite tasse de jus de tomate avec une feuille de basilic et 1 cuillère à café de sauce soja pour pouvoir tremper les rouleaux ou boire le jus.

### **CURRY DE LÉGUMES À LA NOIX DE COCO ET À LA CORIANDRE**

#### Pour 4 personnes :

200 g de carottes surgelées - 200 g de courgettes surgelées - 200 g de choux de Bruxelles surgelés - 200 g d'épinards surgelés en branche - 20 cl de lait de coco - 1 cuillère à soupe de jus de citron vert (ou de citron jaune) - 8 brins de coriandre fraîche - Curry en poudre.

#### Préparation :

Faire cuire les carottes pendant 10 mn dans de l'eau bouillante. Y ajouter les choux de Bruxelles et les courgettes et cuire encore 6 mn.

En même temps, dans une autre casserole, mettre les épinards surgelés et les faire cuire à feu moyen pendant 6 mn.

Pendant ce temps, laver et sécher les brins de coriandre puis les effeuiller.

Quand ils sont cuits, égoutter les légumes.

Dans une casserole, verser le lait de coco, le jus de citron et le curry en poudre. Faire bouillir pendant une minute, puis ajouter les légumes et laisser cuire 2 minutes à feu doux.

Verser les légumes avec leur sauce dans un plat de service et répartir les feuilles de coriandre.