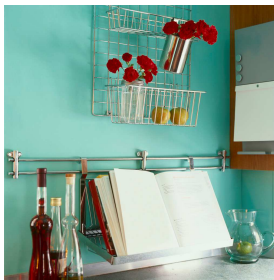


Nos diététiciennes vous conseillent:

COMMENT CUISINER LÉGER



Diminuez vos quantités de matières grasses :

- Sélectionnez vos modes de cuisson, par exemple préférez une fondue asiatique (au court bouillon) à une fondue bourguignonne (à l'huile).
- Remplacez les lardons de vos recettes par des allumettes de jambon ou de bacon.
- Préparez des sauces à base de bouillon, de lait épaissi ou de légumes (tomate par exemple).
- Préparez vos gratins à base de fromages frais.
- Remplacez la crème fraîche par du fromage blanc à 20 %.
- Rajoutez de l'eau ou des jus d'agrumes dans vos vinaigrettes.
- Fariner vos moules au lieu de les beurrer.

Augmentez la présence de légumes lors de vos repas :

Épaississez vos potages à la courgette ou au potiron à la place de la pomme de terre.

Dans vos pâtisseries :

- Montez les blancs en neige.
- Réduisez ou remplacez vos quantités de sucre par un édulcorant.

LES MENUS ATOUT COEUR

DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

**OCTOBRE - NOVEMBRE
2014**

Lundi

Midi

Salade de betteraves rouges
Papillote de saumon et ses légumes - Riz pilaf
Yaourt

Soir

Potage de flocons d'avoine
Oignons farcis aux pignons* - Salade mêlée
Brochette de fruits frais



Mardi

Midi

Salade de haricots rouges et maïs
Poulet au citron et au cumin
Courgettes
Île flottante

Soir

Rouleaux de poireaux au jambon
Sauce béchamel légère*
Feuille de chêne vinaigrette
Prunes



Mercredi

Midi

Salade de radis
Rôti de porc au jus
Purée de céleri
Poire pochée à la vanille

Soir

Salade de pâtes et de champignons
Crevettes - Mayonnaise légère*
Dessert au soja

Jeudi

Midi

Carottes au citron
Gigot d'agneau au thym
Haricots verts - Flageolets
Petit suisse

Soir

Gnocchi de semoule
Tomates provençales
Raisin



Vendredi

Midi

Artichaut vinaigrette
Cuisse de lapin à l'échalote
Torsades - Petits légumes
Fromage blanc à la mangue

Soir

Flan aux légumes
Laitue vinaigrette
Crumble aux fruits

Samedi

Midi

Raclette à ma façon*
Aspic de fruits à l'orange*

Soir

Potage au potimarron
Salade de blé
Yaourt



Dimanche

Midi

Duo de choux vinaigrette
Rôti de lotte à l'indienne*
Pommes de terre persillées
Épinards à l'étouffée
Bavarois léger au chocolat*

Soir

Salade verte aux foies de volaille
Pain de campagne
Velouté aux fruits

OIGNONS FARCIS AUX PIGNONS

Pour 4 personnes :

4 gros oignons pelés - 2 gousses d'ail pilées et écrasées - Poivre - 25 g de pignons de pin - 4 c. à s. de chapelure de pain complet - 25 g de raisins secs - 20 g de fromage râpé - 1 œuf battu en omelette - 2 c. à s. de persil frais ciselé

Préparation :

Mettre les oignons dans une casserole d'eau chaude et faire cuire 15 mn à feu doux.

Préchauffer le four à 220°C (th.6).

Égoutter et trancher les oignons en deux horizontalement. Enlever le gros de la pulpe des oignons. Râper la chair d'oignon, puis la mélanger dans un saladier avec l'ail, la chapelure, les raisins secs, les pignons, le persil et l'œuf. Poivrer.

Farcir les oignons avec la préparation et parsemer de fromage râpé.

Mettre au four 20 à 30 mn jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.

RACLETTE À MA FAÇON

Pour 4 personnes :

150 g de jambon cuit - 150 g de jambon cru - 150 g de bacon - 1 chou-fleur - 600 g de pommes de terre - 600 g de légumes variés pour crudités (carottes, céleri,...) - 2 boules de mozzarella (125g chacune) - 6 c. à s. d'huile de colza - 3 c. à s. de vinaigre - Poivre.

Préparation :

Faire cuire le chou-fleur et les pommes de terre à la vapeur. Préparer et assaisonner les crudités. Eplucher les pommes de terre.

Présenter les différents aliments sur des plats de service. À vos poêlons !

SAUCE « BÉCHAMEL » LÉGÈRE

Pour 4 personnes :

20 g de maïzena - 1/2 l de lait - Poivre, noix de muscade.

Préparation :

Mélanger à froid le lait et la maïzena. Laisser cuire quelques minutes pour épaissir en remuant constamment. Assaisonner selon votre goût.

MAYONNAISE LÉGÈRE

Pour 4 personnes :

1 jaune d'œuf - 1 c. à s. de moutarde - 1 jus de citron - 1 yaourt nature - Poivre - Paprika.

Préparation :

Mélanger les ingrédients en terminant par ajouter progressivement le yaourt.

RÔTI DE LOTTE À L'INDIENNE

Pour 4 personnes :

4 petites queues de lotte - 2 oignons - 2 tomates - 2 pommes - 50 g de noix de coco râpée - 150 g de fromage blanc - 2 gousses d'ail - 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin - 1 c. à c. de curry - Poivre

Préparation :

Dans une sauteuse, faire revenir les queues de lotte à feu vif avec l'huile. Les retirer et faire dorer à la place les oignons émincés à feu moyen.

Ajouter les tomates en quartiers, les pommes coupées en dés, les gousses d'ail écrasées. Ajouter les queues de lotte, les épices, la noix de coco et le fromage blanc.

Faire cuire à feu doux pendant 10 mn.

ASPIC DE FRUITS À L'ORANGE

Pour 4 personnes :

1 citron - 5 oranges - 1/2 pamplemousse - 1 pomme - 1 poire - 3 feuilles de gélatine.

Préparation :

Préparer 1/2 l de jus avec les oranges et le citron. Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Les presser et les égoutter, les faire fondre dans le jus d'orange chauffé.

Peler et couper en quartiers la pomme, la poire et le demi pamplemousse.

Superposer les fruits dans une terrine en couches successives. Recouvrir du jus d'orange et laisser prendre au réfrigérateur pendant au minimum 2h.

Démouler sous l'eau tiède. Renverser la terrine dans un plat.

Pour servir, découper l'aspic en tranches.

BAVAROIS LÉGER AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes :

250 ml de lait - 2 jaunes d'œufs - 3 feuilles de gélatine - 150 g de fromage blanc - 2 c. à s. de cacao maigre - 2 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant.

Préparation :

Placer la gélatine dans de l'eau froide afin de la ramollir.

Chauffer le lait jusqu'à ébullition puis ramener à feu doux. Ajouter les jaunes d'œufs tout en mélangeant jusqu'à ce que la préparation nappe bien la cuillère. Incorporer ensuite la gélatine essorée puis le cacao.

Filtrer la préparation au chinois afin d'éviter les grumeaux.

Fouetter le fromage blanc bien froid et l'ajouter à la préparation.

Incorporer le sucre.

Répartir la préparation dans des ramequins individuels puis les placer au réfrigérateur 2 heures.