

Le Menu de nos Diététiciennes :

« *EPICES ET FRUITS* »



*Duo de Saumon feuilleté, Roquette,
Vinaigre de Framboise*



Magret de Canard

Sauce Poivre de Sichuan et Balsamique

Céleri, Carotte et Pomme Glacés



Panna Cotta Pain d'Epices et Poire

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



NOS MENUS

DE FÊTES !

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



DÉCEMBRE 2014

DUO DE SAUMON FEUILLETÉ - ROQUETTE - VINAIGRE DE FRAMBOISE

Pour 4 personnes :

8 feuilles de brick - 2 pavés de saumon - 2 tranches de saumon fumé - 50 g de fromage frais (type St Morêt) - Baies rose - Poivre du moulin - Aneth frais - Roquette.

Pour la vinaigrette : 1 c. à s. d'huile de noisette - 1 c. à s. d'huile de colza - 3 c. à s. de vinaigre de framboise.

Préparation :

Préparation des samossas de saumon : Faire cuire à l'eau ou à la vapeur les pavés de saumon, laisser tiédir. Ecraser à la fourchette.

Couper en fines lamelles les 2 tranches de saumon fumé, ajouter au saumon cuit. Assaisonner avec les baies roses, le poivre du moulin. Ajouter le fromage frais, bien mélanger.

Réaliser 2 samossas par personne. Plier une feuille de brick en 2, déposer une c. à s. de farce à une extrémité, puis plier en formant des triangles.

Disposer les samossas sur une plaque de cuisson, faire cuire à four chaud (210°C, th. 7) pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Préparation de la salade : Laver la roquette. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, assaisonner de poivre et d'aneth frais. Y ajouter la roquette et bien mélanger.

Pour servir, disposer 2 samossas chauds par personne accompagnés de roquette.



MAGRETS DE CANARD

SAUCE POIVRE SICHUAN ET BALSAMIQUE CÉLERI - CAROTTE - POMME GLACÉS

Pour 4 personnes :

4 magrets de canard - 2 pommes - 4 carottes - 1/2 céleri rave - 1 c. à s. de miel - 5 cl. de vinaigre balsamique - Poivre de Sichuan - 20 g de margarine.

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Éplucher le céleri et le tailler en tranches de 2 cm d'épaisseur. A l'aide d'un emporte-pièce, le détailler ensuite en palets. Eplucher et couper les carottes en bâtonnets. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en fines tranches. Déposer les palets de céleri et les quartiers de pommes dans un plat allant au four, puis ajouter la margarine coupée en petits morceaux et le miel. Verser de l'eau jusqu'à mi-hauteur des légumes et couvrir d'un papier sulfurisé.

Enfourner et cuire jusqu'à absorption complète du liquide. Mélanger à mi cuisson.

Disposer les magrets côté graisse sur la planche. Retirer les nerfs de la chair du canard, puis le retourner et quadriller la graisse à l'aide d'un couteau.

Dans une poêle froide, disposer côté graisse les magrets salés et poivrés, puis les cuire jusqu'à coloration de la graisse. Les déposer ensuite dans un plat allant au four, sans les retourner dans la poêle. Enfourner pendant 8 min environ pour obtenir un magret saignant.

Oter la graisse de la poêle, puis déglacer avec le vinaigre balsamique, le miel et le poivre de Sichuan. Laisser bouillir pendant 1 min.

Couper chaque magret en 10 tranches. Déposer les palets de céleri et les quartiers de pommes au centre de l'assiette, puis dresser les tranches de magret dessus. Verser ensuite la sauce autour.

PANNA COTTA PAIN D'ÉPICES ET POIRE

Pour 4 personnes :

15 cl. de crème légère - 15 cl. de lait - 20 g de cassonade - 2 feuilles de gélatine - 1 c. à s. d'épices à pain d'épices - 2 petites poires ou 1 grosse poire - 1 tranche de pain d'épices pour décorer.

Préparation :

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

Mettre la crème, le lait, la cassonade et les épices dans une casserole et faire frémir. Dès le début de l'ébullition, retirer la casserole du feu et ajouter les feuilles de gélatine égouttées. Bien remuer et mettre dans des verrines, jusqu'à 3cm du bord. Réserver au réfrigérateur pendant toute une nuit.

Eplucher et couper les poires en petits dés. Dans une poêle antiadhésive, les faire revenir jusqu'à coloration, elles doivent être moelleuses. Laisser refroidir.

Pour servir, répartir les poires sur les panna cotta, émietter la tranche de pain d'épice et saupoudrer les verrines.

