

Nos diététiciennes vous conseillent:

LES SOUPES DE LÉGUMES

La soupe a tout pour séduire ; l'intérêt majeur de celle-ci est l'association de très nombreux aliments aux qualités nutritionnelles complémentaires.

Ainsi, quelque soit la recette, le point commun à toutes les soupes est leur richesse en eau ; en consommer est donc une manière agréable de s'hydrater.

La liste de leurs vertus ne s'arrête pas là, les soupes :

- présentent un faible apport calorique : 20 à 25 kcal pour 100 ml,
- sont riches en vitamines et minéraux (provitamine A pour celles à base de carottes, de potiron, vitamine B9 pour celles contenant majoritairement des légumes feuilles comme les épinards),
- sont sources de fibres surtout quand elles contiennent encore des morceaux, ...

☺ Pour préserver au mieux les vitamines, faites cuire les légumes juste le temps nécessaire et réchauffez votre soupe à la dernière minute mais ne la maintenez pas au chaud !!!

☺ Pour donner une saveur intense sans ajouter trop de sel et de matières grasses, pensez aux légumes comme le céleri, le fenouil ou encore les herbes aromatiques et les épices qui apporteront une touche gustative unique !!!



LES MENUS ATOUT COEUR

DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER - FÉVRIER 2015

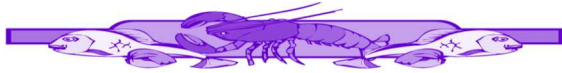
Lundi

Midi

Lapin à la moutarde
Julienne de navets et carottes - Boulgour
Segments de pomelos

Soir

Velouté de patates douces au fenouil*
Œuf dur
Salade de radis blanc
Fromage blanc aux fruits rouges



Mardi

Midi

Émincé de bœuf au paprika
Céleri braisé - Ebly®
Beignet léger aux pommes*

Soir

Salade de betteraves rouges crues
Filet d'empereur sauce soja et gingembre*
Riz sauvage
Clémentine



Mercredi

Midi

Salade de mâche
Poulet rôti
Purée pomme - topinambours
Yaourt fruité

Soir

Velouté de potiron
Toast au chèvre - Salade de jeunes pousses
Assiette kiwi - banane

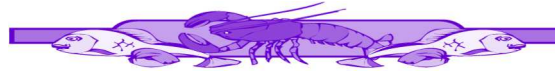
Jeudi

Midi

Escalope de veau grillée
Carottes aux épices
Lentilles
Faisselle

Soir

Soufflé de chou-fleur au jambon
Frisée vinaigrette
Mangue



Vendredi

Midi

Avocat et maïs au vinaigre balsamique
Filet de colin à la fondue de champignons - tomates
et nouilles fraîches*
Salade orange - cannelle

Soir

Foies de volaille aux échalotes sur lit de salade
Pain à l'épeautre
Yaourt aromatisé

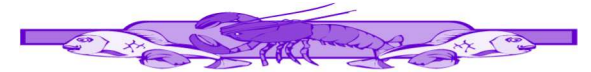
Samedi

Midi

Steak haché grillé aux herbes
Fondue de poireaux
Quinoa
Litchis

Soir

Bouillon de légumes aux vermicelles
Thon sauce fromage blanc aux fines herbes
Salade de céleri
Crème vanille



Dimanche

Midi

Aiguillettes de canard aux 2 pommes*
Poêlée forestière
Clafoutis aux poires

Soir

Duo de jambon cuit et cru
Salade d'endives et mandarine
Pain de seigle
Petit suisse au miel

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES AU FENOUIL

Pour 4 personnes :

2 grosses patates douces - 2 bulbes de fenouil - 1 gousse d'ail émincée - 2 échalotes émincées - 1,5 l. de bouillon de poule dégraissé - Poivre du moulin - 1 pointe de couteau d'un mélange 4 épices.

Préparation :

Peler et couper les patates douces en cubes, les laver. Couper les bulbes de fenouil en cubes après en avoir retiré leurs extrémités, puis les laver.

Dans le bouillon, ajouter l'ail, les échalotes, les épices, les cubes de légumes, mélanger et porter à ébullition.

Baisser le feu, couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Rectifier l'assaisonnement puis servir.

FILET D'EMPEREUR SAUCE SOJA ET GINGEMBRE

Pour 4 personnes :

600 g de filet d'empeur - 2 c. à s. de sauce soja - 1 c. à s. de jus de citron - 1 c. à c. d'ail déshydraté - 1 c. à c. de gingembre en poudre - Ciboulette.

Préparation :

Dans un plat allant au cuit-vapeur, mélanger la sauce soja, le citron, l'ail et le gingembre. Imbiber chaque face des filets de cette sauce. Puis les saupoudrer de ciboulette.

Mettre au « cuit-vapeur » pendant 15 mn environ en fonction de l'épaisseur des filets. Servir avec du riz sauvage.

FILETS DE COLIN À LA FONDUE

DE CHAMPIGNONS - TOMATES ET NOUILLES FRAÎCHES

Pour 4 personnes :

350 g de nouilles fraîches - 4 filets de colin - 1 jaune d'œuf - Poivre - 200 g de champignons de Paris - 2 échalotes - 1 c. à s. d'huile d'olive - 125 ml de crème liquide à 5% MG - 2 grosses tomates mûres - 1 c. à s. de persil ciselé.

Préparation :

Peler et émincer finement les échalotes. Brosser les champignons sous l'eau froide et les couper en lamelles. Ébouillanter, peler et épépiner les tomates. Concasser la chair.

Faire revenir les échalotes avec l'huile d'olive dans une sauteuse, à feu doux.

Après 3 mn, ajouter les champignons émincés et le concassé de tomates. Poivrer, puis poser les filets de colin sur les champignons. Verser la crème, couvrir et laisser cuire pendant 5 mn environ.

Préparation (suite) :

Retirer les filets de colin et les champignons tomatés de la sauteuse. Les réserver dans une assiette recouverte de papier sulfurisé.

Faire réduire la sauce dans la poêle jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse et nappante. La filtrer puis la réserver au chaud. Dans un bol, battre au fouet le jaune d'œuf avec un filet d'eau jusqu'à ce qu'il ait une consistance mousseuse.

Faire cuire les nouilles fraîches 2 à 3 mn à l'eau bouillante. Les égoutter.

Dans un plat de service, installer les pâtes au centre, répartir les champignons tomatés réservés tout au tour, puis placer les filets de colin sur les champignons.

Ajouter le jaune d'œuf mousseux à la sauce, parsemer de persil haché et verser sur les filets de colin. Servir aussitôt.

AIGUILLETES DE CANARD AUX DEUX POMMES

Pour 6 personnes :

800 g d'aiguillettes de canard - 3 c. à c. d'huile d'olive - 10 cl d'eau - 3 oignons émincés - 6 pommes - Poivre - 600 g de petites pommes de terre à chair ferme.

Préparation :

Faire dorer les aiguillettes avec l'huile dans la cocotte minute, environ 5 mn à feu vif. Poivrer. Ajouter les oignons émincés, attendre 2 mn et verser 10 cl d'eau. Réduire le feu. Fermer la cocotte et laisser cuire environ 15 mn à partir de la rotation de la soupape.

Éplucher les pommes et les couper en quartiers. Laver les pommes de terre, les éplucher mais les laisser entières. Les placer dans la cocotte, fermer à nouveau et laisser cuire encore 8 mn.

Dans un plat de service, disposer les aiguillettes entourées des 2 pommes et servir aussitôt.

BEIGNETS LÉGERS AUX POMMES

Pour 4 personnes :

800 g de pommes - 400 g de fromage blanc à 20 % MG - 80 g de farine - 4 œufs - Mélange de 4 c. à c. de sucre ou équivalent édulcorant+ 2 c. à c. de cannelle

Préparation :

Évider et éplucher les pommes. Les couper en rondelles.

Séparer les blancs des jaunes d'œuf et mélanger les jaunes avec le fromage blanc et la farine. Monter les blancs en neige, les incorporer au mélange précédent.

Faire chauffer une poêle préalablement huilée (2c. à c.) avec du papier absorbant. Plonger les rondelles de pommes dans la pâte et faire dorer chaque beignet des 2 côtés. Saupoudrer du mélange sucre - cannelle.