

Nos diététiciennes vous conseillent:

LES CURCUBITACÉES

La famille des cucurbitacées comprend plus de 800 espèces différentes. Les plus connues sont les melons et les pastèques, les potirons, potimarrons et autres courges telles que la courge spaghetti.

Emblématique de la fête de Halloween, le potiron est un légume très peu calorique (14 kcal pour 100g), riche en vitamine A et en potassium.

En soupe ou purée, rôti au four ou en gratin, le potiron, le potimarron et autres courges se dégustent tout l'automne.

Leur chair douce, leur saveur légèrement sucrée et parfumée en fera des légumes appréciés de la plupart.



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

DES IDEES



PLEIN L'ASSIETTE

NOVEMBRE 2016

Lundi

Midi

Carottes vinaigrette
Cabillaud grillé
Pommes de terre sautées - fenouil vapeur
Yaourt aromatisé

Soir

Roulé de poireaux au blanc de dinde
Sauce blanche
Salade de lentilles
Carpaccio d'ananas



Mardi

Midi

Taboulé oriental
Émincé de veau marengo
Potimarron rôti aux épices*
Fromage blanc à la cannelle

Soir

Méli mélo de salades aux noix
Lasagnes aux épinards
Salade d'orange à la vanille*



Mercredi

Midi

Salade de chou rouge aux pommes
Cocotte de poulet au cidre
Pâtes aux petits légumes
Petit suisse

Soir

Bouillon aux légumes
Tartine grillée de pain complet au jambon fumé
Clémentines

Jeudi

Midi

Salade coleslaw
Pavé de saumon en papillote
Petit pois
Crème dessert chocolat*

Soir

Salade mélangée
(mais, épinards frais, haricots verts)
Rôti de porc froid
Pain aux céréales
Coupe kiwi - banane



Vendredi

Midi

Salade de radis noir
Bœuf façon parmentière
(Purée de pommes de terre /brocoli - bœuf haché)
Yaourt aux fruits

Soir

Flan de courge spaghetti*
Salade de mâche aux oignons rouges
Poire pochée

Samedi

Midi

Demi-pamplemousse
Sauté de dinde au curry
Pavé de polenta
Julienne de légumes
Flan caramel

Soir

Consommé aux vermicelles
Avocat aux crevettes et fromage blanc
Raisin



Dimanche

Midi

Râpé de céleri au yaourt
Magret de canard aux oignons
Gnocchi de potiron et poêlée de champignons*
Salade de fruits aux amandes effilées grillées

Soir

Batavia vinaigrette
Gratin de riz au jambon et chou-fleur
Pomme au four

FLAN DE COURGE SPAGHETTI

Pour 4 personnes :

1 courge spaghetti - 50 g de fromage de chèvre frais - 2 œufs - 10 cl de lait - 200 g de fromage blanc maigre - Poivre - Thym.

Préparation :

Faire cuire la courge spaghetti lavée et coupée en 2 dans la cocotte-minute 25 minutes dès que la casserole est sous pression. Une fois cuite, ôter le cœur fibreux et les graines, puis gratter à l'aide d'une cuillère la chair en forme de « spaghetti ».

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, le fromage frais, le lait et les œufs. Assaisonner de poivre et de thym séché puis ajouter la courge. Transvaser le tout dans un plat à gratin.

Faire cuire 30 minutes à 180°C (thermostat 6) dans un four préchauffé. Déguster chaud ou froid avec une salade.



POTIMARRON RÔTI AUX ÉPICES

Pour 4 personnes :

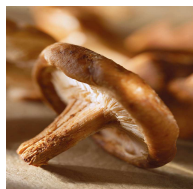
1 potimarron - 1 cuillère à soupe de sirop d'érable - le jus d'une demi-orange - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 cuillère à soupe d'épices mélangées : coriandre moulue, gingembre, épices à couscous, thym séché, poivre.

Préparation :

Laver et essuyer le potimarron. Le couper en tranches en ôtant les graines et le cœur fibreux, sans enlever la peau.

Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, le jus d'orange, l'huile d'olive, les épices, le thym et le poivre. Badigeonner au pinceau les tranches de potimarron avec ce mélange, puis mettre dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes.

Déguster chaud.



GNOCCHI DE POTIRON ET POËLÉE DE CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes :

400 g de pommes de terre à purée - 600 g de chair de potiron - 150 g de farine - Noix de muscade râpée - 500 g de champignons frais - 1 oignon - 1 gousse d'ail - ½ bouquet de persil - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Faire de même avec le potiron. Passer les pommes de terre et le potiron au moulin à légume pour obtenir une purée lisse.

Passer les pommes de terre et le potiron au moulin à légume pour obtenir une purée lisse. Ajouter petit à petit la farine tout en mélangeant, puis assaisonner avec la noix de muscade, poivrer. Il faut obtenir une boule de pâte, et former des boudins de 2 cm de diamètre.

Préparation (suite) :

Couper ensuite des tronçons de 1 cm de d'épaisseur. Répéter ces opérations jusqu'à épuisement de la pâte.

Préparer la poêlée de champignons. Dans une poêlée, faire chauffer l'huile d'olive, y faire blondir l'oignon finement émincé et la gousse d'ail. Ajouter les champignons épluchés et émincés. Faire cuire jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Maintenir au chaud à feu doux.

Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole, y plonger par petites quantités les gnocchis, ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Les égoutter avec une écumoire et les mettre au fur et à mesure dans la poêlée de champignons.

Lorsque tous les gnocchis sont cuits, hacher le persil, le répartir sur la poêlée, laisser cuire encore 2 minutes en remuant puis servir.



CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT

Pour 4 personnes:

50cl de lait ½ écrémé, 20g de maïzena, 40g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant, 40g de cacao en poudre non sucré.

Préparation :

Délayer la maïzena dans un peu de lait froid.

Dans une casserole, mettre le cacao et le sucre (ou l'édulcorant), puis ajouter très progressivement le lait pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter la maïzena diluée puis mélanger au fouet.

Mettre sur feu doux, laisser en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne onctueux.

Répartir dans 4 ramequins et réserver au frais au moins 4h.



SALADE D'ORANGES À LA VANILLE

Pour 4 personnes:

6 Oranges - 1 gousse de vanille.

Préparation:

Peler les oranges et les tailler en quartiers. Les mettre à mariner au réfrigérateur avec une gousse de vanille ouverte et grattée pendant au moins 4h. Remuer de temps en temps, servir bien frais.

BON APPÉTIT