

Le Menu de nos Diététiciennes :

Terrine de Légumes



*Parmentier de Chapon
À l'Huile de Noisette*



Cheesecake en Verrine



**BON APPÉTIT
ET
BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

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
Facebook : Cook de Coeur

**NOS MENUS
DE FÊTES !**



DÉCEMBRE 2016

TERRINE DE LÉGUMES

Pour 6 personnes :

500 g de carottes nouvelles - 750 g d'épinards frais - 500 g de navets nouveaux - 6 œufs - 15 cl de crème - 20 g de beurre - Muscade râpée - Poivre - 1 c. à s. de vinaigre de vin - 1 c. à s. de vinaigre balsamique - 2 c. à s. d'huile de colza - 1 brin d'estragon - 2 brins de cerfeuil - 12 brins de ciboulette - 12 noisettes concassées - Cranberries - 1 poignée de mâche.

Préparation :

Épluchez et émincez les carottes et les navets. Faites les cuire à la vapeur, pendant 12 mn.

Lavez et équeutez les épinards, faites-les revenir 2 mn dans l'huile.

Préchauffez le four thermostat 6 (180°C).

Mixez séparément les trois légumes avec, pour chacun d'eux, 1 œuf entier et un jaune, 5 cl de crème fraîche, du sel, du poivre et une pincée de muscade. Verser les purées dans trois ramequins. Monter les 3 blancs restant en neige ferme. Répartissez et incorporez-les dans les purées.

Étaliez les 3 purées par couches successives dans un moule à cake. Couvrez de papier sulfurisé.

Déposez la terrine dans un bain-marie et enfournez-la 30 mn, puis baissez le thermostat à 5 (150°C), avant de poursuivre la cuisson 30 mn.

Émulsionnez les 2 vinaigres avec sel et poivre, puis l'huile. Ajoutez les herbes ciselées.

Faites griller les noisettes concassées dans une poêle à revêtement anti-adhésif.

Vérifiez la cuisson de la terrine en enfonçant une lame de couteau qui doit ressortir sèche.

Laissez la reposer 10 mn puis démoulez-la et coupez en tranches.

Dressez sur les assiettes, décorez de mâche, ciboulette et vinaigrette. Parsemez de noisettes et de cranberries, servez.



PARMENTIER DE CHAPON A L'HUILE DE NOISETTES

Pour 6 personnes :

1 chapon - 1 bouquet d'aromates (thym, laurier, ail) - 1 échalote - 1 oignon - 2 c. à s. d'huile d'olive - 20 cl d'eau - 20 cl de vin blanc sec - 6 pincées de sel fin - Poivre - 1 c. à s. d'huile de noisette - 5 patates douces rouges - Gros sel - 50 g de beurre doux - 4 branches de persil plat.

Préparation :

Pour le chapon :

Préchauffer le four à 200°C (th.6/7).

Cuire le chapon au four (45 mn par kilo).

Lever les filets du chapon et les couper en tranches épaisses. Les conserver au chaud.

Effilochez ensuite la chair dans un saladier, rectifier l'assaisonnement, puis ajouter l'huile de noisette.

Eplucher les patates douces, les laver et les couper en gros cubes, puis les cuire dans une casserole d'eau salée (10g de gros sel/litre). Les égoutter puis les passer au presse-purée.

Récupérer la pulpe puis la travailler avec le beurre dans une casserole placée sur un feu doux.

Pour la garniture et le dressage :

Monter un parmentier dans un cercle en commençant par une couche de purée, puis une couche de chair de cuisse effilochée, en finissant par de beaux morceaux de filets de chapon.

Dresser le parmentier sur une assiette décorée de feuilles de persil. Ajouter un trait d'huile de noisette et verser le jus de cuisson des filets.



CHEESECAKE EN VERRINE

Pour 6 personnes :

150 g de biscuits Petit Beurre® - 200 g de fromage frais - 20 cl de crème allégée - 1 c. à s. de miel - 1 gousse de vanille - 100 g de crème de marrons sucrée - 20 g de brisures de marrons glacés - 1 orange.

Préparation :

Fendre la gousse de vanille puis la gratter afin de récupérer les graines.

Mélanger le fromage frais et la crème allégée avec le sucre.

Zester l'orange.

Mettre au fond d'une verrine les biscuits écrasés.

Verser ensuite la préparation sur les biscuits.

Napper le haut de la verrine de crème de marrons.

Parsemer de brisures de marrons glacés et des zestes d'orange.

