

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE POULET

Le poulet est avant tout une excellente source de protéines animales (22g de protéines pour 100g de viande) qui sont indispensables à la croissance et à l'entretien de notre corps. Cette viande est également bien fournie en diverses vitamines du groupe B, en fer, en zinc et en phosphore.

Dégusté sous différentes formes (chaud ou froid, à la cocotte, poché, grillé, rôti ou cuit à la poêle), il se caractérise par sa faible teneur en lipides; le blanc du poulet étant la partie la plus maigre. La teneur en graisses d'un morceau de poulet sera également abaissée en retirant sa peau ou en la piquant avant la cuisson.



Certains produits à base de poulet, déjà préparés (nuggets, ailes de poulet ou encore charcuteries de volailles et cordons bleus) sont de composition variée et renferment généralement des quantités de graisses nettement supérieures à celles présentes dans la viande non transformée.



DES IDEES



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

PLEIN L'ASSIETTE

MARS - AVRIL 2017

Lundi

Midi

Pissenlit aux croûtons
Palette en terrine*
Mousse facile aux fraises*

Soir

Roulé d'asperges au blanc de dinde
Poire



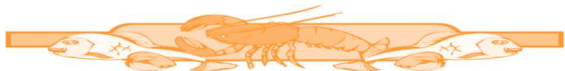
Mardi

Midi

Couscous au poulet
Kiwi

Soir

Salade de betteraves crues
Strudel salé*
Demi-pomelo



Mercredi

Midi

Poireau vinaigrette
Côte de veau grillée
Quinoa au chou frisé
Île flottante

Soir

Carottes râpées persillées au citron
Tartines de pain paysan aux rillettes maison*
Compote à la pêche

Jeudi

Midi

Râpé de céleri au paprika
Cannellonis à la courgette*
Pomme au four chocolatée

Soir

Potage de légumes
Salade de riz façon niçoise
Fromage blanc fruits secs - cannelle



Vendredi

Midi

Salade d'avocat, mangue et crevettes
Brochette au poulet mariné
Duo de navets
Yaourt au muesli

Soir

Soupe de flocons d'avoine
Mâche et truite fumée en vinaigrette
Ananas

Samedi

Midi

Gaspacho de concombre
Sauté de porc au curry
Endives braisées
Polenta aux tomates séchées
Petit suisse

Soir

Salade composée
(laitue, tomate, chèvre, jambon cru,
croûtons)
Tartelette aux pommes



Dimanche

Midi

Salade de radis roses
Papillote de saumon
Trio de lentilles - carottes - poireaux
Flan

Soir

Salade de chou blanc au cumin
Clafouti aux épinards
Salade de fruits

PALETTE EN TERRINE

Pour 4 personnes :

1 palette fumée - 1/2 chou frisé - 200 g de céleri rave - 200 g de carottes - 400 g de pommes de terre - Bouillon dégraissé - 1 branche de thym.

Préparation :

Éplucher, laver et trancher les légumes et les pommes de terre. Dans une terrine, placer successivement la moitié du chou frisé, du céleri rave, des carottes et des pommes de terre. Ajouter la palette au milieu, puis dans l'ordre le restant des pommes de terre, des carottes, du céleri et enfin du chou frisé.

Recouvrir avec le bouillon et ajouter le thym.

Cuire au four à 180°C (th.6) pendant 1h30.

RILLETES MAISON

Pour 4 personnes :

4 petits suisses - 1 boîte de sardines en conserve à l'huile - 2 oignons - 1 botte de persil - Jus d'un citron - Poivre.

Préparation :

Hacher les sardines, les oignons et le persil. Poivrer. Ajouter le jus de citron et mélanger aux petits suisses.

STRUDEL SALÉ

Pour 4 personnes :

Pâte : 120 g de farine - 1 œuf - 2 c. à s. d'huile d'olive - Un peu d'eau froide.

Farce : 400 g d'épinards surgelés hachés naturels - 300 g de ricotta - 40 g de parmesan râpé - 30 g de pignons - 1 pincée de noix de muscade - 1 échalote - 1 c. à c. d'huile d'olive.

Préparation :

Verser la farine dans un saladier, y creuser un puits et ajouter l'œuf et l'huile. Ajouter juste assez d'eau froide pour obtenir une belle pâte élastique. Laisser reposer une demi-heure, couverte.

Pendant ce temps, faire blanchir et égoutter les épinards. Éplucher l'échalote, la hacher finement et la faire revenir à feu très doux dans l'huile, ajouter les épinards pressés.

Écraser la ricotta à la fourchette et la mélanger aux épinards. Ajouter le parmesan et la noix de muscade. Poivrer.

Déposer de la farine sur un torchon, étaler la pâte dessus à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis étirer comme une feuille de papier.

Disposer sur la pâte la préparation aux épinards, ajouter les pignons.

Rouler la pâte bien serrée à l'aide du torchon, poser le strudel sur une plaque de cuisson, pratiquer de petites incisions sur le dessus et cuire au four 50 minutes à 180°C.

CANNELLONIS À LA COURGETTE

Pour 4 personnes :

20 cannellonis - 2 courgettes - 2 tomates - 2 oignons - 100 g de feta - 1/2 l. de lait - 20 g de maïzena - Sel, poivre.

Préparation :

Faire cuire les courgettes coupées en petits dés avec les oignons et les tomates coupées de la même façon. Saler et poivrer.

Pendant que la garniture cuit, préparer la sauce blanche en mélangeant à froid le lait et la maïzena, puis en laissant cuire la préparation quelques minutes sans cesser de remuer pour l'épaissir.

Ajouter la feta en morceaux dans la préparation et passer un tout petit coup au mixer, pour garnir plus facilement les cannellonis. Rectifier l'assaisonnement.

Disposer les cannellonis garnis dans un plat, les recouvrir de sauce blanche. Mettre au four environ 20 à 30 minutes à 200°C.

MOUSSE FACILE AUX FRAISES

Pour 4 personnes :

400 g de fraises - 20 cl de lait concentré non sucré - le jus d'un demi-citron - 40 de sucre ou équivalent édulcorant - 6 feuilles de menthe pour le décor (facultatif) - 4 feuilles de gélatine (facultatif)

Préparation :

Mettre le lait concentré dans un saladier, et mettre le saladier au réfrigérateur au moins 30 mn (ou alors au congélateur au moins 10 mn).

Rincer et équeuter les fraises.

Les mixer avec le jus de citron. Ajouter le sucre et bien mélanger.

Sortir le lait concentré du froid, et le battre au fouet électrique jusqu'à ce qu'il fasse une mousse légère.

Préparation sans gélatine :

Mélanger délicatement les fraises mixées et la mousse de lait. Servir dans des coupelles ou des ramequins, décoré de feuilles de menthe.

Attention à ne pas faire cette recette la veille, la mousse risque de retomber.

Préparation avec gélatine :

Faire tremper 4 petites feuilles de gélatine dans de l'eau froide quelques minutes. Faire chauffer 4 c. à s. d'eau ou de jus de citron. Lorsque cela commence à frémir, retirer du feu, essorer la gélatine et la mélanger au liquide chaud, en remuant bien, jusqu'à ce que cela soit homogène.

Ensuite mélanger aux fraises mixées avant d'incorporer la mousse de lait. Laisser reposer une nuit.