



Nos diététiciennes vous conseillent :

## UNE SALADE EN ENTRÉE OU POUR ACCOMPAGNER ?

La salade est un plat composé de feuilles d'herbes potagères crues. Leur consommation est apparue tard dans l'histoire de l'homme. Aujourd'hui, on en consomme en moyenne 3,3 kg (16 salades) par personne en France et par an.

Il existe près de 2 000 types de salades différenciées en trois grandes familles :

- les laitues : les laitues beurre, les laitues grasses, la laitue romaine, les batavias, les feuilles de chêne.
- les chicorées : la scarole, l'endive, la trévisse, la frisée.
- les « petites salades » : roquette, cresson, mesclun, épinard, mâche, pissenlit, pourpier,...

### Pourquoi une salade dans un repas :

La salade apporte une bonne quantité d'eau (95%) pour l'organisme. Elle a par ailleurs un pouvoir rassasiant. Elle a un faible apport calorique, est source de vitamine K, provitamine A et acide folique (vitamine B9). Elle a par ailleurs un pouvoir rassasiant et peut de ce fait aider à consommer moins lors du repas.

### Pour l'assaisonnement ?

Vous pouvez :

- varier les huiles (noix, colza, lin, olive...) et les vinaigres (framboise, cidre, balsamique,), l'agrémenter de graines de tournesol, de sésame, de lin ou de courge
- ajouter dans la sauce des herbes aromatiques comme le persil ou l'estragon mais aussi des légumes aromatiques tels que l'ail ou l'échalote.
- jouer sur les poivres (sichuan, baies roses, poivre blanc...) ou sur les épices en saupoudrant la salade de curcuma ou de gingembre.

LES MENUS ATOUT COEUR

# 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](http://www.rcpo.org)

Facebook : Cook de Coeur

# PLEIN L'ASSIETTE

## JANVIER - FÉVRIER 2018

# A LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX ALIMENTS

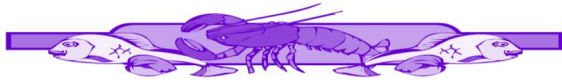
## Lundi

### Midi

Salade endive et cœurs d'artichaut  
Truite au four aux amandes  
Purée de pois cassés  
Yaourt aux fruits

### Soir

Salade de mâche  
Tarte au potiron \*  
Clémentines



## Mardi

### Midi

Chou farci \*  
Riz complet et sa julienne de légumes  
Ananas rôti au miel

### Soir

Taboulé de quinoa  
(quinoa - avocat - tomates séchées - persil -  
roquette - crevettes)  
Panna cotta légère - coulis passion



## Mercredi

### Midi

Râpé de céleri sauce yaourt  
Lapin marengo  
Spaetzle aux légumes\*  
Salade de fruits frais

### Soir

Potage de légumes  
Galette de sarrasin  
(Jambon - champignons - chèvre)  
Kiwis

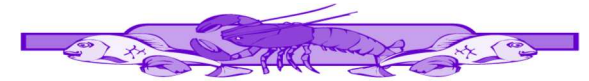
## Samedi

### Midi (1)

Râpé de carottes  
Aiguillette de volaille sauce moutarde  
Poêlée de champignons  
Polenta aux tomates séchées

### Soir

Soupe façon minestrone  
Œuf en gelée  
(œuf - saumon fumé - citron - aneth - gelée)  
Pain au levain  
Yaourt au miel et aux noix



## Dimanche

### Midi

Bouillon vermicelles  
Pot au feu maigre et ses crudités  
Riz au jus d'amandes et vanille\*

### Soir

Pizza aux légumes  
Feuille de chêne  
Pomme au four à la cannelle

## Jeudi

### Midi

Salade de lentilles corail au curry  
Dos de cabillaud en croûte d'épices\*  
Wok de légumes d'hiver  
Mousse au fromage blanc et pomme\*

### Soir (1)

Velouté de chou-fleur curry et jus de coco  
Jambon persillé  
Pain aux graines



## Vendredi

### Midi

Demi avocat citronné  
Parmentier de patates douces  
Poire au sirop léger

### Soir

Demi pomelo  
Clafoutis au brocoli  
Dessert soja

(1) Il est possible d'équilibrer un repas sans dessert en intégrant dans les préparations un produit laitier ou un fruit



## TARTE AU POTIRON

### Pour 4 personnes :

*Pour la pâte :* 50 ml d'eau - 150 g de farine type 65 - 40 g d'huile d'olive - 1 pincée de sel.

*Pour la garniture :* 1/2 citrouille - 8 cl de crème épaisse légère - 1 œuf - Poivre.

### Préparation :

Préparer la pâte brisée dans un saladier.

Couper en petits morceaux, puis peler la citrouille. Cuire à la vapeur environ 10 minutes, puis l'écraser. Poivrer et laisser refroidir.

Dans un saladier, battre l'œuf et la crème fraîche, puis ajouter l'écrasé de citrouille.

Répartir la préparation sur la pâte brisée.

Enfourner pendant 25 min à 180°C.

## CHOU FARCI

### Pour 4 personnes :

12 feuilles de chou vert - 400 g de blancs de poulet cuit - 20 cl soja cuisine - 1 c. à soupe de vinaigre balsamique - 1 c. à café de muscade - 1 brin d'estragon - Ciboulette - Poivre.

### Préparation :

Faire blanchir 12 feuilles de chou dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 2 minutes. Les égoutter.

Mixer les blancs de poulet avec l'estragon, la ciboulette, le soja cuisine, le vinaigre, le poivre et la muscade.

Déposer la préparation au centre de chaque feuille de chou puis les rouler.

Ficeler les choux.

Faire cuire environ 15 minutes en cuisson vapeur.



## SPAETZLE AUX LÉGUMES

### Pour 4 personnes:

4 carottes - 100 g d'épinard frais - 25 cl de bouillon de légume.

*Pour la pâte à spaetzle :* 5 c. à café de farine de tapioca - 15 c. à café d'eau - 1 c. à café de curcuma - 500 gr de farine type 65.

### Préparation :

Mélanger la farine de tapioca et l'eau. Ajouter la farine et le curcuma.

Vous devez obtenir une pâte homogène et lisse.

Faire cuire les spaetzle dans l'eau bouillante.

Les retirer lorsqu'ils remontent à la surface. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir les carottes coupées en julienne avec 25 cl de bouillon de légumes. Ajouter l'épinard frais.

Après évaporation de l'eau, ajouter les spaetzle.

Hors du feu, poivrer puis servir.



## DOS DE CABILLAUD EN CROÛTE D'ÉPICES

### Pour 4 personnes :

4 dos de cabillaud - 2 œufs - 25 g de chapelure - 1 c. à café de curcuma - 1 c. à café de mélange - 5 baies fraîchement moulu - 1 gousse d'ail.

### Préparation :

Mélanger l'ail pressé avec les épices. Ajouter la chapelure et mélanger le tout. Disposer dans une assiette.

Battre l'œuf en omelette dans un bol. Passer les 2 faces du poisson dans l'œuf puis dans la chapelure aux épices.

Placer les dos de cabillaud sur une plaque de votre four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Cuire à 180 degrés pendant environ 15 minutes.

## MOUSSE AU FROMAGE BLANC ET POMMES

### Pour 4 personnes :

4 pommes - 250 g de fromage blanc maigre - 2 blancs d'œuf - 20 g de sucre glace - 1 sachet de sucre vanillé - 1 pincée de sel - 1 citron.

### Préparation :

Peler, épépiner et couper les pommes en petits morceaux.

Les disposer dans un saladier et cuire au micro - ondes avec le sucre vanillé environ 5 minutes.

Pendant ce temps, battre les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter le sucre glace. Incorporer le fromage blanc délicatement.

Récupérer le zeste du citron puis l'ajouter dans la préparation.

Dans des coupes, disposer la mousse et recouvrir avec les pommes une fois refroidies.



## RIZ AU JUS D'AMANDES ET VANILLE

### Pour 4 personnes :

120 g de riz rond - 500 ml de jus d'amandes - 30 g de sucre roux semoule ou équivalent édulcorant - 1 gousse de vanille - 15 g de chocolat noir pour le décor.

### Préparation :

Rincer le riz et le mettre dans une casserole, couvrir d'eau et laisser cuire 3 minutes. Egoutter.

Verser le jus d'amandes dans la casserole, le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée de ses graines puis ajouter le riz égoutté.

Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 35 minutes en remuant souvent.

Répartir le riz dans 4 verrines et râper de fins copeaux de chocolat.

A déguster froid ou tiède.

