

Nos diététiciennes vous conseillent :

## DIVINES TERRINES

En habit de fête, pour une entrée raffinée, ou pour un simple repas du soir, les terrines sont faciles à préparer et offrent une multitude de possibilités, tant pour le choix des aliments que pour les goûts et les saveurs.

**A base de viande ou de poisson** : elles apportent les protéines nécessaires à l'équilibre de votre repas.

**Suggestions :**

Terrine de volaille aux pistaches, terrine aux deux poissons, terrine de canard à l'orange, terrine de lotte,...

**A base de légumes** : avec une tranche de pain de campagne grillé au four, accompagnée d'une salade mêlée, voici un repas léger pour le dîner et une manière originale de manger des légumes.

**Suggestions :**

Terrine de carottes et céleri, terrine de courgettes au coulis de tomate, terrine de poivrons confits au chèvre frais,...

**Terrines sucrées** : à base de produits laitiers et de fruits, les terrines sucrées constituent un dessert léger, alliant équilibre alimentaire et plaisir gustatif.

**Suggestions :**

Terrine de fromage blanc aux framboises, terrine de pommes à la cannelle, terrine de fraises à la menthe, terrine de faisselle aux abricots,...



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)

# PLEIN L'ASSIETTE

MARS - AVRIL 2018

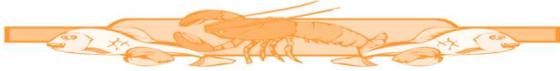
## Lundi

Midi

Tajine de poulet et ses légumes  
Semoule  
Yaourt aux fruits frais

Soir

Velouté de petits pois primeurs  
Gratin de chou fleur\*  
Laitue vinaigrette  
Clémentines



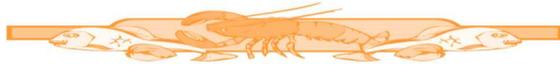
## Mardi

Midi

Salade minestrone  
(pâtes, radis roses, céleri, cornichons)  
Tranche de foie grillée  
Etuvée de carottes à la crème légère  
Petit suisse

Soir

Pilpil de blé – Ratatouille  
Portion de fromage  
Duo d'oranges (orange et orange sanguine)



## Mercredi

Midi

Darne de saumon à l'Alsacienne\*  
Riz rouge  
Fricassée de navets primeurs  
Fraises

Soir

Salade d'asperges, de jeunes pousses d'épinards  
et ses œufs mollets  
Pain au seigle  
Faisselle

## Jeudi

Midi

Escalope de dinde à la moutarde  
Pennes  
Émincé de fenouil tomate  
Fromage blanc à la vanille

Soir

Duo de poisson en terrine\*  
Salade de lentilles et panais râpé  
Poire



## Vendredi

Midi

Steak haché de veau  
Potée de pommes de terre aux poireaux  
Coupe banane kiwi

Soir

Potage de flocons d'avoine  
Salade de pissenlit et dés de jambon  
Riz au lait à la cannelle

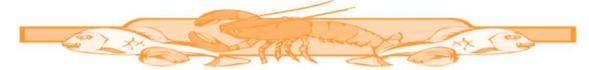
## Samedi

Midi

Fonds d'artichaut vinaigrette  
Filet de lieu au four - Coulis de tomates  
Quinoa  
Yaourt fruité

Soir

Terrine aux 3 légumes\*  
Salade romaine et ses croûtons de pain de  
campagne grillés  
Rhubarbe en compote



## Dimanche

Midi

Fondue chinoise\*  
Coupe exotique  
(Litchis et mangue frais, sorbet fruit de la passion)

Soir

Terrine de betteraves rouges au chèvre frais\*  
Pain complet  
Segments de pomelo



## GRATIN DE CHOU- FLEUR

### Pour 4 personnes:

1 chou-fleur - 1 c. à c. de paprika moulu - 50 cl de lait - 30 g de maïzena - 30 g de parmesan râpé - 1/2 c. à c. de noix de muscade - 30 g de chapelure.

### Préparation:

Nettoyer le chou-fleur et détacher les bouquets. Les faire cuire 20min à la vapeur, puis les réduire en purée.

Préparer une béchamel allégée : mélanger le lait et la maïzena à froid. Laisser cuire quelques minutes pour épaissir. Incorporer la noix de muscade et le paprika.

Dans un saladier, mélanger la purée de chou-fleur à la sauce béchamel. Répartir la préparation dans 4 petits moules. Saupoudrer avec la chapelure et le parmesan.

Mettre au four préchauffé à 180°C (th. 6) pendant 15 à 20 min.

Servir chaud.

## DARNES DE SAUMON À L'ALSACIENNE

### Pour 4 personnes:

4 darnes de saumon - 1 citron - 200 g de champignons de Paris frais - 1 bouquet garni - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de farine - 2 c. à s. de purée de tomates - 2 verres de vin blanc ou de bouillon de poisson - Poivre - Persil.

### Préparation:

Faire revenir les darnes de saumon dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Poivrer, verser le vin blanc ou bouillon de poisson, le jus de citron, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 10 min.

Laver et couper les champignons en morceaux, les faire revenir dans le restant d'huile. Assaisonner, ajouter le persil et saupoudrer de farine, laisser blondir.

Mouiller avec le jus du poisson et laisser épaissir. Verser la tomate et mélanger. Dresser les darnes dans un plat et napper de sauce.



## FONDUE CHINOISE

### Pour 4 personnes:

600 g de filet ou rumsteak de bœuf - 1,5 l de bouillon de bœuf dégraissé - 200 g de germes de soja - 500 g de champignons entiers de chêne - 400 g de carottes - 400 g de céleri - 200 g de chou vert - 200 g de riz basmati (poids cru) - Huile d'olive - Vinaigre.

*Variante* : remplacer le bœuf par de la viande de porc, de la volaille, des coquilles saint jacques ou des gambas.

### Préparation:

Couper la viande en fines lamelles et dresser sur un plat de service.

Râper les crudités et assaisonner. Faire cuire le riz basmati, répartir dans des coupelles.

### Préparation (suite) :

Chauffer le bouillon dans une casserole avec les germes de soja et les champignons. Verser le bouillon dans un poêlon tenu chaud. Chacun trempe la viande dans le bouillon et la déguste avec les crudités et le riz. Suggestion : à la fin du repas, boire la soupe !

## TERRINE AUX TROIS LÉGUMES



### Pour 4 personnes:

2 œufs - 10 cl de lait - 150 g de haricots verts frais - 200 g de carottes (jeunes pousses) - 150 g de petits pois frais ou surgelés - Poivre - Thym- Sauge.

### Préparation:

Eplucher les carottes, les couper en fins bâtonnets.

Faire cuire les légumes séparément, à l'eau ou à la vapeur, avec une branche de thym et deux feuilles de sauge.

Dans un bol, mélanger les œufs avec le lait. Assaisonner de poivre et de thym séché.

Dans un moule à cake, répartir au fond les petits pois, couler un peu du mélange œuf-lait. Répéter l'opération avec les carottes puis avec les haricots verts.

Faire cuire 40 à 50 minutes au bain-marie à 210°C (th. 7).

## TERRINE DE BETTERAVES AU CHÈVRE FRAIS



### Pour 4 personnes:

2 betteraves rouges cuites - 200 g de chèvre frais - 2 pommes Granny Smith - Poivre - Ciboulette - Persil frais - Jus de citron.

### Préparation:

Laver et hacher la ciboulette et le persil. Mélanger les herbes au chèvre frais, avec 1 cuillère à soupe de jus de citron. Poivrer.

Couper les betteraves rouges en fines rondelles, les poser sur du papier absorbant pour absorber le jus. Eplucher et couper en fines rondelles les pommes, les citronner pour éviter qu'elles ne noircissent.

Tapisser le fond du moule (ou de petits moules individuels) de papier film en le laissant dépasser largement du moule. Au fond, disposer une couche de fromage frais, puis une couche de betteraves rouges puis une couche de pommes, et renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Bien tasser. Rabattre le papier film sur la terrine, puis mettre au réfrigérateur une nuit.

Le lendemain, démouler, couper des tranches épaisses et servir bien frais.



## DUO DE POISSONS EN TERRINE

### Pour 4 personnes:

200 g de pavé de saumon - 200 g de filets de poisson blanc (colin, cabillaud,...) - 2 œufs - 1 petite boîte de concentré de tomate - Poivre - Aneth.

### Préparation:

Mixer séparément les poissons. Pour chaque poisson, ajouter 1 œuf et la moitié du concentré de tomate. Poivrer, assaisonner avec de l'aneth frais ou séché. Tapisser le fond d'un moule à cake (ou de petits moules individuels) de papier cuisson pour faciliter le démoulage. Répartir le mélange à base de poisson blanc puis le mélange à base de saumon. Faire cuire au bain-marie au four pendant 40 à 50 minutes, à 210°C (th 7).

## SUGGESTION DE TERRINE SUCRÉE :

### TERRINE DE POIRE AUX NOISETTES GRILLÉES



### Pour 4 personnes:

15 noisettes - 200 g de fromage blanc - 2 blancs d'œufs  
- 5 poires bien mûres - 3 feuilles de gélatine - 1 sachet de sucre vanillé (ou équivalent édulcorant).

### Préparation:

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide.  
Réaliser la compote de poire : éplucher 4 poires, les couper et les faire cuire à la casserole, puis écraser à la fourchette ou mixer les fruits.  
Ajouter la gélatine ramollie dans la compote encore chaude pour la faire fondre. Bien mélanger. Ajouter le sucre vanillé et le fromage blanc.  
Eplucher et couper en fines tranches la poire restante.  
Dans une poêle, faire griller les noisettes à sec. Lorsqu'elles sont grillées, les concasser.  
Tapisser le fond du moule (ou de petits moules individuels) de papier film en le laissant dépasser largement du moule.  
Monter les blancs en neige. Les ajouter délicatement au mélange poire – fromage blanc. Répartir la moitié de la mousse au fond du moule.  
Ajouter les lamelles de poire, puis les noisettes concassées. Terminer avec le reste de mousse de poire.  
Rabattre le film sur la terrine, puis mettre au réfrigérateur une nuit.  
Démouler délicatement et couper des tranches épaisses.