

Les Menus Atout Coeur

JUILLET - AOUT 2019



Cette brochure vous est proposée par le



15 rue des Carrières
67530 SAINT NABOR

☎ 03.88.95.05.13

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Cœur

Des Idées

Vos Notes

Lundi

Midi

Buddha bowl estival*
Fromage blanc aux mûres

Soir

Salade de carottes aux raisins secs
Omelette aux courgettes râpées
Pain au seigle
Flan pistache

Mercredi

Midi

Radis à croquer
Grillade de poulet au thym
Petits pois à l'échalote
Yaourt aromatisé

Soir

Salade de pâtes aux légumes croquants
et crevettes*
Petit suisse
Melon

Mardi

Midi

Salade de blé aux petits légumes
Côtes de porc provençale
Haricots verts à l'ail
Cerises

Soir

Assiette de riz composée*
Portion de fromage
Pastèque

Jeudi

Midi

Betteraves rouges cuites au vinaigre de
framboise
Cuisse de lapin à la moutarde
Polenta safranée
Pêches

Soir

Filet de colin froid à l'aneth
Macédoine de légumes
Pain à l'épeautre
Smoothie aux fruits

Clafoutis aux Mirabelles

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffer le four à 180°C.

Dénoyauter et nettoyer les mirabelles. Les placer dans un saladier et y ajouter l'eau de fleur d'oranger. Réserver.

Dans un autre saladier, mettre la farine, les œufs, le sucre, l'arôme amande et la pointe de couteau de vanille.

Battre ce mélange puis le délayer progressivement avec le lait. Le mélange doit être assez liquide et mousseux.

Placer les mirabelles dans un plat qui va au four ou dans des ramequins.

Verser la préparation par dessus.

Enfourner dans le four pendant 45 à 50 minutes de cuisson pour un grand plat ou environ 40 minutes pour les moules individuels.



Ingrédients

400 g de mirabelles

60 g de farine

2 œufs

25 cl de lait

Pointe de couteau de vanille

50 g de sucre ou équivalent
édulcorant

Quelques gouttes d'arôme
amande

1 c. à s. d'Eau de Fleur d'Oranger

Plein l'Assiette

Vendredi

Midi

Buddha bowl fraîcheur*

Yaourt

Brugnons

Soir

Quiche aux légumes

Salade verte

Abricots

Samedi

Midi

Poulet aromatisé aux herbes

Ratatouille méridionale

Riz de Camargue

Nectarine

Soir

Taboulé à la menthe

Salade de concombre

Duo de jambon

Fromage blanc à la cannelle

Dimanche

Midi

Salade de tomates au basilic

Papillote de saumon sur fondue de

poireaux*

Torsades

Clafoutis aux mirabelles*

Soir

Salade méli mélo

(maïs – pousse de soja – haricots plats –

salade verte)

Toast au chèvre frais

Coupe mûres - cassis

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE BUDDHA BOWL

Avec l'arrivée de l'été, venez découvrir de nouvelles sensations gustatives !

Dès qu'une belle journée, chaude et ensoleillée s'annonce, elle peut éveiller chez vous l'envie d'une belle assiette fraîcheur, pensez au buddha bowl !

Le principe est simple, dans un grand bol on associe des ingrédients simples et variés aux multiples textures : du cru, du cuit, du croquant, du fondant... mais toujours bon pour la santé !

Les bases du Buddha bowl résident en un plat équilibré et sain comprenant des éléments de bases modifiables selon la saison, vos goûts et envies du moment.

Pour que votre bowl devienne un repas complet il faudra y trouver :

- *une céréale
 - *une légumineuse
 - * des légumes variés
 - * un fruit oléagineux
- et si vous le souhaitez des graines variées.



Papillotes de Saumon sur Fondue de Poireaux

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffer le four à 180 °C.

Laver et couper le poireau en rondelles.

Couper 4 carrés de papier sulfurisé.

Y déposer le poireau émincé puis le pavé de saumon, la rondelle de citron, l'aneth et l'estragon.

Poivrer et ajouter 3 c. à soupe de vin blanc.

Refermer le papier sulfurisé, la papillote doit être bien étanche.

Enfourner pendant 30 minutes.

Vous pouvez accompagner le poisson d'une sauce au fromage blanc avec de l'ail.

Ingrédients

4 pavés de saumon

1 kg de poireaux

Citron

Aneth - estragon

Vin blanc

Poivre

Matériel

Papier sulfurisé



Salade de Pâtes aux Légumes croquants et Crevettes

Pour : 4 personnes

Instructions

Décortiquez les crevettes et réservez-les au frais.

Épluchez l'oignon rouge et émincez-le.

Lavez les légumes, coupez les poivrons en lamelles, et les tomates en 6 morceaux chacune.

Dans un bol, mélangez la sauce Nuoc Nâm avec l'huile d'olive, le paprika et le poivre.

Ajoutez 2 cuillères à soupe de graines de sésame et la coriandre ciselée. Réservez au frais.

Dans un saladier, mélangez les légumes, ajoutez les crevettes et nappez de sauce.

Parsemez de coriandre et de graines de sésame.

Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, rajouter de la roquette.

Ingrédients

200 g de pâtes crues

1 poivron vert

1 poivron rouge

4 tomates

1 oignon rouge

400 g de crevettes sauvages

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Vinaigre balsamique

Quelques feuilles de coriandre fraîche

Poivre

1/2 cuillère à café de paprika

1 cuillère à soupe de sauce Nuoc Nâm

3 cuillères à soupe de graines de sésame toastées



Budda Bowl Estival

Pour : 4 bowl

Instructions

Cuire le riz et les lentilles, les égoutter et les laisser refroidir. Laver tous les légumes. Couper les tomates et le concombre en rondelles, émincer l'oignon, couper les poivrons en fines lamelles.

Dans un bol ou une assiette creuse, disposez tous les ingrédients, parsemez de noix de cajou et des graines de tournesol et de lin.

Assaisonnez avec votre vinaigrette (4 c. à soupe d'huile d'olive + 1 jus de citron + poivre, persil, ciboulette).

Ingrédients

150 g de lentilles corail crues

200 g de riz complet cru

1 concombre

4 tomates

1 oignon

1 poivron vert et un rouge

1 poignée de noix de cajou

Graines de tournesol et de lin

Huile d'olive

1 citron

Ciboulette

Persil

Poivre



Budda Bowl Fraîcheur

Pour : 4 bowl

Instructions

Faire tremper les pois chiches toute la nuit puis les égoutter et les rincer. Mettre les pois chiches dans une casserole rempli d'eau (3 fois le volume d'eau). Faire cuire 1h à 1h30, égoutter et refroidir.

Cuire les haricots verts à la vapeur durant 30 minutes puis les laisser refroidir.

Cuire le quinoa : rincez le quinoa à l'aide d'une passoire fine. Versez le dans une casserole et ajoutez 1,5 fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes. Ôtez du feu et laissez gonfler 5 minutes.

Enlever la peau de l'avocat et le couper en fines lamelles.

Laver le fenouil et l'émincer.

Dans un bol ou une assiette creuse, disposez tous les ingrédients, et parsemez de graines de sésame.

Assaisonnez avec votre vinaigrette (4 c. à c. d'huile de lin + vinaigre + poivre + curcuma)



Ingrédients

2 avocats
400 g haricots verts
2 bulbes de fenouil
20 tomates cerises
150 g de pois chiches
200 g quinoa cru
Graines de sésame
Huile de lin
Curcuma
Vinaigre
Poivre

Assiette de Riz Composée

Pour : 4 personnes

Instructions

Dans un cuiseur vapeur, cuire les haricots plats pendant 20 minutes – laisser refroidir.

Dans une grande casserole d'eau, cuire le riz complet pendant 30 minutes, égoutter et laisser refroidir.

Cuisson des œufs durs : 10 minutes à partir de l'ébullition.

Eplucher et râper les carottes.

Dans un saladier, mélanger le riz, les légumes, le maïs, les olives et les œufs écalés.

Vinaigrette : mélanger 1 petit suisse + 1 c. à soupe de moutarde + 2 c. à soupe de vinaigre + poivre + épices.

Ingrédients

200 g de riz complet
1 boîte de maïs
20 olives vertes
4 carottes
8 œufs
200 g haricots plats
1 petit suisse

