

Les Menus Atout Coeur

MAI - JUIN 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

Les Légumes

Lundi

Midi

Chips de betteraves rouges *

Courgettes bolognaises *

Riz au lait

Soir

Tomates cerises

Galettes de carottes *

Clafoutis aux groseilles

Mercredi

Midi

Taboulé

Quenelles de carottes * sauce tomate

Yaourt

Soir

Aspic aux crevettes

Gratin de céleri rave *

Framboises

Mardi

Midi

Tartine de pain au noix au houmous

Filet de lieu noir au four sur lit de
julienne de légumes

Cerises

Soir

Melon

Quiche sans pâte aux courgettes *

Verrine fromage blanc/boudoirs à la
cannelle

Jeudi

Midi

Radis croque au sel

Cuisse de poulet grillé

Purée aux légumes blancs

(navet + blanc de poireau)

Petits suisses

Soir

Potage aux lentilles corail et potimarron

Roulé d'asperges au jambon sauce blanche

Poire

Vos Notes

Vos Notes

Camouflés

Vendredi

Midi

Roulé aux carottes *

Papillote de rouget au fenouil *

Riz complet

Kiwi

Soir

Bâtonnets de légumes crus

Sauce fromage blanc à la ciboulette

Ravioles d'oignons au bouillon *

Abricots

Dimanche

Midi

Tranche de pastèque

Cannellonis d'aubergines *

Tarte à la rhubarbe

Soir

Paon de légumes *

Toasts au fromage blanc et lamelles de concombre et de radis roses

Pêche

Samedi

Midi

Mini pizza de courgettes *

Gnocchis de panais*

Sauté de veau

Yaourt

Soir

Lolo rosa aux noisettes

Boulettes aux flocons d'avoine *

Salade de fraises

Chips de Betteraves Rouges

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffez le four th.4 (100°C).

Pelez les betteraves puis coupez-les en tranches fines à l'aide d'une mandoline.

Placez-les dans un bol. Versez l'huile et de la ciboulette hachée. Mélangez bien.

Déposez le mélange sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Enfourez pour 1 h.

Laissez tiédir puis parsemez de baies roses moulues.

Ingrédients

4 betteraves rouges crues

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ciboulette

Baies roses



Paon de Légumes

Pour : 12 brochettes

Instructions

Nettoyez, lavez et épluchez vos légumes (sauf l'aubergine pour cette dernière opération).

Tranchez les poivrons en cubes, les carottes en rondelles, les champignons en 2 dans le sens de la longueur et séparez le chou-fleur en petits bouquets.

Sur chaque pique alternez dans le même ordre vos légumes (sauf l'aubergine) en alternant les couleurs de vos légumes et en commençant par un bouquet de chou-fleur. Les bouquets de chou-fleur devront recouvrir l'extrémité non piquante de votre brochette.

Une fois tous les légumes enfilés, piquez les brochettes dans l'aubergine en formant un grand demi-cercle.

Bon appétit !

Ingrédients

12 tomates cerises

12 olives noires

1 poivron jaune

1 poivron rouge

1 poivron vert

2 carottes

12 petits champignons de Paris

½ chou-fleur

½ aubergine coupée dans le sens de la longueur



Cannelloni d'Aubergines

Pour : 4 personnes

Instructions

Coupez 16 lamelles d'aubergines à la mandoline dans le sens de la longueur et le reste des aubergines en petits dés.

Passer les lamelles d'aubergine au micro-ondes 1 minute.

Taillez l'oignon et le poivron en dés et faites-les revenir dans la poêle avec la moitié de l'huile et les dés d'aubergine, puis rajoutez l'ail haché et la tomate coupée en dés. Laissez fondre puis poivrez.

Pendant ce temps, coupez l'agneau en cubes et faites-les revenir 5 minutes dans la poêle avec le restant d'huile. Puis ajoutez à la préparation précédente.

Placez une lamelle d'aubergine sur une assiette, déposez-y un peu de mélange de légumes à l'agneau, puis roulez de façon à former un cannelloni. Préparez ainsi toutes les tranches d'aubergine et placez-les dans un plat.

Nappez avec le coulis de tomates et saupoudrez de parmesan, avant de faire cuire au four à 180°C une vingtaine de minutes. Terminez en gratinant 5 minutes en position grill.

Votre plat est prêt à être servi.

Ingrédients

200 g de gigot d'agneau

2 aubergines

1 oignon

1 poivron jaune

1 tomate

300 ml de coulis de tomates

2 gousses d'ail

2 cuillères à soupe huile d'olive

30 g de parmesan râpé

Poivre



Courgettes Bolognaises

Pour : 4 personnes

Lavez, épluchez les courgettes (facultatif) et détaillez les en tagliatelles à l'aide d'un économiseur en retirant la partie intérieure.

Faites cuire 8 minutes à la vapeur puis réservez.

Pendant ce temps versez la moitié de l'huile dans une sauteuse et faites revenir les oignons émincés.

Rajoutez ensuite la viande hachée et lorsque celle-ci est cuite rajoutez le coulis de tomate. Laissez mijoter.

Faites revenir à feu vif les tagliatelles pendant 2 - 3 minutes avec le restant d'huile.

Servez aussitôt accompagné de la sauce et de lamelles de parmesan.

Ingrédients

4 courgettes longues

2 oignons

300 g de viande hachée maigre

400 ml de coulis de tomate

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de parmesan



Galettes de Carottes

Pour : 12 galettes

Instructions

Épluchez les légumes et la pomme de terre préalablement rincés. Découpez-les en petits morceaux puis mettez le tout à cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

Lorsque les légumes et la pomme de terre sont cuits, mixez-les avec l'œuf, la farine et le basilic.

Dans une poêle chaude anti adhésive, répartissez l'huile à l'aide d'un papier absorbant et versez à l'aide d'une cuillère la préparation en faisant des galettes d'environ 5 cm de diamètre et d'un demi centimètre d'épaisseur.

Laissez cuire les galettes 3 minutes de chaque côté puis déposez-les sur du papier absorbant le temps qu'elles tiédissent avant de les servir.



Ingrédients

- 3 carottes
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- Basilic
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Boulettes aux Flocons d'Avoine

Pour : 4 personnes

Instructions

Épluchez l'oignon et émincez-le finement puis faites-le revenir à la poêle avec la moitié de l'huile jusqu'à ce qu'il soit fondant puis réservez.

Lavez et râpez la courgette, épluchez la gousse d'ail et pressez-la.

Hachez grossièrement le persil.

Mélangez la courgette râpée, l'ail pressé et le persil haché avec les flocons d'avoine.

Dans un petit bol, battez les œufs à la fourchette et ajoutez le curry, le fromage râpé et les oignons. Mélangez le tout.

Réservez la préparation pendant 30 minutes au réfrigérateur.

Avec la préparation, façonnez des boulettes en écrasant dans le creux de la main pour retirer l'excédent de liquide, puis faites-les revenir à la poêle avec le restant d'huile en les retournant sur toutes les faces.

C'est prêt !

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 oignon
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de fromage râpé
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de persil plat frais haché
- 2 cuillères à café rases de curry
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre



Gnocchi de Panais

Pour : 4 personnes

Instructions

Faites cuire vos pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes.

Épluchez, détaillez les panais en gros morceaux et faites-les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.

Écrasez en purée les pommes de terre et les panais, et ajoutez leur la farine, le poivre et le parmesan.

Formez un boudin de pâte à la main, puis découpez-le en petits tronçons.

Plongez ces gnocchis dans de l'eau bouillante : ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface de l'eau.

Égouttez les gnocchis et servez-les avec la ciboulette ciselée.

Ingrédients

4 pommes de terre
3 panais
60 g de parmesan râpé
200 g de farine
Ciboulette
Poivre



Quiche sans Pâte aux Courgettes

Pour : 4 personnes

Instructions

Lavez, épluchez (facultatif) et découpez les courgettes en rondelles.

Mettez les rondelles de courgettes dans un moule fariné avec une cuillère à soupe de farine.

Mixez les œufs, la crème, le restant de farine et le gruyère. Poivrez et versez cette préparation sur les légumes.

Faites cuire au four une demi heure à 200°C.

ASTUCE:

Vous pouvez retourner la quiche façon tarte tatin.

Ingrédients

3 œufs
35 cl de lait
5 cl de crème fraîche
100 g de gruyère râpé
3 cuillères à soupe de farine
1 courgette
Poivre



Quenelles de Carottes

Pour : 4 personnes

Instructions

Faites cuire les carottes épluchées dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et passez les au moulin à légumes grosse grille.

Faites dorer les échalotes finement hachées dans 1 cuillère à soupe d'huile, puis rajoutez la purée de carottes. Faites revenir doucement une dizaine de minutes pour que l'eau des carottes s'évapore.

Retirez du feu et laissez un peu refroidir.

Ajouter les œufs et le parmesan puis de la chapelure pour épaissir le mélange, afin qu'il tienne bien pour pouvoir former des quenelles.

Avec une cuillère à soupe, prélevez un peu de mélange. Placez un petit dé d'emmental au milieu et formez une quenelle, puis faites la cuire dans une poêle avec le restant d'huile.

Faites dorer de chaque côté, placez sur du papier absorbant et procédez de la même manière pour les quenelles suivantes avant de servir.



Ingrédients

- 800 g de carottes
- 2 échalotes
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 200 g de chapelure
- 60 g d'emmental coupé en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Mini Pizzas de Courgettes

Pour : 4 personnes

Instructions

Lavez, épluchez (facultatif) les courgettes et coupez-les en rondelles épaisses.

Saupoudrez les courgettes de poivre.

Faites-les griller dans votre four à 180°C une vingtaine de minutes.

Recouvrez les rondelles de courgettes avec le coulis de tomate et la mozzarella. Placez une demie olive au centre de chaque rondelle de courgette.

Repassez le tout au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Ingrédients

- 2 courgettes, coupées en rondelles épaisses
- Poivre
- 400 ml de coulis de tomate
- 1/2 tasse de mozzarella râpée
- Une quinzaine d'olives



Ravioles d'Oignon au bouillon

Pour : 4 personnes

Instructions

Pelez, émincez les oignons et mettez-les à fondre dans une casserole avec l'huile pendant 20 minutes.

Déglacez avec le bouillon et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes supplémentaires. Poivrez et ajoutez la coriandre et le cumin.

Filtrez le bouillon au-dessus d'une casserole en pressant bien sur les oignons à l'aide d'une cuillère pour extraire un maximum de bouillon et réservez le bouillon.

Dans un bol, mélanger les oignons avec le fromage râpé.

Pour former de petites ravioles, découpez les carrés de pâte en deux dans le sens de la diagonale.

Déposez une cuillerée de farce aux oignons au centre de chaque morceau de pâte puis humidifiez la pâte autour de la farce à l'aide d'un pinceau et rabattez la moitié de la pâte à raviole sur l'autre pour former des ravioles. Pincez fermement les bords pour bien les souder.

Mettez les ravioles à pocher pendant 1 à 2 minutes dans le bouillon que vous aurez préalablement réchauffé.

Répartissez le bouillon dans des assiettes creuses puis déposez les ravioles. Parsemez de ciboulette émincée et servez immédiatement.

Ingrédients

3 oignons

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 c à c de graines de coriandre concassées

1/2 c à c de graines de cumin concassées

1 l de bouillon

60 g de fromage râpé

8 carrés de pâtes fraîches

Ciboulette

Poivre



Gratin de Céleri Rave

Pour : 4 personnes

Instructions

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines tranches.

Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Faites de même avec le céleri rave.

Dans un plat à gratin fariné, disposez des couches successives de pommes de terre, de céleri rave et d'allumettes de jambon.

Faites fondre le gorgonzola dans une poêle avec le lait puis versez cette crème sur les légumes.

Enfournez dans un four préchauffé à 180° pendant 25 minutes avant de déguster.

Ingrédients

1/2 céleri rave

600 g de pommes de terre

300 ml de lait

100 g de gorgonzola

100 g d'allumettes de jambon

1 cuillère à soupe de farine



Roulé aux Carottes

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffez le four à 180°C.

Ecrasez à la fourchette les carottes cuites en purée grossière.

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, la farine, la levure, le poivre, la noix de muscade puis la purée de carotte.

Montez les blancs en neige très ferme, puis incorporez-les délicatement à la préparation précédente.

Versez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Egalisez la surface de la pâte pour obtenir une génoise bien régulière. Mettez au four pendant 10 minutes.

A la sortie du four, renversez la génoise sur un torchon propre et légèrement humide. Retirez la feuille de papier sulfurisé et enroulez la génoise dans le torchon, le temps qu'elle refroidisse.

Pendant ce temps, battez le fromage frais pour le détendre un peu, poivrez légèrement et ajoutez la ciboulette.

Déroulez la génoise, étalez le fromage frais et enroulez à nouveau la génoise sur elle même en serrant bien. Emballez-la dans un film alimentaire en formant un boudin bien serré.

Réservez au réfrigérateur pendant quelques heures.

Au moment de servir retirez le film alimentaire et découpez le roulé en tranches.

Ingrédients

200 g de carottes cuites

150 g de fromage frais

50 g de farine

3 œufs

1 cuillère à café de levure chimique

1 pincée de noix de muscade

1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée

Poivre du moulin



Papillotes de Rouget au Fenouil

Pour : 4 personnes

Instructions

Nettoyez et émincez finement les fenouils.

Versez l'huile dans une cocotte et faites-y cuire les fenouils 25 minutes en remuant de temps en temps.

Posez une feuille de papier sulfurisé à plat et déposez le quart du fenouil cuit.

Déposez par-dessus un filet de rouget. Poivrez et ajoutez une branche de thym.

Tranchez finement le citron en gardant la peau et posez le quart des tranches sur le poisson. Refermez la papillote.

Renouvelez l'opération pour chaque papillote et placez-les dans un plat à gratin.

Faites cuire au four à 180° environ 10 minutes avant de servir.

Ingrédients

600 g de rouget en filets

2 bulbes de fenouil

1 citron non traité lavé

2 c. à s. d'huile d'olive

1 pincée de poivre

4 branches de thym

4 feuilles de papier sulfurisé

