

# Les Menus Atout Coeur

**MARS — AVRIL 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](http://www.rcpo.org)

Facebook : Cook de Cœur

# Cuisiner en moins

## Lundi

### Midi

Salade de chou-rave

Filet mignon de porc

Duo de céréales

Entremet citron

### Soir

Soupe de lentilles corail noix de coco

Endives rôties au Roquefort® et noix\*

Compote de pomme banane

## Mercredi

### Midi

Salade mexicaine riz, haricot rouge, maïs

Wrap méli-mélo de légumes poulet

Faisselle aux raisins secs

### Soir

Velouté de blette

Papillote de maquereau aux 3 poivrons

Quinoa

Banane

## Mardi

### Midi

Salade d'asperges - œuf dur

Risotto aux champignons

Kiwi

### Soir

Pissenlit aux radis roses

Galette carotte - pomme de terre aux dattes\*

Petits suisses vanille

## Jeudi

### Midi

Concombre à la menthe sauce yaourt

Veau aux olives

Jardinière de légumes

Fromage frais au coulis de fruits rouges

### Soir

Salades de haricots vert - orange\*

Œuf cocotte - Riz pilaf

Compote avec poudre d'amande

## Vos Notes

---

## Vos Notes

---

# de 20 Minutes

## Vendredi

Midi

Carottes râpées au cumin

Spaëtzle - Rôti de veau

Fenouil

Poire aux noisettes

Soir

Soupe de courgette

Salade tiède bœuf poulet cresson\*

Ananas et fromage blanc

## Dimanche

Midi

Salade verte aux graines et betterave  
crue râpée

Gratin de chou-fleur et pomme de terre

Ile flottante

Soir

Œuf à la coque

Cocotte express potimarron lentilles\*

Pomme

## Samedi

Midi

Salade de pomme de terre persil

Côte de bœuf - Ratatouille

Yaourt assaisonné à la cannelle

Soir

Fonds d'artichauts vinaigrette

Lasagne aux épinards

Trifle à croquer\*

# Galette Carotte et Pomme de terre aux Dattes

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

## Instructions

Eplucher les légumes. Râper les carottes et les pommes de terre. Couper les poireaux finement.

Dénoyauter les dattes et les couper en petits dés.

Mélanger l'ensemble des ingrédients sauf l'huile.

Mettre une grande poêle antiadhésive à chauffer sur feu vif avec l'huile.

Quand la poêle est chaude, verser la préparation et tasser avec une spatule.

Couvrir avec un grand couvercle et cuire 1 minute puis baisser, et cuire à feu doux pendant 10 minutes

Pour démouler, poser une grande assiette du diamètre de la poêle sur la galette et retourner la poêle. Servir avec une salade.

## Ingrédients

300g de carottes

2 blancs de poireau

2 belles pommes de terre

10 dattes dénoyautées

3 œufs battus

1 cuillère à café d'épices au choix : paprika, cumin, curry, herbe de Provence, ...

2 cuillères à soupe d'huile d'olive



# Trifle à croquer

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

## Instructions

Dans un saladier, fouetter la ricotta avec le sucre vanillé à l'aide d'un batteur électrique. Puis placer au réfrigérateur le temps de préparer les fruits.

Laver les fruits et couper-les en morceaux.

Repartir-les dans 2 verres ou coupes de glace.

Ajouter la ricotta fouettée par-dessus.

Coupez les fruits de la passion en deux et récupérer les graines et le jus à l'aide d'une cuillère. Déposer le tout sur la ricotta.

Terminer avec quelques miettes de biscuits type petit-beurre

## Ingrédients

200g de ricotta ou crème fraîche légère

1 sachet de sucre vanillé

4 portions de fruits de saison au choix : bananes, fraises, mangue, poire, 2 fruits de la passion

4 biscuits type petits beurre



## Salade tiède de Boulgour, Poulet et Cresson

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

### Instructions

Rincer le boulgour/quinoa et le cuire dans l'eau bouillante environ 10 minutes.

L'égoutter et le passer sous l'eau froide. L'égoutter à nouveau. Verser dans un saladier.

Pendant la cuisson du boulgour, couper les blancs de poulet en petits morceaux, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et cuire le poulet 5 minutes. Rincer le cresson.

Dans un bol, mélanger la moutarde, le vinaigre et l'huile.

Ajouter dans le saladier, le poulet, le cresson, la vinaigrette avec le boulgour/quinoa.



### Ingrédients

200g de boulgour ou quinoa

4 petits blancs de poulet

8 poignées de cresson

2 petites cuillères à café d'huile d'olive

*Pour la vinaigrette :*

1 cuillère à soupe de moutarde

5 cuillères à café de vinaigre

3 cuillères à soupe d'huile de colza

## Endives rôties au Roquefort® et Noix

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

### Instructions

Préchauffer le four à 210°C

Laver les endives, les couper en deux (par la moitié). Les placer dans un récipient et enduire d'huile à la main.

Les déposer sur une plaque sans qu'elles se touchent entre elles. Enfourner 15 minutes.

Emietter le roquefort sur les endives chaudes.

Parsemer de noix grossièrement hachées.

### Ingrédients

8 endives

100g de roquefort

70g de noix

3 cuillères à soupe d'huile d'olive





## Cocotte express Potimarron et Lentilles corail

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

### Instructions

Nettoyer les légumes.

Sans l'éplucher, couper le potimarron en fins quartiers, émincer l'oignon

Dans une cocotte ou une grande casserole, porter à frémissement le lait de coco avec les quartiers de potimarron, le curry, l'oignon et cuire 4 minutes à couvert

Ajouter les lentilles et poursuivre la cuisson 6 minutes à couvert, puis ajouter les épinards et finir de cuire 1-2 minutes s'ils sont frais, ou 5-7 minutes s'ils sont surgelés.

Ne pas mixer, servir tel quel pour le croquant des morceaux de potimarron et le crémeux des épinards au lait de coco.

### Ingrédients

- 1 petit potimarron
- 200g d'épinards frais ou surgelés
- 150g de lentilles corail
- 1 oignon
- 40cl (1 boîte) de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de curry



## Salade de Haricots Verts et Orange

Pour : 4 personnes

Temps de Préparation : 15 minutes

### Instructions

Cuire les haricots dans l'eau bouillante 8 minutes. Egoutter, plonger dans l'eau froide et égoutter à nouveau.

Peler les oranges et les couper en demi-rondelles.

Concasser les noix.

Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile, le vinaigre et l'échalote ciselée.

Dans un saladier, présenter les haricots verts en parsemant les morceaux d'oranges et de noix. Ajouter la vinaigrette.

### Ingrédients

- 600g haricots verts frais ou surgelés
- 2 oranges
- 2 poignées (40g) noix de pécan ou autres oléagineux
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile de noix

