

Les Menus Atout Coeur

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2019

Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

15 rue des Carrières

67530 SAINT NABOR

☎ 03.88.95.05.13

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Cœur



Des Idées

Les Choux sous

Vos Notes

En Salades

Choux de Bruxelles en
vinaigrette

Salade de chou rouge sucrée -
salée

Farci

Cannelloni de chou vert aux
deux saumons

En Crumble

Crumble de chou-fleur et
cabillaud au parmesan et
noisettes

En Entrée

Terrine tricolore

À la Poêle

Poêlée au curcuma

Plein l'Assiette

toutes leurs formes

D'ailleurs

Curry de chou kale
Chou blanc à l'Indienne

Au Wok

Wok de chou chinois et poulet
au sésame

En Boulette

Boulettes de chou-fleur au
quinoa, sauce façon ketchup

À l'Etouffée

Chou frisé au balsamique et
pignons de pin

Les choux contiennent de la vitamine K.

Suivre un traitement par Anti-vitamine K (AVK) et consommer des choux n'est pas incompatible.

Parlez-en à votre diététicienne.

Choux de Bruxelles en vinaigrette

Pour : 4 personnes

Instructions

Eplucher, laver et râper les carottes.

Laver et émincer finalement les choux de Bruxelles et le fenouil.

Mettre le tout dans un grand saladier et ajouter les noix concassées et le comté coupé en dés.

Couper les tranches de bacon en lamelles et les faire revenir à sec dans une poêle. Laisser refroidir puis ajouter à la salade.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette : le jus du citron, l'huile de noix, le miel. Poivrer.

Répartir sur la salade et bien mélanger.

A servir avec une salade de pommes de terre.



Ingrédients

500g de choux de Bruxelles

2 carottes

1 bulbe de fenouil

8 tranches de bacon fumé

8 noix

40g de comté

1 cc de miel

2 cuillères à soupe d'huile de noix

Le jus d'un citron,

Poivre.

Chou Frisé au Balsamique et Pignons de Pin

Pour : 4 personnes

Instructions

Laver et émincer finement le chou. Eplucher et émincer l'oignon.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive, puis faire revenir l'oignon. Ajouter le chou, le vinaigre balsamique, le poivre, le piment d'Espelette et ½ verre d'eau. Couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes, en mélangeant de temps en temps.

Pendant ce temps, dans une poêle, faire griller à sec les pignons de pin. Parsemer sur le chou avec le persil avant de servir.

Peut accompagner un sauté de veau aux tomates séchées, avec une purée.

Ingrédients

½ chou frisé

1 oignon rouge

1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
2 cuillères à soupe de pignons de pin

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Piment d'Espelette

Poivre

Persil.



Wok de Chou Chinois et Poulet au Sésame

Pour : 4 personnes

Instructions

Séparer les feuilles du chou, éliminer la nervure centrale, laver les feuilles. Emincer finement le chou. Eplucher et hacher l'ail. Couper le poulet en dés.

Dans un grand wok, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire sauter le poulet et l'ail. Quand le poulet est bien doré, ajouter le chou et faire cuire environ 15 minutes en remuant. Ajouter la sauce soja, laisser cuire 5 minutes.

Avant de servir, saupoudrer de sésame.

Peut être consommé avec des nouilles chinoises ou du riz.

Ingrédients

- 1 chou chinois
- 4 blancs de poulet
- 2 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de sésame



Salade de Chou rouge sucrée - salée

Pour : 4 personnes

Instructions

Emincer finement le chou rouge (au couteau, à la mandoline ou à la râpe).

Eplucher et couper la pomme en dés.

Laver et couper en deux les grains de raisin frais, les épépiner.

Dans un saladier, mélanger tous les éléments de la vinaigrette : moutarde à l'ancienne, vinaigre de cidre, huile de colza, orange pressée, persil haché. Ajouter 1 cuillère à soupe d'eau. Poivrer. Y mélanger le chou rouge, la pomme, le raisin frais et les grains de raisins secs.

En entrée ou en accompagnement d'une tartine froide ou chaude pour un repas du soir.



Ingrédients

- ½ chou rouge
- 1 pomme
- 1 dizaine de grains de raisin frais
- 1 petite poignée de raisin sec
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- Le jus d'une orange
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Poivre
- Persil



Cannelloni de Chou Vert aux Deux Saumons

Pour : 4 personnes

Instructions

Laver les feuilles de chou, ôter la nervure centrale et les blanchir environ 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Egoutter.

Hacher finement le saumon fumé, le saumon frais et la moitié de la ciboulette. Poivrer. Ajouter l'œuf battu.

Etaler une feuille de film alimentaire sur le plan de travail. Y disposer une feuille de chou, puis 1 cuillère de farce. Refermer en roulant la feuille de chou sur la farce pour donner la forme d'un cannelloni.

Envelopper bien serré dans la feuille de film.

Renouveler cette opération avec chacune des feuilles de choux, jusqu'à épuisement de la farce.

Faire cuire à l'eau une vingtaine de minute.

Pendant ce temps, préparer la sauce : mélanger le fromage blanc, le jus et le zeste du citron, la 2^{ème} moitié de la ciboulette ciselée et poivrer.

Egoutter les cannellonis, ôter le papier film et servir accompagné de la sauce au fromage blanc.

A servir accompagné de riz.



Ingrédients

16 feuilles de chou vert
1 tranche de saumon fumé
300g de saumon frais
1 œuf
½ bouquet de ciboulette
200g de fromage blanc
1 citron
Poivre



Boulettes de Chou-fleur au Quinoa, Sauce façon Ketchup

Pour : 4 personnes

Instructions

Faire cuire le chou-fleur à l'eau 15 minutes environ après ébullition. Il doit être tendre. Sortir le chou-fleur et faire cuire le quinoa dans la même eau pendant 15 minutes. Bien égoutter le chou-fleur puis le mixer.

Ajouter ensuite le quinoa, également bien égoutté. Assaisonner avec l'origan séché, de l'ail frais émincé ou en poudre, poivrer. Ajouter la chapelure et la farine et réserver au réfrigérateur 30 minutes.

Former des boulettes de la taille d'une noix.

Verser en filet 2 cuillères à soupe sur l'ensemble des boulettes. Mettre au four 15 minutes. Les boulettes peuvent aussi être cuites à la poêle.

Pour la sauce :

Emincer finement l'oignon. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les oignons et faire blondir. Verser ensuite le coulis de tomate, le sucre, le vinaigre et les épices. Laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Le mélange doit réduire et épaissir. Réserver au frais pendant au moins 1h. Servir froid, avec les boulettes chaudes ou tièdes.

À piquer à l'apéro, pour un apéro dinatoire ou en entrée. En plat complet sur un lit de salade verte.

Ingrédients

Pour les Boulettes :

1 chou-fleur
1 petite tasse de quinoa
½ tasse de chapelure
2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Origan séché
Poivre
Ail

Pour la sauce : (peut être faite 1 ou 2 jours en avance)

500 ml de coulis de tomate nature
1 oignon
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de paprika
½ cuillère à café de cannelle
½ cuillère à café de noix de muscade en poudre
Poivre



Curry de Chou Kale

Pour : 4 personnes

Instructions

Préparer les légumes : Laver le chou kale, ôter la nervure centrale et le ciseler. Eplucher et couper la patate douce en petits dés.

Laver et couper en fines rondelles le blanc de poireau.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive, puis ajouter tous les légumes et toutes les épices.

Mélanger. Ajouter ½ verre d'eau et couvrir.

Laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

Verser le lait de coco, laisser cuire encore 5 minutes.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter les noix de cajou.

Peut accompagner un rôti de porc.



Ingrédients

- 1 chou kale
- 2 patates douces
- 2 blancs de poireau
- 100 g de noix de cajou
- 200 mL de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1/2cc cumin
- 1 cuillère à café curry
- ½ cuillère à café curcuma
- ½ cuillère à café gingembre
- ½ cuillère à café d'ail

Crumble de Chou-fleur et Cabillaud au Parmesan et Noisettes

Pour : 4 personnes

Instructions

Détailler le chou-fleur en bouquets, les laver.

Eplucher, laver et couper en cubes les pommes de terre.

Faire cuire le tout à l'eau 15 minutes.

Réduire en purée en ajoutant le lait jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

Assaisonner avec 1 cuillère à café de paprika, 2 cuillères à soupe d'aneth hachée, poivrer.

Faire cuire le poisson à l'eau ou à la vapeur, l'égoutter et l'émietter.

Réaliser le crumble : mélanger la farine, le parmesan, la poudre de noisette, ajouter l'huile d'olive et sabler du bout des doigts.

Dans un plat à gratin, mettre le poisson, ajouter la purée puis répartir le crumble.

Faire cuire à four chaud (180°C) pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré.



Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 4 petites pommes de terre
- 4 dos de cabillaud
- 40g de parmesan râpé
- 40g de poudre de noisettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de farine
- 20cL de lait
- Aneth fraîche
- Paprika
- Poivre blanc

Terrine Tricolore

Pour : 4 personnes

Instructions

Détailler les choux en bouquets, les laver et les faire cuire séparément à l'eau ou à la vapeur. Ils doivent être fondants. Les égoutter et les mettre dans des saladiers différents.

Dans le saladier « chou-fleur » : ajouter 1 cuillère à café de curry, poivre.

Dans le saladier « chou-fleur vert » : ajouter 1 cuillère à café de cumin, poivre.

Dans le saladier « chou-fleur violet », ajouter de l'ail, 1 pointe de couteau de muscade, poivre

Dans chaque saladier, ajouter 1 cuillère à soupe d'amande en poudre, 100g de fromage blanc, 1 œuf. Réduire le tout en purée.

Dans un plat à cake huilé, disposer la purée de chou-fleur violet, puis celle de chou-fleur.

Ajouter les petits pois égouttés (et cuits si choisis surgelés) à la purée de chou-fleur vert, répartir le tout sur la purée de chou-fleur.

Faire cuire dans un four chaud (180°C) pendant 40 minutes.

Réserver la terrine au frais au moins 12h avant de servir.

Servir avec la coriandre hachée. Il est également possible d'ajouter une vinaigrette à la moutarde pour accompagner votre terrine, en entrée.

Ingrédients

½ chou-fleur
½ chou-fleur vert
½ chou-fleur violet
50g de petits pois (surgelés ou en boîte)
3 œufs
300g de fromage blanc
3 cuillères à soupe de poudre d'amande
Noix de muscade
Ail en poudre
Cumin
Curry
Coriandre fraîche
Poivre
Huile d'olive



Poêlée au Curcuma

Pour : 4 personnes

Instructions

Détailler le chou romanesco en bouquets, les laver. Eplucher, laver et couper en rondelles les pommes de terre, les champignons et les carottes.

Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir ensemble les bouquets de chou, les carottes et les pommes de terre 5 minute. Egoutter.

Eplucher et hacher l'ail, l'oignon et l'échalote.

Dans un poêle, faire chauffer l'huile d'olive.

Y faire revenir l'ail haché avec 1 cuillère à soupe de curcuma.

Ajouter ensuite l'oignon et l'échalote. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter les légumes et les pommes de terre.

Couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Enlever le couvercle, laisser cuire encore 5 minutes. Les pommes de terre doivent être fondantes et l'eau des champignons évaporée.

Avant de servir, ajouter le persil plat haché, poivrer.

A servir avec un plat de lentilles.

Ingrédients

1 chou romanesco
4 carottes
6 gros champignons
1 oignon
1 échalote
1 gousse d'ail
400g de pommes de terre
Curcuma
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
Poivre
Persil plat

