



Nos diététiciennes vous conseillent:

LES SMOOTHIES

Le smoothie est une boisson mixée à base de jus de fruits et de fruits frais et / ou de légumes frais mixés.

C'est sa texture à la fois lisse et onctueuse qui surprend délicieusement les papilles.

Le smoothie est riche en eau, en vitamines, en minéraux, en glucides et en fibres, tout comme les fruits et légumes dont il est issu.

Attention toutefois, toutes ces vertus nutritionnelles ne doivent pas occulter la dimension calorique de la boisson (140 calories en moyenne pour 250 ml). Si en plus vous ajoutez du jus concentré, du nectar, de la crème glacée ou du sirop, sa teneur en sucre explose.

Il est déconseillé de remplacer régulièrement vos rations quotidiennes de fruits ou de légumes par des smoothies.

En effet, ces boissons liquides apportent un effet de satiété moindre, ce qui invite à se resservir.

L'idéal est de consommer occasionnellement un smoothie au petit déjeuner ou au goûter. Fait maison, il doit être bu dans les 10 minutes, sinon il perd toutes ses vitamines.

Idées recettes :

Smoothie carottes banane :

Éplucher et couper 3 carottes et 1 pomme en cubes, puis les passer dans la centrifugeuse. Avec un presse agrume, presser 3 clémentines. Mettre les jus dans un blender puis 1 banane et 4 glaçons. Mixer et déguster bien frais.

Smoothie figue - poire :

Passer 2 figues de Barbarie à la centrifugeuse. Peler et découper 1 poire et 1 orange en morceaux. Puis passer le tout au blender.

LES MENUS ATOUT COEUR

DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch

BP 201

67211 OBERNAI cedex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

NOVEMBRE 2009

Lundi

Midi

Salade de radis au cumin
Émincé de bœuf aux épices
Purée de navets jaunes
Flan à la pistache

Soir

Velouté de potiron aux châtaignes
Blanc de poulet - Pain de seigle
Orange sanguine



Mardi

Midi

Pain de dinde à l'estragon*
Chou rouge braisé
Pommes de terre persillées
Fromage blanc au miel

Soir

Croque monsieur au saumon
Carottes vinaigrette
Tranche d'ananas



Mercredi

Midi

Poireaux sauce au yaourt
Cuisses de grenouilles au curry*
Riz basmati
Mandarines

Soir

Soupe de pois cassés
Œuf poché sur fond d'artichaut
Frisée à l'ail
Muesli aux fruits frais

Jeudi

Midi

Poisson aux 6 légumes et gnocchi de polenta*
Petit suisse
Coupe banane / kiwi

Soir

Salade de mâche aux noix
Rouleau de jambon aux épinards
Béchamel légère
Litchis



Vendredi

Midi

Salade de champignons frais
Rôti de veau aux aromates
Endives à l'étuvée
Bouलगour
Entremet

Soir

Quiche à la tomate et mozzarella sur
lit de moutarde
Laitue vinaigrette
Raisin

Samedi

Midi

Salade de choucroute à l'ananas*
Tranche de foie au vinaigre de Xérès
Tagliatelles
Compote de pommes

Soir

Miettes de crabe
Quenelles d'avocat au poivre vert*
Scarole aux croûtons
Crème vanille



Dimanche

Midi

Pot au feu de la mer au citron*
Pommes bouillon
Raviole de poire au coulis de mangue*

Soir

Soupe à l'oignon
Salade automnale
(lentilles - endives - pommes - noix -
emmental - assaisonnement)
Pain de campagne
Yaourt à la cassonade



PAIN DE DINDE À L'ESTRAGON

Pour 4 personnes :

500 g d'escalope de dinde - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 oignon - 1 côte de céleri - 3 c. à s. de persil - 10 g de chapelure - 20 cl de lait demi écrémé - 1 blanc d'œuf - 1 c. à s. d'estragon frais haché - 2 pincées de noix de muscade - 2 pincées de poivre moulu.

Pour la sauce : 100g de champignons de Paris hachés - 5 cl de crème allégée à 8% M.G. - 5 cl d'eau - 1 pincée d'estragon - 1 pincée de poivre moulu.

Préparation :

Faire chauffer le four à 180°C (th.6). Dans une poêle, faire revenir dans l'huile l'oignon et le céleri hachés pendant 7 à 8 mn sur feu doux. Pendant ce temps, mélanger dans une jatte, dinde, persil, chapelure, lait, blanc d'œuf, noix de muscade, estragon et poivre. Ajouter l'oignon et le céleri et mélanger bien. Tapisser un moule à cake de papier sulfurisé, y tasser la farce et faire cuire au four pendant 45 mn. Retirer du four et laisser refroidir pendant 15 mn avant de démouler.

Pendant ce temps, préparer la sauce :

Dans la même poêle, faire revenir les champignons. Ajouter la crème, l'eau, l'estragon, le poivre et laisser réduire jusqu'à obtenir une sauce un peu épaisse.

Dresser sur un plat chaud avec la sauce à part. Servir aussitôt.



SALADE DE CHOUROUTE À L'ANANAS

Pour 4 personnes :

700 g de choucroute crue - 1 petit ananas - 1 verre de jus d'ananas ou de jus d'orange - 2 c. à s. d'huile de colza

Préparation :

Mélanger soigneusement le jus d'ananas et l'huile de colza.

Préparer l'ananas : l'éplucher, ôter les parties dures et le couper en quartiers.

Essorer puis écheveler la choucroute. Arroser de sauce et présenter avec les morceaux d'ananas.



QUENELLES D'AVOCAT AU POIVRE VERT

Pour 4 personnes :

3 avocats bien mûrs - 1 citron - 3 clémentines - 150 g de fromage blanc à 20% de MG - 1 c. à c. de poivre vert.

Préparation :

Prélever quelques zestes de mandarine, les tailler en petites lamelles et les cuire dans l'eau bouillante.

Couper les avocats en deux, retirer le noyau. Enlever la chair et la mixer avec le jus d'un demi citron et le poivre vert. Ajouter le fromage blanc et les zestes de mandarine. Mettre la préparation au freezer pendant 3 heures.

Au moment de servir, faire des quenelles avec une cuillère et décorer l'assiette.



POISSON AUX 6 LÉGUMES ET GNOCCHI DE POLENTA

Pour 4 personnes:

4 filets de poisson - 1 poireau - 2 carottes - 2 navets nouveaux - 1 bulbe de fenouil - 1 courgette tendre - 4 c. à s. de petits pois surgelés - 50 g de polenta avec une pincée de sel - 1 c. à s. d'huile d'olive - Bouquet garni - Sel.

Préparation :

Mettre la polenta dans une casserole avec 200 ml d'eau et le sel. Porter à ébullition en tournant constamment puis laisser bouillir 10 mn, toujours en remuant jusqu'à ce que le mélange se détache des bords de la casserole. Puis le déposer dans un plat à gratin. Laisser refroidir puis y découper des petits carrés de polenta à faire revenir.

Préparer un court-bouillon (eau + bouquet garni + herbes +...). Éplucher les carottes, les courgettes et les navets. Les émincer puis couper les poireaux en petits tronçons. Cuire les légumes au court bouillon pendant 45 mn. Faire cuire les filets de poisson au cuiseur vapeur ou au court bouillon, assaisonner.

Sur une assiette, dresser les légumes au dessus du poisson et entourer les gnocchi de polenta.



POT AU FEU DE LA MER AU CITRON

Pour 4 personnes:

500 g de lotte - 300 g de haddock - 4 noix de coquilles St Jacques - 300 g de petites carottes - 200 g de petits navets - 250 g de haricots verts fins - 300 g de petites pommes de terre - 2 c. à s. d'huile d'olive.

Pour le court-bouillon : 1 oignon - 1 échalote - 1 gousse d'ail - 1 branche de céleri - 1 dl de vin blanc - 1 bouquet garni - Sel et poivre.

Pour la sauce : 2 échalotes - Zeste râpé d'un citron non traité - 2 citrons - 1 dl de vin blanc - Poivre.

Préparation:

Faire le court-bouillon : rissoler l'oignon, l'échalote, l'ail et le persil dans une poêle anti-adhésive avec 1 c. à s. d'huile. Ajouter le vin blanc, 1 l d'eau, le bouquet garni, le céleri et le poivre. Laisser bouillir à feu doux pendant 30 mn.

Faire pocher la lotte coupée en 4 tranches dans ce court bouillon pendant 20 mn. Au bout de 10 mn de cuisson, ajouter le haddock et les noix de coquilles St Jacques, laisser cuire 10 mn. Retirer les poissons et les garder au chaud sur un bain-marie. Faire cuire dans le court-bouillon les pommes de terre (40 mn), les carottes et les navets (30 mn) et les haricots verts (15 mn).

Pendant ce temps, confectionner la sauce : faire fondre les échalotes hachées dans 1 c. à s. d'huile, ajouter le vin blanc, 1 dl d'eau bouillante, le zeste et le jus de citron. Saler, poivrer. Laisser bouillir à feu vif pour faire réduire la sauce de moitié.

Sur une assiette, dresser les citrons, les légumes, les poissons et les pommes de terre, puis napper de sauce au citron.



CUISSES DE GRENOUILLES AU CURRY

Pour 4 personnes:

2 kg de cuisses de grenouilles surgelées - 1 l de lait - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à café de curry - Ail - Persil - Poivre.

Préparation :

Faire mariner les cuisses de grenouilles dans le lait. Les égoutter et les essuyer.

Dans l'huile d'olive, faire revenir l'ail puis les cuisses de grenouilles. Lorsqu'elles sont bien dorées, parsemer de curry, de poivre et de persil. Mélanger et servir aussitôt.



RAVIOLES DE POIRES AU COULIS DE MANGUE

Pour 4 personnes :

Coulis de mangue : 300 g de mangue - 1 c. à s. de jus de citron vert - 10 cl de lait de coco - 4 c. à c. d'édulcorant.

Ravioles de poires : 4 poires - 4 c. à c. d'édulcorant - 1 c. à c. de gingembre - 4 petites feuilles de riz - 2 gousses de vanille souples.

Préparation :

Peler la mangue, prélever la chair, la mixer avec le jus de citron vert, le lait de coco et l'édulcorant. Réserver au frais.

Peler les poires et les couper en lamelles. Humidifier les feuilles de riz. Y déposer les tranches de poires, saupoudrer d'une cuillère à café d'édulcorant et d'une pincée de gingembre. Les refermer en forme d'aumônière. Les lier avec une gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur.

Mettre de l'eau dans le cuit-vapeur, porter à ébullition. Déposer les ravioles dans la partie supérieure. Faire cuire pendant 5 mn.

Disposer les aumônières dans les assiettes à dessert et cerner de coulis de mangue bien frais.