

Le Menu de nos Diététiciennes :

***Terrine de Légumes
aux Trois Couleurs***



***Brochettes de Poulet
au Magret de Canard Fumé
Polenta aux trois parfums
Tomate provençale
Petits fagots de haricots verts***



Roulé à la confiture d'orange

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



MENUS DE FÊTES

À PRIX GOUTEUX !

Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
BP 201

67211 OBERNAI cédex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org



DÉCEMBRE 2009

TERRINE DE LÉGUMES AUX TROIS COULEURS

Pour 8 personnes:

500 g de carottes - 500 g de céleri rave - 500 g d'épinards hachés - 3 œufs - 400 g de fromage blanc 20 % - 150 g de coulis de tomate - 1 c. à s. de vinaigre de Xérès - Sel - Poivre.

Préparation:

Éplucher les carottes et le céleri. Les couper en morceaux et les cuire à la vapeur.

Cuire les épinards en les laissant croquants. Mixer chaque élément séparément avec 1 œuf, 1/3 du fromage blanc. Saler et poivrer.

Mettre une première couche d'un légume. Passer au four 15 mn au bain marie à 180°C. Disposer les couches suivantes en procédant de la même façon. Quand les 3 couches sont au four, les laisser 40 mn.

Sortir et laisser refroidir puis placer au réfrigérateur au moins 2 heures. Mélanger le vinaigre de Xérès au coulis de tomate.

Dans chaque assiette, disposer du coulis et une tranche de terrine froide.



BROCHETTES DE POULET AU MAGRET FUMÉ ET POLENTA AUX TROIS PARFUMS

Pour 8 personnes:

Brochettes : 8 blancs de poulet - 4 poivrons rouges - 40 tranches fines de magret de canard fumé - 4 citrons - Piment d'Espelette - Huile d'olive - Sel.

Polenta : 200 g de polenta instantanée - 100 cl d'eau - 100 cl de lait 1/2 écrémé - 4 c. à s. de parmesan râpé - 1 bouquet de basilic - 1 gousse d'ail - 6 tomates séchées - Sel et poivre.

Préparation:

Couper le poulet en morceaux et les faire mariner avec quelques pincées de piment d'Espelette, un filet d'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel. Dans une casserole, faire bouillir l'eau et le lait. Saler et poivrer. Ajouter la polenta et faire cuire sans cesser de remuer pour obtenir un mélange épais et homogène. Réserver hors du feu.

Couper les poivrons en lamelles.

Sur chaque pique à brochette, alterner les morceaux de poulet marinés, les tranches de magret et les lamelles de poivron. Réserver les brochettes dans la marinade.

Préparer 3 saladiers, respectivement remplis de parmesan râpé, de tomates séchées grossièrement découpées et d'un mélange d'ail haché et basilic ciselé.

Faire dorer les brochettes à la poêle. Réchauffer rapidement la polenta en la détendant avec un peu de lait si nécessaire. Mélanger un tiers de la polenta à chaque garniture. Dresser les trois polentas dans chaque assiette et accompagner des brochettes.

Décorer de basilic et de tomates séchées.



ROULÉ À LA CONFITURE D'ORANGE

Pour 8 personnes:

Roulé : 120 g de farine - 5 œufs (jaunes et blancs séparés) - 80 g de sucre semoule ou équivalent édulcorant - 1 sachet de sucre vanillé - 1 pot de 220 g de confiture d'oranges ou d'oranges amères (marmelade) - 5 cl de Grand Marnier (facultatif).

Glaçage : 150 g de chocolat noir 60 % minimum - 80 g de noisettes écrasées et torréfiées (passées à la poêle sans matière grasse jusqu'à obtenir une couleur légèrement brune).

Préparation:

Allumer votre four à 160°C (th. 5 - 6). Dans un grand saladier, mettre vos jaunes d'œufs puis verser vos sucres. Avec un fouet, blanchir ce mélange. Ajouter la farine et remuer. Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange.

Sur une grande plaque, mettre une feuille de papier cuisson, verser votre appareil et égaliser à la spatule de manière à ce que l'ensemble ait la même épaisseur. Mettre au four 20 mn.

À la sortie du four, retourner la plaque sur votre plan de travail (le papier sera donc sur le dessus), laisser refroidir. Décoller le papier.

Avec un pinceau, humecter le biscuit avec l'alcool (facultatif) puis verser la confiture et bien l'étaler afin d'avoir la même épaisseur partout.

Rouler votre biscuit avec délicatesse et réserver au réfrigérateur.

Mettre au bain-marie votre chocolat (coupé en morceaux), le retirer lorsqu'il est tiède.

Sortir le roulé, le mettre sur une grille surélevée, verser le chocolat sur une face, puis le retourner délicatement de l'autre côté et réaliser la même opération.

Laisser refroidir un peu et rouler dans les noisettes, puis mettre 3 h minimum au réfrigérateur.

Avant de servir, tailler les 2 extrémités.

