

Déjà l'automne !



Retrouvez dans les pages jointes notre suggestion
du mois : les Champignons Sauvages !



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

DES IDEES



PLEIN L'ASSIETTE

NOVEMBRE 2010

Lundi

Midi

Carottes vinaigrette
Tajine de rougets*
Fenouil vapeur
Yaourt aromatisé

Soir

Roulé de poireaux au blanc de dinde
et sauce blanche
Pain complet
Fines tranches d'ananas



Mardi

Midi

Taboulé oriental
Émincé de veau - Salsifis à la tomate
Fromage blanc à la cannelle

Soir

Méli-mélo de salades aux noix
Lasagnes aux épinards
Salade d'orange à la vanille*



Mercredi

Midi

Salade de chou rouge
Escalope de poulet basquaise
Riz pilaf
Petit suisse

Soir

Bouillon aux cèpes et aux légumes*
Tartine grillée de pain complet
au jambon fumé
Clémentines

Jeudi

Midi

Endives vinaigrette
Pavé de saumon aux pleurotes*
Ebly aux petits légumes
Crème dessert café

Soir

Salade mélangée (maïs, tomates, haricots verts)
Rôti de porc froid
Pain aux céréales
Coupe kiwi/banane



Vendredi

Midi

Salade de radis noir
Courge farcie au boeuf
Purée
Compote de poire

Soir

Velouté de légumes d'hiver
Tortilla espagnole*
Salade verte
Yaourt aux fruits

Samedi

Midi

Demi pamplemousse
Sauté de dinde au curry
Pavé de polenta
Julienne de légumes
Flan caramel

Soir

Consommé aux vermicelles
Avocat aux crevettes et fromage blanc
Pomme au four



Dimanche

Midi

Râpé de céleri au yaourt
Magret de canard aux oignons
Carottes confites au cumin*
Petits pois
Salades de fruits aux amandes effilées

Soir

Batavia vinaigrette
Gratin de légumes variés et
pommes de terre à la mozzarella
Quetsches au sirop



BOUILLON AUX CÈPES ET AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes :

25 g de cèpes séchés - 200 g de cèpes frais - 4 petites carottes - 1 petit poireau - 100 g de haricots verts - 1/2 cube de bouillon de bœuf - Poivre.

Préparation :

Mettre les cèpes séchés dans un bol, recouvrir largement d'eau. Les laisser se réhydrater. Nettoyer les cèpes frais et les couper en morceaux. Éplucher carottes et poireau. Les couper en petits bâtonnets. Effiler les haricots verts, les couper en deux, les laver.

Faire chauffer un litre d'eau avec le demi-cube de bouillon. Quand il arrive à ébullition, y jeter tous les légumes. Cuire pendant 15 à 20 minutes à couvert. Égoutter les cèpes, les rincer si nécessaire et les ajouter dans le bouillon. Cuire encore 10 minutes.

Rectifier l'assaisonnement. Servir le bouillon bien chaud.



TAJINE AUX ROUGETS

Pour 4 personnes :

6 gros rougets - 4 grosses ou 8 petites pommes de terre - 2 oignons - 1/2 c. à café d'huile d'olive - 50 g de raisins secs - 1 dose de safran - 1/2 c. à café de cannelle en poudre - 1/2 c. à café d'anis vert en poudre - 1 pincée de cumin - 1 pincée de piment d'Espelette - Poivre.

Préparation :

Faire lever les filets par le poissonnier. Retirer le maximum d'arêtes. Réserver au frais. Préchauffer le four à 200°C (th.7).

Éplucher les pommes de terre et oignons, les couper en fines rondelles. Avec un pinceau, huiler le plat allant au four. Répartir les pommes de terre. Ajouter l'oignon par-dessus. Poivrer légèrement entre chaque couche. Répartir les raisins secs par-dessus.

Délayer une dose de safran dans 25 cl d'eau chaude, ajouter la cannelle, l'anis vert, le cumin et le piment d'Espelette. Verser cette eau épicée dans le plat et le couvrir avec un papier d'aluminium. Enfournier pour 50 minutes.

Ajouter les filets de rougets en les alignant côte à côte. Poivrer. Recouvrir le plat et cuire pendant 10 minutes. Servir dans le plat.



PAVÉS DE SAUMON AUX PLEUROTÉS

Pour 4 personnes:

4 filets de saumon de 200 g de chacun (avec leur peau) - 800 g de pleurotes - 1 citron - 3 brins de persil - 2 brins d'estragon - 1 jaune d'œuf - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à c. rase de Maïzena - Poivre.

Préparation:

Couper les pleurotes nettoyées en deux. Les mettre dans une grande poêle anti-adhésive, sur feu doux. Dès que les champignons ont rendu leur eau de végétation, les égoutter et réserver le liquide. Faire rissoler les pleurotes à l'huile durant 10 minutes, sur feu moyen, jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration dorée et deviennent croustillants. Les réserver.

Chauffer une poêle et y faire cuire 2 minutes les filets de saumon, côté peau. Les retourner, puis cuire l'autre côté 4 à 5 minutes sur feu plus doux. Poivrer et arroser de la moitié du jus de citron. Couvrir et réserver hors du feu.

Hacher séparément l'estragon et le persil. Mettre le jaune d'œuf dans une casserole, ajouter l'estragon. Dans un bol, délayer la Maïzena avec un peu de jus de pleurotes, puis ajouter le reste de jus et un peu d'eau si nécessaire pour avoir 25 cl de liquide. Verser ce bouillon sur le jaune d'œuf. Faire cuire sur feu doux pour lier la sauce sans la faire bouillir. Ajouter un filet de jus de citron. Réchauffer les pleurotes, parsemer de persil, poivrer. Les servir avec les pavés de saumon et la sauce.



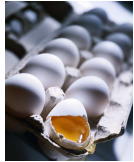
CAROTTES CONFITES AU CUMIN

Pour 4 personnes:

8 grosses de carottes - 1 citron - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à c. sucre en poudre - 1 c. à s. de cumin - Quelques branches de coriandre - Poivre.

Préparation:

Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles. Les placer dans un sautoir. Les recouvrir d'eau juste à hauteur. Ajouter le jus de citron, un peu d'huile d'olive, 1 c. à c. de sucre en poudre, le cumin et du poivre. Cuire tout doucement pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.



TORTILLA ESPAGNOLE

Pour 4 personnes :

4 œufs - 400 g de pommes de terre - 2 oignons frais hachés - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Laver, peler et couper les pommes de terre en tranches fines. Dans une poêle profonde, faire chauffer 1 c. à s. d'huile. Plonger les pommes de terre, laisser frire. Au bout de 5 mn, ajouter les oignons. Laisser frire encore au moins 15 mn. Ne remuer pas les pommes de terre de sorte de ne pas les écraser. Lorsque les pommes de terre sont cuites et commencent à dorer, les retirer et les égoutter pour ôter l'huile, au besoin sur un papier absorbant.

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter les pommes de terre et les oignons bien égouttés. Mélanger délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre en purée.

Faire chauffer l'huile restante dans une poêle profonde, verser le mélange précédent. Laisser prendre les œufs puis poursuivre la cuisson à feu modéré.

Remuer la poêle d'avant en arrière pour éviter que le fond n'accroche.

Au bout de quelques minutes, lorsque l'omelette est à peine baveuse sur le dessus, la retourner. Laisser à nouveau cuire 3 - 4 mn jusqu'à la totale cuisson des œufs.

La tortilla doit être bien ferme et bien épaisse. Au besoin, la retourner dessus - dessous encore une fois pour parfaire la cuisson.

SALADE D'ORANGE À LA VANILLE

Pour 4 personnes :

6 oranges - 1 gousse de vanille.

Préparation :

Peler les oranges et les tailler en quartiers. Les mettre à mariner au réfrigérateur avec une gousse de vanille ouverte et grattée.

Mélanger de temps en temps.

Servir bien frais.



Nos diététiciennes vous conseillent:

LES CHAMPIGNONS SAUVAGES

Entre octobre et novembre, la saison des champignons bat son plein. La période de récolte des champignons varie selon le lieu et les conditions climatiques. Profitez, ainsi, de toutes les variétés qui vous sont proposées en Alsace (cèpes, girolles, pleurotes, morilles, ...) pour réaliser des préparations culinaires simples ou plus complexes. Mais avant tout que faut-il savoir :

La cueillette :

La plupart des champignons sont toxiques. Il est donc important de faire vérifier sa cueillette par un spécialiste (pharmacien) avant de les consommer.

La conservation :

Les champignons se conservent très mal. Il est donc conseillé de les stocker dans la partie basse du réfrigérateur, dans une boîte hermétique ou dans un sac en papier et de les consommer très rapidement.

Pour faciliter leur conservation, certaines variétés (morilles, trompettes de la mort, ...) peuvent être séchées ou vous pouvez tout simplement les congeler. Cependant, pensez toujours à les cuire brièvement au préalable.

La préparation :

Sauvages ou non, les champignons ne se lavent pas ou très sommairement, sous un filet d'eau vinaigrée. Les parties les plus abîmées et la base terreuse doivent être, en revanche, coupées.

Les modes de cuisson :

La plupart des champignons se poêlent, avec ou sans matière grasse, à feu doux pour les faire « suer ». Une fois l'eau de cuisson évaporée, vous pouvez les faire revenir à feu vif.

Quelques suggestions :

En entrée : en salade, en carpaccio, en soupe,...

En plat : avec des pâtes, du poisson, des viandes,...

Autres : en tarte, en cake, en soufflé,...

