

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE POULET

Le poulet est avant tout une excellente source de protéines animales (22g de protéines pour 100g de viande) qui sont indispensables à la croissance et à l'entretien de notre corps. Cette viande est également bien fournie en diverses vitamines du groupe B, en fer, en zinc et en phosphore.

Dégusté sous différentes formes (chaud ou froid, à la cocotte, poché, grillé, rôti ou cuit à la poêle), il se caractérise par sa faible teneur en lipides; le blanc du poulet étant la partie la plus maigre. La teneur en graisses d'un morceau de poulet sera également abaissée en retirant sa peau ou en la piquant avant la cuisson.

Certains produits à base de poulet, déjà préparés (nuggets, ailes de poulet ou encore charcuteries de volailles et cordons bleus) sont de composition variée et renferment généralement des quantités de graisses nettement supérieures à celles présentes dans la viande non transformée.



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

MARS - AVRIL 2010

Lundi

Midi

Pissenlit aux croûtons
Palette en terrine*
Milk shake aux framboises

Soir

Roulé d'asperges
au jambon de blanc de dinde*
Poire



Mardi

Midi

Couscous au poulet
Coupe fraises - kiwi

Soir

Pomelo
Strudel salé*
Yaourt à la gelée de groseille



Mercredi

Midi

Poireau vinaigrette
Côte de veau grillée
Purée au chou frisé
Île flottante

Soir

Carottes râpées persillées au citron
Tartines de pain paysan aux rillettes maison*
Compote à la pêche

Jeudi

Midi

Râpé de céleri au paprika
Cannellonis à la courgette*
Pomme au four

Soir

Potage de légumes
Salade de riz
Fromage blanc aux fruits secs



Vendredi

Midi

Champignons à la grecque
Brochette au poulet mariné
Duo de navets
Yaourt au muesli

Soir

Laitue aux radis roses et aux jeunes oignons
Truite fumée
Salade de pommes de terre
Ananas

Samedi

Midi

Salade de maïs aux poivrons
Sauté de porc au curry
Endive braisée - Haricots verts
Petit suisse

Soir

Potage aux haricots blancs
Mâche aux crevettes
Dessert pomme - amande*



Dimanche

Midi

Artichaut vinaigrette
Papillote de saumon à la julienne de légumes
Tagliatelles - Tomate provençale
Flan à la pistache

Soir

Concombre sauce au yaourt
Omelette aux épinards
Pain aux graines
Salade de fruits exotiques

PALETTE EN TERRINE

Pour 6 personnes:

1 palette fumée - 1/2 chou frisé - 200 g de céleri rave - 200 g de carottes - 600 g de pommes de terre - Bouillon dégraissé - 1 branche de thym.

Préparation:

Éplucher, laver et trancher les légumes et les pommes de terre.

Dans une terrine, placer successivement la moitié du chou frisé, du céleri rave, des carottes et des pommes de terre. Ajouter la palette au milieu, puis dans l'ordre le restant des pommes de terre, des carottes, du céleri et enfin du chou frisé.

Recouvrir avec le bouillon et ajouter le thym.

Cuire au four à 180°C pendant 1h30.

ROULÉ D'ASPERGES AU JAMBON DE BLANC DE DINDE

Ce plat se prépare sur le même principe que celui du poireau ou des endives au jambon.

RILLETES MAISON

Pour 4 personnes:

4 petits suisses - 1 boîte de sardines en conserve à l'huile - 2 oignons - 1 botte de persil - Jus d'un citron - Poivre.

Préparation:

Hacher les sardines, les oignons et le persil. Poivrer. Ajouter le jus de citron et mélanger aux petits suisses.

STRUBEL SALÉ

Pour 6 personnes:

Pâte: 180 g de farine - 1 œuf - 3 c. à s. d'huile d'olive - Un peu d'eau froide - Sel.

Farce: 500 g d'épinards surgelés hachés naturels - 500 g de ricotta - 80 g de parmesan râpé - 50 g de pignons - 1 pincée de noix de muscade - 1 échalote - 1 c. à c. d'huile d'olive.

Préparation:

Verser la farine dans un saladier, y creuser un puits et ajouter l'œuf, l'huile et le sel. Ajouter juste assez d'eau froide pour obtenir une belle pâte élastique. Laisser reposer une demi-heure, couverte.

Pendant ce temps, faire blanchir et égoutter les épinards. Éplucher l'échalote, la hacher finement et la faire revenir à feu très doux dans l'huile, ajouter les épinards pressés.

Écraser la ricotta à la fourchette et la mélanger aux épinards. Ajouter le parmesan et la noix de muscade. Saler et poivrer.

Préparation (suite):

Déposer de la farine sur un torchon, étaler la pâte dessus à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis étirer comme une feuille de papier.

Disposer sur la pâte la préparation aux épinards, ajouter les pignons.

Rouler la pâte bien serrée à l'aide du torchon, poser le strubel sur une plaque de cuisson, pratiquer de petites incisions sur le dessus et cuire au four 50 minutes à 180°C.

CANNELONIS À LA COURGETTE

Pour 4 personnes :

20 cannellonis - 2 courgettes - 2 tomates - 2 oignons - 100 g de feta - 1/2 l. de lait - 20 g de maïzena - Sel, poivre.

Préparation:

Faire cuire les courgettes coupées en petits dés avec les oignons et les tomates coupées de la même façon. Saler et poivrer.

Pendant que la garniture cuit, préparer la sauce blanche en mélangeant à froid le lait et la maïzena, puis en laissant cuire la préparation quelques minutes sans cesser de remuer pour l'épaissir.

Ajouter la feta en morceaux dans la préparation et passer un tout petit coup au mixer, pour garnir plus facilement les cannellonis. Rectifier l'assaisonnement.

Disposer les cannellonis garnis dans un plat, les recouvrir de sauce blanche. Mettre au four environ 20 à 30 minutes à 200°C.

DESSERT POMME AMANDE

Pour 4 personnes:

4 pommes - 50 g de pâte d'amande - 1 briquette de 200 ml de lait concentré non sucré - 1 pincée de cannelle - 1/3 de sachet d'agar-agar ou 1 feuille de gélatine.

Préparation:

Éplucher les pommes, les couper en gros cubes (environ 1 cm). Passer les dés dans une sauteuse chauffée sur feu vif. Saisir 1 mn puis baisser le feu, verser un fond de verre d'eau et couvrir. Laisser cuire 5 à 10 mn : les cubes doivent être fondants mais sans compoter. Ajouter la cannelle.

Pendant ce temps, faire chauffer le lait dans une casserole. Quand il fume, ajouter la pâte d'amande coupée en fins morceaux.

Remuer constamment avec un petit fouet jusqu'à ce que la pâte soit totalement fondue. Ajouter l'agar-agar (ou la feuille de gélatine ramollie dans l'eau froide) et arrêter le feu.

Répartir les cubes de pommes dans 4 ramequins individuels. Napper de la crème d'amande et saupoudrer de cannelle en poudre.

Se déguste tiède comme froid.