

« CUISINER VITEMENT BIEN »

Quand on n'a pas toujours l'envie ou le courage de passer du temps en cuisine à mitonner des petits plats, des possibilités existent pour n'y consacrer que quelques minutes, tout en préservant l'équilibre alimentaire !

Petites astuces pour gagner un peu de ce temps si précieux...

1. La façon dont l'espace est utilisé en cuisine peut vous épargner des pas inutiles :
 - regrouper les articles et ustensiles similaires,
 - organiser les aliments « par famille » pour en faciliter l'accès et constater ainsi facilement les éléments manquants,
 - établir au fur et à mesure une liste d'achats visible affichée par exemple sur le réfrigérateur afin de limiter certains oublis ...
2. Cuisiner à l'avance et en plus grande quantité les mets préférés de vos proches afin de pouvoir:
 - réaliser des portions destinées à la congélation (soupes, sauces,...) en n'oubliant pas d'y apposer une étiquette précisant le contenu et la date,
 - accommoder les « restes » sous des présentations différentes (ex: salade de pâtes, de riz,...)
3. Commencer par la préparation des plats chauds puis enchaîner sur celle des plats froids pendant la cuisson des premiers.
4. Et pourquoi pas, demander l'aide d'un ou des membres de la famille pour planifier ou préparer des repas simples ! Un travail d'équipe peut atténuer le « stress » lié à la confection des plats et encourager une alimentation équilibrée...

Aussi en 10, 20 ou 30 minutes chrono, à vous de choisir parmi les exemples cités dans ce dépliant pour que « cuisine et équilibre » restent toujours un plaisir au quotidien !

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

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2010

Menus préparés en 10 minutes chrono

Menu 1

Salade composée au saumon fumé (1) + (5)
Fromage blanc aux fruits secs

Menu 2

Râpé de carottes citronné (1) + (3)
Blanc de poulet aux pousses de soja
Polenta (4)
Poire

Menu 3

Mâche aux noix et mimolette (1)
Colin aux courgettes minute*(2)
Pain de seigle
Pomme

Menu 4

Croquettes de bœuf*
Carottes cuites (11)
Raisin

Menu 5

Omelette (6) forestière
et dés de pomme de terre (7)
Carpaccio d'ananas à la cannelle

Menus préparés en 20 minutes chrono

Menu 1

Salade de pommes de terre et de cornichons (8)
Curry de poisson au lait de coco*
Aubergines express au micro-ondes
Kiwi

Menu 2

Salade de chou rouge (1) + (3)
Cuisse de poulet - Gnocchi sauce tomate
Milk-shake aux framboises (12)

Menu 3

Salade de tomate et basilic (1)
Grenadin de veau poêlé aux choux de Bruxelles*
Semoule à couscous
Yaourt nature

Menu 4

Salade d'endives aux croûtons (1)
Jambon en roulade aux épinards*
Compote de pommes aux spéculoos* (2)

Menu 5

Velouté de potiron (9)
Tartine aux sardines*
Prunes

Menus préparés en 30 minutes chrono

Menu 1

Pain perdu aux légumes*
Laitue (1)
Demi pomelo

Menu 2

Râpé de céleri (1)
Lasagnes au thon
Salade de fruits d'automne (10)

Menu 3

Velouté de courgettes
Risotto aux amandes et poulet*
Mandarines

Menu 4

Salade de champignons de Paris (1)
Choucroute de poisson en papillote*
Riz au lait à la cannelle

Menu 5

Salade de concombre (1)
Wok de légumes au bœuf*
Flan vanille

Astuces de la diététicienne:

- (1) Préparer la vinaigrette à l'avance dans un récipient fermé
- (2) Utiliser la cuisson au micro-ondes
- (3) Utiliser des légumes râpés en sachet ou en conserve
- (4) Remplacer l'eau par du lait pour la préparation
- (5) Ingrédients : Avocat, ail, tomate, laitue, pommes de terre sous vide, persil surgelé
- (6) Battre l'œuf avec du lait

- (7) Prévoir des pommes de terre sous vide
- (8) Pour la sauce :Jaune d'œuf, moutarde, jus de citron, fromage blanc, poivre et paprika
- (9) Le potage pourra être acheté en surgelé
- (10) Ingrédients : Clémentine, poire et raisin
- (11) Utiliser des carottes cuites en conserve
- (12) Des framboises préalablement décongelées pourront être utilisées pour ce dessert

COLIN AUX COURGETTES MINUTE

Pour 4 personnes :

4 filets de colin - 2 grosses courgettes.

Sauce : Vinaigre basilic et citron - Eau - Menthe ou basilic ou coriandre.

Temps de Préparation : 2 minutes Temps de Cuisson : 10 minutes

Préparation :

Préparer la sauce dans un verre, moitié vinaigre, moitié eau. Ajouter les aromates. Filmer le verre puis laisser infuser au frais.

Mettre le filet de colin dans une feuille de papier cuisson avec les courgettes coupées en rondelles. Cuire au micro-ondes pendant 10 minutes, en retournant à mi-cuisson le filet de colin.

Napper de sauce le poisson et les courgettes. Servir.

CROQUETTES DE BOEUF

Pour 4 personnes :

250 g de mie de pain - 1 verre de lait - 400 g de viande de bœuf maigre hachée - 1 œuf - 1 c. à c. de farine - 1 c. à c. de thym émietté - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Temps de Préparation : 2 minutes Temps de Cuisson : 8 minutes

Préparation :

Faire tremper la mie de pain dans le lait puis l'essorer.

Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile, poivrer et former des boulettes de la taille d'une grosse noix.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et rissoler les boulettes de viande 8 minutes.

CURRY DE POISSON AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes :

1 c. à s. de farine - 500 g de filets de poisson - 2 échalotes - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à s. de curry en poudre - 4 c. à s. de coulis de tomates - 30 cl de lait de coco non sucré - 1 c. à s. de coriandre ciselée - Poivre.

Temps de Préparation : 3 minutes Temps de Cuisson : 11 minutes

Préparation :

Mettre la farine dans une assiette creuse. Y passer les filets de poisson.

Peler et émincer les échalotes. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Y faire revenir les échalotes pendant 2 minutes. Ajouter la poudre de curry, le coulis de tomates et le lait de coco.

Bien remuer. Poivrer et laisser mijoter 4 minutes. Ajouter les filets de poisson et faire cuire 5 minutes à couvert.

Disposer le poisson dans un plat creux. Napper de sauce et parsemer de coriandre ciselée. Servir aussitôt.

GRENADINS DE VEAU POÊLÉS AUX CHOUX DE BRUXELLES

Pour 4 personnes :

1 kg de choux de Bruxelles surgelés - 1 c. à s. d'huile d'olive - 4 grenadins de veau - Persil - Poivre.

Temps de Préparation : 5 minutes Temps de Cuisson : 10 minutes

Préparation :

Faire cuire les choux de Bruxelles à la vapeur 10 minutes.

Pendant ce temps, faire dorer dans une sauteuse les grenadins de veau 4 minutes de chaque côté. Ajouter les choux de Bruxelles en fin de cuisson. Poivrer.

Dans un plat de service, verser les choux de Bruxelles et répartir les grenadins de veau. Décorer de persil. Servir aussitôt.

JAMBON EN ROULADE AUX EPINARDS

Pour 4 personnes :

1 c. à s. d'huile combinée - 2 échalotes émincées - 1 sachet d'épinards hachés surgelés - 4 tranches de jambon - 1 brin de persil ciselé.

Sauce : 1/4 l. de lait - 20 g de Maïzena - Noix de muscade - Poivre.

Temps de Préparation : 5 minutes Temps de Cuisson : 10 minutes

Préparation :

Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes dans l'huile et laisser mijoter quelques minutes. Incorporer les épinards. Poivrer. Bien mélanger. Laisser réchauffer à feu doux 10 minutes.

Pendant ce temps, préparer la sauce blanche.

Déposer une bonne cuillerée d'épinards sur chaque tranche de jambon. Les rouler. Sur un plat de service long, disposer le reste d'épinards et ajouter les roulades de jambon. Napper de sauce blanche. Décorer de persil et servir aussitôt.

TARTINES AUX SARDINES

Pour 4 personnes :

8 tranches de pain de campagne - 16 sardines à l'huile en conserve - 400 g de sauce tomate - 2 gousses d'ail - 1 c. à c. de paprika en poudre - 1 c. à c. d'origan - Poivre.

Temps de Préparation : 10 minutes Temps de Cuisson : 10 minutes

Préparation :

Mélanger dans un récipient la sauce tomate, l'origan, le paprika, l'ail pressé et le poivre.

Écraser les sardines (l'arête centrale et la queue peuvent être retirées). Incorporer les sardines écrasées à la sauce.

Disposer le pain sur la grille du four et napper les tranches avec la préparation.

PAIN PERDU AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes :

8 belles tranches de pain complet - 25 cl de lait - 2 œufs - 30 g de parmesan - 2 carottes - 2 navets - 250 g de champignons de Paris - 1 gousse d'ail - 1 dl de bouillon de légumes - Persil haché - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Temps de Préparation : 10 minutes **Temps de Cuisson :** 15 minutes

Préparation :

Laver les champignons et les couper en julienne. Les faire suer dans une poêle chauffée avec l'huile jusqu'à évaporation complète du liquide. Réserver.

Éplucher les carottes et les navets, les détailler en julienne. Les faire revenir dans la même poêle que les champignons. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert et à feu doux pendant 5-10 minutes. Ajouter les champignons, l'ail écrasé et le persil. Rectifier l'assaisonnement, remuer 2-3 minutes et garder au chaud.

Couper les tranches de pain en diagonale. Dans une assiette creuse, mélanger les œufs, le lait, le parmesan et le poivre.

Dans une poêle antiadhésive, mettre à dorer des 2 côtés les tranches de pain trempées dans le mélange précédent.

Garnir une moitié de pain perdu avec les légumes, recouvrir de son autre moitié et servir aussitôt.

CHOUROUTE DE POISSON EN PAPILLOTE

Pour 4 personnes :

4 poignées de choucroute nature précuite - 4 filets de poisson - 1 citron - 4 c. à s. de crème fraîche allégée - 1 pincée de thym - Poivre.

Temps de Préparation : 10 minutes **Temps de Cuisson :** 15 minutes

Préparation :

Couper le citron en rondelles.

Découper une feuille de papier cuisson en 4 morceaux. Déposer une poignée de choucroute sur chaque feuille. Poivrer. Déposer des rondelles de citron, la crème et par-dessus les filets de poisson. Saupoudrer de thym. Fermer les papillotes.

Faire cuire au micro-ondes environ 15 minutes.

WOK DE LÉGUMES AU BOEUF

Pour 4 personnes :

500 g d'ailan - 1 kg de poêlée de légumes surgelés non cuisinés - 1 paquet de nouilles chinoises - 700 ml d'eau bouillante - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 pointe de couteau de paprika - Poivre.

Temps de Préparation : 10 minutes **Temps de Cuisson :** 10 minutes

Préparation :

Découper la viande en lanières. Dans le wok, faire dorer la viande de tous les côtés dans l'huile. Poivrer. Ajouter la poêlée de légumes surgelés. Cuire à feu moyen 5 mn. Ajouter les nouilles et l'eau bouillante. Mélanger et cuire 3 à 4 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Saupoudrer de paprika et servir.

RISOTTO AUX AMANDES ET POULET

Pour 4 personnes :

250 g de riz basmati - 4 blancs de poulet - 750 ml d'eau - 40 g d'amandes mondées - 40 g d'amandes effilées - 2 oignons - 1 gousse d'ail - 1/2 c. à c. de curry - 1/2 bouquet de persil plat - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Temps de Préparation : 10 minutes **Temps de Cuisson :** 20 minutes

Préparation :

Laver, sécher et ciseler le persil. Peler et émincer les oignons, hacher l'ail. Les faire revenir dans une poêle huilée. Réserver.

Faire cuire le riz dans l'eau avec le curry en remuant régulièrement.

Concasser les amandes mondées et les mélanger avec 1 c. à s. d'huile.

Placer le mélange et les blancs de poulet dans un récipient fermé avec un couvercle. Secouer de manière à enrober le poulet d'amandes.

Faire cuire le poulet, poivrer.

Faire dorer les amandes effilées à sec dans une poêle.

Servir en agrémentant le riz des amandes effilées et du mélange persil, ail et oignon.

COMPOTE DE POMMES AU SPECULOOS

Pour 4 personnes :

4 pommes - 6 spéculoos - 1 goutte d'extrait de vanille

Temps de Préparation : 5 minutes **Temps de Cuisson :** 15 minutes

Préparation :

Couper les pommes en dés, puis les faire cuire avec un fond d'eau et l'extrait de vanille au micro-onde.

Lorsque les morceaux sont bien tendres, arrêter la cuisson et ajouter les spéculoos, puis mixer le tout.