

Nos diététiciennes vous conseillent :

L'ARTICHAUT

L'artichaut est un légume frais riche en glucides à la saveur légèrement sucrée.

Ce légume est une source non négligeable de fer, de calcium, de magnésium et de potassium, mais aussi de vitamine C et de vitamines du groupe B. Il est par ailleurs diurétique et stimule le transit intestinal, ce qui chez les sujets sensibles, peut provoquer ballonnements et gênes intestinales !

Suggestions:

Artichaut vinaigrette, artichaut béchamel, en salade avec du citron et du pamplemousse ou de l'orange.

Bon à savoir :

L'artichaut cuit s'oxyde rapidement. Mieux vaut le consommer le jour même !



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 2011

Lundi

Midi

Carottes râpées au citron
Émincé de poulet au curry - Petits pois
Yaourt aux fruits

Soir

Potage d'asperges
Toast de mousse de jambon fumé au fromage*
Tranche d'ananas frais



Mardi

Midi

Salade de radis noir
Cuisse de lapin marengo
Brocolis - Polenta
Flan au café

Soir

Laitue multicolore :
laitue, lanières de saumon mariné, oignon,
câpres, avocat.
Pain de seigle grillé
Mousse aux pommes*



Mercredi

Midi

Taboulé
Œufs durs sauce blanche sur lit d'épinards
Poire

Soir

Salade d'endives
Jambon cuit aux noisettes effilées grillées
Galette de pommes de terre
Kiwis

Jeudi

Midi

Salade de concombre sauce au yaourt
Steak sauce au poivre
Tagliatelles aux légumes
Orange

Soir

Potage à la tomate
Salade de lentilles brunes aux crevettes
sur feuilles de scarole
Milk shake aux fraises



Vendredi

Midi

Salade de pissenlit
Papillote de colin - Purée de navets
Petit suisse

Soir

Champignons farcis (parmesan, estragon, cerfeuil,
thym, noix concassées, ail, jus de citron, œuf)
Riz au curry
Litchis

Samedi

Midi

Salade de betteraves rouges crues
Escalope de veau grillée aux fines herbes
Pommes de terre persillées
Pomme au four

Soir

Légumes sautés au boulgour
Batavia vinaigrette
Œufs au lait



Dimanche

Midi

Artichaut vinaigrette
Rôti de porc à l'orange* - Blé
Salade de fruits exotiques*

Soir

Terrine de thon*
Fondue de poireaux
Fromage blanc au muesli

MOUSSE DE JAMBON FUMÉ AU FROMAGE

Pour 4 personnes:

12 olives vertes	200 g de jambon fumé
120 g de St-Morêt®	Poivre
1/2 c. à c. de concentré de tomates	
2 c. à s. de fromage blanc à 20% de MG	

Préparation:

Ecraser le St-Morêt® et y incorporer le jambon fumé grossièrement haché.

Couper les olives dénoyautées en fines lamelles et mélanger les avec le fromage blanc et le concentré de tomates. Incorporer cette préparation à la précédente. Poivrer.

Mettre au réfrigérateur au moins 5 h avant de tartiner sur des tranches de pain légèrement chaudes.

RÔTI DE PORC À L'ORANGE

Pour 4 personnes:

1 rôti de porc	Poivre
3 oranges non traitées	40 g de maïzena
1/2 verre de Cointreau (facultatif)	1 c. à s. d'huile combinée
30 g de sucre fin ou équivalent édulcorant	

Préparation:

Couper les zestes des oranges en fines juliennes et les faire cuire 10 mn dans un verre d'eau.

Mettre au four à 200°C pendant 1h45 le rôti poivré et légèrement huilé. Incorporer les quartiers d'orange dans le plat avec le sucre après 15 mn de cuisson.

Egoutter les zestes et mélanger la maïzena avec l'eau parfumée tiédie. Faire épaissir à feu doux, puis ajouter l'alcool. Laisser cuire encore quelques instants.

Servir le rôti tranché, entouré des quartiers d'orange et nappé de sauce.

TERRINE DE THON

Pour 4 personnes:

200 g de thon en miettes nature	2 œufs
10 cl de crème fraîche liquide à 5 % MG	10 g de margarine

Préparation:

Ecraser le thon à la fourchette. Ajouter la crème fraîche battue, les jaunes d'œufs et les blancs montés en neige.

Graisser un moule à cake et y verser la préparation. Laisser cuire 15 mn à 200°C.

Servir chaud ou froid.

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

Pour 4 personnes:

2 tranches d'ananas frais	1 kiwi	1 mangue	1 banane
1 fruit de la passion	Feuilles de menthe	le jus de 2 citrons	
40 g de sucre ou équivalent édulcorant	1 gousse de vanille		
1 c. à c. de fécule de maïs	Cannelle en poudre		

Préparation:

Porter à ébullition 4 dl d'eau, le sucre, le jus des citrons et la gousse de vanille. Tout en fouettant, lier à la fécule de maïs dissoute dans un peu d'eau froide. Ajouter les feuilles de menthe et laisser infuser avant de tamiser.

Verser le jus sur les fruits coupés en dés. Répartir la cannelle.

Décorer de feuilles de menthe ciselées.

MOUSSE AUX POMMES

Pour 4 personnes:

1 yaourt nature	Le jus d'1/4 de citron	2 pommes Granny Smith
1 c. à c. de sucre ou équivalent édulcorant	Cannelle moulue	
50 g de lait écrémé en poudre	Quelques gouttes d'extrait de vanille	

Préparation:

Réduire en purée les pommes pelées et épépinées en y incorporant le jus de citron. Réserver.

Mélanger le yaourt, le sucre, le lait en poudre, la cannelle et l'extrait de vanille. Y incorporer la purée de pommes.

Verser dans des ramequins et réfrigérer pendant 2 h avant de servir.