

Nos diététiciennes vous conseillent:

APÉRITIF ET MISES EN BOUCHE

Lors de repas pris entre amis ou en famille, la tradition veut que l'on commence le repas par l'apéritif. Il s'agit bien souvent d'une boisson accompagnée d'aliments à grignoter.

Pendant l'été, avec la période des repas « barbecue » souvent trop riches en graisses, il est important de rester vigilant quant aux apéritifs que vous allez proposer.

Ainsi, à la place de nos traditionnels apéritifs (cacahuètes, sticks, ou chips) jugés trop gras et trop salés mais aussi pour éveiller les papilles de vos invités, pensez à différentes mises en bouche. Présentées dans des verrines, en cuillères, farcies ou en tartines, bien moins grasses et moins salées, elles permettent bien souvent de remplacer l'entrée.

Suggestion d'aliments :

- Légumes : tomates, concombres, champignons, artichauts, endives,...
- Poissons : thon, saumon, crevettes, ...
- Viandes : jambon, rôti froid, bacon, ...
- Fromages : gruyère, chèvre, mozzarella, feta, ...
- Féculents : salade de pâtes, taboulé, pains spéciaux, ...



LES MENUS ATOUT CŒUR

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

JUILLET - AOUT 2011

Lundi

Midi

Radis à croquer
Aubergine farcie au bœuf haché
Riz créole
Yaourt aromatisé

Soir

Taboulé oriental
Sardines au pistou*
Concassé de tomates
Soupe de melon



Mardi

Midi

Batavia aux dés d'avocats
Cuisses de lapin à la moutarde
Ebly aux petits légumes
Crème au café

Soir

Salade de haricots rouges aux olives
Tarte provençale végétarienne*
Dés d'abricot sur lit de fromage blanc

Mercredi

Midi

Haricots verts vinaigrette
Tagliatelles aux crevettes
Flan au caramel

Soir

Salade de dés de poivrons
Omelette du Sud aux épinards frais*
Pommes persillées
Coupelle de fruits rouges



Jeudi

Midi

Concombre sauce yaourt
Poulet rôti - Pavé de polenta safranée
Prunes

Soir

Assiette froide
(filet de cabillaud sur laitue - tomates - maïs - vinaigrette)
Petit suisse à la cannelle



Vendredi

Midi

Salade de céréales concassées
Blanquette de veau
Carottes en bâtonnets
Tranche de pastèque

Soir

Salade mélangée (laitue, frisée, scarole)
Bruschetta à la tomate, au jambon de parme et mozzarella*
Mirabelles

Samedi

Midi

Betteraves rouges crues râpées
Steak de cheval
Petits pois aux échalotes
Velouté de fruits

Soir

Salade de coquillettes aux herbes
Tournedos de dinde grillé
Julienne de légumes
Nectarine



Dimanche

Midi

Râpé de courgettes aux herbes
Brochette de filet mignon de porc
Purée de pommes de terre et céleri
Cerises

Soir

Salade d'été
(boulgour, tomates cerises, dés de concombre et de carottes, haricots verts)
Blanc de volaille
Riz au lait à la framboise*

SARDINES AU PISTOU

Pour 6 personnes :

24 filets de sardines fraîches sans arêtes - 6 gousses d'ail - 2 bouquets de basilic - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Préchauffer le four th.8 (240°C).

Peler les gousses d'ail. Laver, sécher, effeuiller le basilic et le ciseler grossièrement. Le piler avec l'ail dans un mortier en incorporant 1 c. à s. d'huile d'olive petit à petit jusqu'à l'obtention d'un hachis épais.

Étaler les filets de sardines sur le plan de travail et les garnir d'un peu de pistou puis enrouler les filets de sardines et les maintenir avec un petit pic en bois.

Placer les sardines dans un plat à four, arroser avec 1 c. à s. d'huile d'olive, poivrer et enfourner. Faire cuire 5 minutes.

TARTE PROVENÇALE VÉGÉTARIENNE

Pour 6 personnes :

4 feuilles de brick - 5 tomates - 1 petite courgette - 1 poivron - 1 gros oignon - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre - Herbes de Provence - Persil - Origan.

Préparation :

Faire revenir dans une poêle antiadhésive, avec l'huile d'olive, l'oignon émincé, à feu moyen.

Quand l'oignon commence à fondre, ajouter les tomates en rondelles.

Couper la courgette, le poivron en lamelles et les ajouter au mélange.

Faire cuire 5 mn, puis ajouter l'assaisonnement et les herbes selon la convenance.

Dans un moule à tarte, placer les 4 feuilles de brick. Déposer les légumes dessus et faire cuire environ 20 mn au four préchauffé à 180°C (th.6)

OMELETTE DU SUD AUX EPINARDS FRAIS

Pour 6 personnes :

3 tomates - 3 grosses poignées de pousses d'épinards - 8 œufs - 3 c. à café de jus de citron - 100 g de parmesan très finement râpé - 10 g de margarine - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre du moulin.

Préparation:

Ebouillanter les tomates puis les rafraichir à l'eau glacée. Les peler et les couper en fines rondelles. Les mettre dans un saladier avec l'huile d'olive et assaisonner.

Trier et nettoyer les feuilles d'épinards, arracher les queues, les laver à l'eau froide, les égoutter, les sécher et les réserver.

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Mélanger très énergiquement les jaunes au fouet avec 3 c. à c. d'eau et 1,5 c. à c. de jus de citron et assaisonner.

Préparation (suite):

Monter les blancs en neige ferme avec 1,5 c. à c. de jus de citron, incorporer le parmesan au fouet aux blancs montés en fin de processus. Prélever une grosse c. à s. de blanc d'œuf et l'intégrer aux jaunes battus, puis incorporer délicatement le reste des blancs à la spatule afin d'obtenir une belle mousse.

Préchauffer la poêle à revêtement antiadhésif, y faire fondre la margarine et y verser la mousse d'omelette. Faire cuire à feu moyen-doux sans y toucher pendant 3 mn environ, puis passer le mélange dans le four 3 mn.

Mélanger les tomates et les épinards et servir sur l'omelette juste sortie du four.

BRUSCHETTA À LA TOMATE, AU JAMBON DE PARME ET À LA MOZZARELLA

Pour 6 personnes:

5 tomates olivette - 2 c. à s. d'huile d'olive - 120 g de mozzarella - 6 tranches de pain de campagne - 2 gousses d'ail pelées - 6 tranches fines de jambon de Parme - 3 branches de thym frais - Poivre du moulin.

Préparation:

Plonger les tomates 10 secondes dans l'eau bouillante puis les rafraichir sous l'eau froide. Les peler, les épépiner et les couper en petits dés. Les mettre dans un saladier, poivrer et arroser d'huile d'olive. Découper la mozzarella en petits morceaux.

Préchauffer le four en position grill. Faire griller les tranches de pain puis les frotter avec les gousses d'ail. Poser les 6 tranches de pain sur la plaque du four, y répartir la tomate à l'huile d'olive, ajouter les tranches de jambon par-dessus puis trois dés de mozzarella. Glisser la plaque sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde.

A la sortie du four, parsemer les bruschettas de thym frais et servir de suite.

RIZ AU LAIT À LA FRAMBOISE EN VERRINE

Pour 8 verrines :

250 g de riz rond - 1,5 l de lait - 50 g de sucre ou équivalent édulcorant - Arôme de vanille - 500 g de framboises.

Préparation:

Réserver 15 framboises pour la décoration et faire un coulis avec le reste.

Laver le riz, l'égoutter. Porter le lait à ébullition, y verser le riz en remuant. Laisser cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce que tout le lait soit absorbé. Un peu avant la fin de cuisson, ajouter le sucre en mélangeant.

Partager ce riz au lait en 2 parties : dans l'une, ajouter l'arôme vanille; dans l'autre, le coulis de framboises. Bien mélanger.

Disposer les verrines : une couche de riz au lait à la framboise, quelques petits morceaux de framboises, une couche de riz au lait nature. Décorer avec une framboise entière ou quelques morceaux.

TUILES POUR APÉRITIF

Pour 10 tuiles :

2 blancs d'œuf
40 g de farine
1 c. à s. d'huile d'olive
5 olives noires
2 tomates séchées



Préparation :

Mettre les blancs d'œuf dans une terrine, ajouter la farine, bien mélanger pour éviter les grumeaux. Ajouter l'huile d'olive, mélanger. Ajouter ensuite, après les avoir coupées en petits morceaux, les olives noires et les tomates séchées. Former les tuiles sur une plaque et cuire à four chaud 200 - 220°C (th7) pendant 10 mn (elles doivent être légèrement dorées). Puis retourner et cuire 5 mn de plus pour dorer l'autre côté.

MISE EN BOUCHE

CONCOMBRE - RILLETES DE THON



Pour 6 personnes:

125 g de rillettes de thon
1/3 de concombre
100 g de fromage blanc
Poivre

Préparation:

Répartir les rillettes de thon uniformément au fond de 6 verrines.
Mixer le concombre avec le fromage blanc et poivrer, puis verser par-dessus les rillettes de manière à ce que, dans chaque verre, on retrouve 1/4 de rillettes pour 3/4 de préparation au concombre.
Mettre au frais au moins 2h avant de servir.

CUILLÈRES APÉRITIVES

Pour 30 cuillères à café :

7 Vache qui Rit®
5 champignons moyens de Paris
1 tranche de jambon blanc
Poivre
30 cuillères à café



Préparation :

Verser les 7 Vache qui rit® dans une casserole. Eplucher les champignons, ôter les queues et les hacher très finement. Ajouter à la Vache qui rit®. Hacher finement la tranche de jambon blanc et la mettre dans la casserole. Poivrer à votre convenance. Faire chauffer à feu doux, pendant une dizaine de minutes.
Remplir les cuillères de cette préparation, les disposer dans un plat et servir en apéritif.

BARQUETTES APÉRITIVES À L'ENDIVE

Pour 4 personnes :

5 petites endives
120 g de feta
3 tomates
Thym
Persil
Poivre



Préparation:

Séparer les feuilles d'endive, les laver et bien les sécher.
Préparer la farce : Mélanger la feta et les tomates coupées en dés, écraser le tout avec une fourchette. Ajouter le poivre, le persil et le thym.
Garnir les feuilles d'endives de ce mélange et servir bien frais.