

Edith et Carmen vous conseillent :

### « L'OLIVIER ET SON FRUIT L'OLIVE »

Cet arbre, domestiqué depuis 3 500 ans avant J.C., est associé à de nombreux symboles, devenant l'emblème de la paix : « la couronne de feuilles d'olivier ».

Ses petites feuilles coriaces et ses fruits verts ovoïdes, prenant une couleur noire à maturité, sont devenus indispensables dans la cuisine méditerranéenne. On en extrait l'huile d'olive.

Très parfumée, liante, cette huile enrobe les aliments et de petites quantités suffisent (1/2 c. à c. par personne). Les acides gras mono-insaturés, qu'elle contient, diminuent le mauvais cholestérol et présentent des qualités cardio-protectrices. Elle a une bonne résistance à la température et est idéale pour cuire les légumes de la ratatouille ou dorer les crevettes et poissons.

Pour conclure, un proverbe provençal dit : « Le poisson vit dans l'eau et meurt dans l'huile d'olive ».



Nous remercions les patientes du RCPO qui ont composé les menus et les recettes de cette brochure.

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](http://www.rcpo.org)

LES MENUS ATOUT COEUR

Nos Menus Santé



De Rentrée Automnale

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2011

## Lundi

### Midi

Salade de tomates au basilic  
Filet de saumon à l'aneth  
sur julienne de légumes  
Boullgour

Petit suisse au coulis de fruits rouges

### Soir

Soupe de légumes de saison  
Gratin de macaronis au blanc de volaille  
Sauce blanche  
Raisin



## Mardi

### Midi

Taboulé à la menthe  
Rôti de porc au romarin et son jus  
Haricots verts à l'ail  
Milk shake aux framboises

### Soir

Courgette \*  
Salade de fruits de saison



## Mercredi

### Midi

Gaspacho de concombre  
Cuisse de poulet basquaise  
Pommes vapeur  
Verrine de tiramisu aux quetsches\*

### Soir

Salade de céleri sauce yaourt au curry  
Foie de veau à la méditerranéenne - Polenta  
Pomme

## Jeudi

### Midi

Salade de champignons crus  
Émincé de veau  
Légumes du soleil au Wok  
Clafoutis aux poires

### Soir

Salade de lentilles aux pignons de pin  
Quinoa aux légumes  
Fromage blanc aux fruits rouges



## Vendredi

### Midi

Salade mêlée (roquette, scarole, épinards) et noix  
Brandade d'églefin  
Prunes

### Soir

Salade de betteraves rouges cuites  
Omelette aux champignons à l'estragon  
Pain complet  
Crème au chocolat\*

## Samedi

### Midi

Tomate farcie au thon - Mayonnaise légère\*  
Moussaka à notre façon\*  
Riz au lait

### Soir

Potage de courgettes à la Vache qui Rit®  
Tartine chaude aux sardines  
Figues



## Dimanche

### Midi

Salade de poivrons et maïs  
Lapin au thym  
Purée de chou-fleur  
Blanc manger aux groseilles

### Soir

Potage de potiron  
Noix de pétoncles aux poireaux  
Gnocchi de semoule  
Compote de pêche



## COURGETTINE

### Pour 4 personnes :

1 kg de courgettes - 150 g de riz cru - 300 ml de bouillon de volaille dégraissé - 2 œufs - 100 ml de crème fraîche allégée - Poivre - 1 pointe de couteau de cumin en poudre - 100 g de mimolette râpée - 10 g de margarine

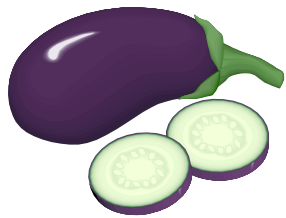
### Préparation :

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Râper les courgettes en julienne. Ajouter le riz et le bouillon de volaille.

Battre les œufs avec la crème et les épices. Ajouter au mélange précédent en y incorporant le fromage.

Graisser un moule à cake et y verser la préparation. Faire cuire 35 mn au four.



## MOUSSAKA A NOTRE FAÇON

### Pour 4 personnes :

1kg d'aubergines - 2 oignons - 500 g de steak haché à 5% de MG - 400 g de tomates pelées - 1/2 l de lait 1/2 écrémé - 20 g de Maïzena® - 60 g de

gruyère râpé - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre, muscade.

### Préparation :

Cuire les aubergines pelées et taillées en gros dés au micro ondes. Une fois cuites, les laisser égoutter.

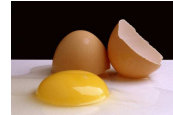
Dans une poêle, faire dorer dans 1 c. à s. d'huile la viande, l'oignon émincé finement puis ajouter les tomates. Poivrer et laisser mijoter doucement.

Pour la sauce blanche : délayer la maïzena dans un petit peu de lait froid, faire chauffer le reste du lait. Quand il est très chaud, y incorporer la maïzena délayée et laisser sur le feu en remuant jusqu'à épaississement.

Arrêter le feu et assaisonner (poivre et muscade).

Dans un plat à four, superposer successivement une couche de bolognaise, une couche de béchamel et une couche d'aubergines. Finir par le gruyère.

Enfourner à 200° (th.7).



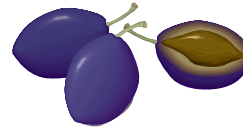
## MAYONNAISE LÉGÈRE

### Pour 4 personnes :

1 jaune d'œuf - 1 c. à s. de moutarde - 1 jus de citron - Poivre - Paprika - 1 yaourt nature.

### Préparation :

Mélanger les ingrédients dans l'ordre, en terminant par ajouter progressivement le yaourt.



## VERRINE DE TIRAMISU AUX QUETSCHES

### Pour 4 personnes :

1/2 paquet de petit beurre - 500 g de fromage blanc nature à 20 % de MG - 500 g de quetsches - 2 c. à s. d'Amaretto® (facultatif) - 40 g de sucre semoule ou équivalent édulcorant - 1 c. à c. de cacao non sucré en poudre - 50 ml de crème fraîche allégée - Quelques gouttes d'extrait de vanille.

### Préparation :

Battre la crème, l'extrait de vanille et le fromage blanc. Ajouter le sucre. Dans des verrines, disposer les biscuits écrasés puis les arroser légèrement d'Amaretto®. Recouvrir de fromage blanc puis de fruits. Refaire une deuxième couche sans les fruits.

Mettre au frais pendant 2 heures.

Au moment de servir, tamiser le cacao au-dessus de chaque verrine.



## CRÈME AU CHOCOLAT

### Pour 4 personnes :

500 ml de lait - 4 c. à s. de cacao amer - 2 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant - 40 g de chocolat noir - 1/2 c. à c. d'agar-agar.

### Préparation :

Faire bouillir le lait avec le cacao, le sucre et l'agar-agar. Ajouter le chocolat en morceaux, bien mélanger pour qu'il fonde.

Répartir dans des ramequins et laisser refroidir avant de mettre au frais au minimum 3 heures.