

La Suggestion d'Apéritif :

La Ronde des Cuillères



Le Menu de nos Diététiciennes :

Salade de Fèves au Magret de Canard



Filet de Rouget Rôti

Palourdes au Safran

Cannelloni au Caviar d'Aubergines

Purée de Panais



Bûche de Noël

Mangue - Orange aux épices

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

LES MENUS ATOUT COEUR



MENU FESTIF

POUR CONVIVES

GOURMETS !



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

DÉCEMBRE 2011

SALADE DE FÈVES AU MAGRET DE CANARD

Pour 6 personnes :

500 g de fèves surgelées - 100 g de bacon - 200 g d'oignons émincés - 500 g de tomates pelées - 2 c. à c. d'échalotes hachées - Persil haché - Magrets de canard ou aiguillettes de canard - Huile d'Olive - 3 c. à s. de vin blanc - Poivre.

Préparation :

Faire bouillir de l'eau dans une casserole, y plonger les fèves et cuire environ 10 mn dès la reprise de l'ébullition. Refroidir immédiatement sous un filet d'eau froide puis égoutter.

Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive. Y faire revenir les oignons et les échalotes. Une fois bien dorés, ajouter le bacon coupé en petits dés et les tomates, cuire à feu vif environ 10 mn.

Verser le vin blanc, ajouter les fèves, poivrer et laisser mijoter à feu doux environ 12 mn. Répartir dans des cerdes à pâtisserie pour une jolie présentation. Parsemer de persil haché et entourer de magrets de canard. Si ce sont des aiguillettes, les faire revenir 3 mn dans la poêle.



FILET DE ROUGET PALOURDES AU SAFRAN CANNELLONI AU CAVIAR D'AUBERGINE

Pour 6 personnes :

Palourdes au safran : 600 g de palourdes - 1 pincée de safran - 2 tomates - 1/2 oignon - 1 gousse d'ail - 20 cl de vin blanc sec - 1 branche de thym - 1 feuille de laurier - 10 cl de crème liquide allégée 5% MG - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Cannelloni : 6 cannelloni - 2 aubergines - 200 g de pignons de pin - 5 g de cumin en poudre - 6 pincées de piment d'Espelette - 5 cl d'huile d'olive.

Rougets : 6 filets de rougets - 6 branches de thym - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1/2 botte de ciboulette - 1/4 de botte d'estragon - 1/4 de botte de cerfeuil.

Préparation :

Pour les Palourdes :

Ciseler l'oignon en petits cubes. Laver et éplucher les tomates, les couper en 4 puis retirer le cœur. Tailler ensuite chaque pétale en petits dés. Dans une cocotte, mettre l'huile d'olive à chauffer puis ajouter les oignons, l'ail écrasé, le thym et le laurier. Ajouter les palourdes et remuer. Déglacer ensuite avec le vin blanc et remuer. Cuire les palourdes à feu fort pendant 5 à 10 mn (elles doivent être bien ouvertes).

Filtrer le tout, mettre le jus dans une casserole et le faire réduire de moitié à feu doux avec les pistils de safran. Ajouter ensuite la crème afin de lier le jus. Garder 3 palourdes avec leur coquille par personne et décortiquer le reste. Réserver.

Pour les Cannelloni :

Cuire les pâtes « al dente » dans une eau bouillante pendant 8 mn, puis les refroidir sous un filet d'eau froide.

Dans une poêle chaude, mettre les pignons de pin et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer, puis les réserver en les laissant refroidir. Ajouter le cumin.

Préparation (suite) :

Laver les aubergines et les couper en 2 dans la longueur, puis quadriller la chair à l'aide de la pointe du couteau. Les arroser d'un filet d'huile d'olive, puis les disposer sur une assiette et recouvrir d'un film alimentaire. Cuire les aubergines au four micro-ondes à puissance maximale durant 10 mn. Récupérer la chair à l'aide d'une cuillère, puis la mixer au robot. Assaisonner le caviar puis ajouter le piment d'Espelette.

Mettre le tout en poche à douille, garnir les cannelloni de caviar et les disposer sur une plaque de cuisson.

Pour le Rouget :

Préchauffer le four à 200°C (th.7)

Laver les herbes. Effeuille le cerfeuil et l'estragon. Tailler la ciboulette en tronçons. Mélanger le tout.

Assaisonner le rouget avec le thym.

Dans une poêle, mettre 1 c. à s. d'huile d'olive à chauffer, puis déposer les filets de rouget côté peau et les cuire jusqu'à ce que la chair commence à blanchir. Les mettre alors sur une plaque, peau vers le haut, puis les passer au four pendant 4 mn.

Passer les cannelloni au four durant 10mn environ.

Disposer un cannelloni dans une assiette et l'arroser de jus de palourdes safrané. Poser le filet de rouget dessus, légèrement en biais, puis disposer le jus avec les palourdes sur le pourtour de l'assiette. Terminer en disposant les herbes sur le rouget, puis parsemer le tout de pignons de pin.



Le Dessert :

BÛCHE DE NOËL MANGUE - ORANGE AUX EPICES

Pour 12 personnes :

Pour le biscuit : 2 œufs - 80 g de poudre d'amande - 80 g de sucre - 40 g de farine - 1 c. à c. de levure - 1 c. à c. de zeste d'orange râpé - 15 g de margarine fondue.

Pour les bûches : 3 mangues bien mûres ou 2 sachets de 450 g surgelés - 15 cl de jus d'orange sanguine - 1 citron vert - 50 g de sucre ou équivalent édulcorant - 20 cl de crème allégée - 4 g d'agar agar - 1 c. à moka de cannelle - 2 étoiles de badiane - 2 clous de girofle - Quelques orangettes pour le décor (facultatif)

Pour la décoration :

Coulis de framboises - Oranges confites

Préparation :

La veille, couper les mangues en morceaux puis les mixer avec le sucre, le jus d'orange, 1 c. à c. de zeste de citron vert et son jus ainsi que l'agar-agar. Ajouter ensuite la crème et mixer à nouveau. Verser dans la casserole la badiane, les clous de girofle et la cannelle. Chauffer et laisser cuire 1 mn en remuant à ébullition. Ôter les épices, les rincer et les garder éventuellement pour le décor. Verser la crème de mangue dans le moule à cake et laisser prendre au frais une nuit.

Le lendemain, préparer le biscuit :

Préchauffer le four à 200°C. Mélanger la farine, la levure, la poudre d'amande et le zeste d'orange. Fouetter vivement 3 à 4 mn les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter le mélange précédent ainsi que la margarine.

Monter les blancs en neige puis les incorporer à la pâte. Verser la pâte sur un plat et égaliser la surface à l'aide de la spatule coudée. Enfourner pour une douzaine de minutes.

Démouler le biscuit et le laisser refroidir sur une feuille de papier sulfurisé.

Montage du biscuit :

Retirer le papier sulfurisé du biscuit. Étaler 2/3 de la crème de mangue et rouler le tout dans le sens de la longueur. Égaliser les extrémités, qui serviront à confectionner les « nœuds ». Utiliser le reste de crème pour décorer votre bûche. Rajouter les « nœuds » et imiter l'écorce à l'aide d'une fourchette en tirant délicatement sur la longueur. Garder au frais 3h avant de servir.



La Suggestion de nos Diététiciennes
pour accompagner votre apéritif :

LA RONDE DES CUILLÈRES

Pour 6 personnes :

Rillettes de sardines : 250 g de sardines à l'huile - 1/4 de botte de coriandre fraîche - 3 pétales de tomates confites - 2 pincées de piment d'Espelette

Carottes confites au cumin et jus de betterave : 3 carottes - 1 c. à s. + 1 c. à c. d'huile d'olive - 2 g de sucre semoule - 3 g de cumin en poudre - 1 betterave rouge crue - 3 cl de vinaigre balsamique.

Poulet à la noix de coco : 2 filets de blancs de poulet - 2 œufs - 1/2 poivron vert - 9 feuilles de menthe - 3 c. à s. de noix de coco - 2 citrons verts - Ail - Poivre.

Préparation :

Rillettes de sardines :

Laver la coriandre et l'effeuiller, la ciseler finement. Couper la tomate en brunoise. Émietter les sardines puis les mélanger avec la coriandre et le piment. Le mélange doit avoir une consistance homogène. Dresser les rillettes dans 1 petite cuillère, puis poser dessus les cubes de tomate séchée.

Carottes confites au cumin et jus de betterave :

Éplucher les carottes puis les tailler en petits cubes. Dans une casserole, faire suer les carottes avec 1c. À c. d'huile d'olive. Mouiller avec de l'eau à mi-hauteur, puis ajouter le sucre et le cumin. Cuire à couvert pendant 5 mn, puis laisser le jus caraméliser.

Eplucher la betterave et la passer à la centrifugeuse (5 d de jus). Mélanger le vinaigre balsamique, le reste d'huile d'olive et le jus de betterave. Dresser les carottes dans des petites cuillères et les assaisonner de jus de betterave.

Préparation (suite) :

Poulet à la noix de coco :

Faire mariner le poulet durant une nuit dans un mélange de citron vert et d'ail. Griller le poulet dans un poêle.

Faire cuire les œufs 12 mn et les écaler. Hacher le jaune et le blanc. Réserver.

Couper les blancs de poulet en petits dés. Laver et couper le poivron en deux, l'épépiner et retirer les parties blanches. L'émincer finement.

Laver, effeuillez et ciseler la menthe. Répartir dans les petites cuillères le poulet, les œufs, le poivron, la menthe. Saupoudrer de noix de coco. Servir frais.

