



Nos diététiciennes
vous conseillent:

VOUS AVEZ DIT OMEGA ?

Un équilibre entre les graisses consommées confère un effet protecteur pour le cœur et pour les artères. Ainsi, il est essentiel de privilégier au quotidien des apports en graisses de type Omega 3 et Omega 9.

Les Sources d'Omega 3 :

- Les poissons, surtout ceux naturellement gras
- L'huile de colza
- L'huile de noix et de soja : de bonnes sources cependant plus coûteuses

Les Omega 3 résistant peu aux températures élevées, il est préférable de réserver ces huiles pour les assaisonnements.

Les Sources d'Omega 9 : L'huile d'olive pouvant être utilisée pour la cuisson en évitant cependant de la surchauffer.

Ainsi on conseillera d'alterner les huiles végétales et de consommer du poisson 3 fois par semaine, dont au moins 1 fois un poisson gras.



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

MAI - JUIN 2012

Lundi

Midi

Asperges vinaigrette
Tagliatelles au saumon
Fraises à la mousse de banane*

Soir

Carottes râpées
Fagots de haricots verts au jambon fumé
Pommes de terre sautées
Fromage blanc à la compote de rhubarbe



Mardi

Midi

Aspic de légumes
Émincé de poulet provençal - Chou fleur
Riz safrané
Yaourt aux fruits

Soir

Laitue aux champignons frais
Flamiche aux oignons*
Tranche de melon



Mercredi

Midi

Fond d'artichaut vinaigrette
Steak grillé au paprika - Purée de navet
Cerises

Soir

Coupe de la mer
(pamplemousse, tomates cerises, avocat,
crabe, échalote, aneth, citron, huile d'olive)
Abricots condés
(abricots pochés sur lit de riz au lait)

Jeudi

Midi

Cœur de palmier
Roulé de dinde au vert*
Duo pommes de terre - carottes
Yaourt aromatisé

Soir

Salade composée
(laitue, concombre, tomate, thon, olives noires,
jus de citron, coriandre)
Pain aux céréales
Nectarine



Vendredi

Midi

Duo de choux
Cuisse de poulet au sésame
Semoule - Ratatouille
Petit suisse

Soir

Salade mexicaine
(salade verte, maïs, haricots rouges, poivron
vert, dés de gruyère)
Brochette de fruits frais

Samedi

Midi

Salade de betteraves rouges
Papillote de cabillaud aux légumes*
Torsades
Yaourt nature

Soir

Mesclun au dés de jambon grillé
Galettes printanières au quinoa*
Pêche



Dimanche

Midi

Salade de céleri
Gigot d'agneau
Tomates aux herbes* - Blé
Ananas frais

Soir

Potage de légumes
Omelette parmentière
Framboises au fromage blanc

FLAMICHE AUX OIGNONS

Pour 4 personnes :

400 g d'oignons - 200 g de fromage blanc à 20% MG - 200 g de jambon - 40 g de farine - 2 œufs - 60 g de gruyère râpé.

Préparation :

Mélanger la farine, les jaunes d'œufs et le fromage blanc.

Incorporer les blancs d'œufs battus en neige. Verser la préparation dans une tourtière anti-adhésive. Répartir sur le dessus les oignons émincés, le jambon haché, puis le gruyère râpé. Enfourner th.7 pendant 45 mn.

Déguster chaud ou froid.

TOMATES AUX HERBES

Pour 4 personnes :

1 kg de tomates - 1 botte de basilic - 1 botte de coriandre - 2 branches de marjolaine ou origan frais - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 œuf - 1 boule de mozzarella égouttée - 1 tasse de pain dur pilé - Poivre.

Préparation :

Préchauffer le four th. 7 (210°C). Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond d'un plat.

Lavez les tomates, les couper en 2 dans leur largeur, retirer les graines et la chair avec une petite cuillère.

Laver, sécher et effeuiller les herbes, les mettre dans le bol d'un robot avec la mozzarella coupée en morceaux, l'oignon épluché et émincé, l'ail épluché et haché, du poivre. Mixer par à-coups jusqu'à obtenir un hachis. Ajouter l'œuf et mixer encore une fois. Répartir le hachis sur les tomates. Saupoudrer le pain par-dessus. Enfourner pour 40 mn environ.

Servir chaud ou tiède.

GALETTES PRINTANIÈRES AU QUINOA

Pour 4 personnes :

200 g de quinoa - 2 carottes - 1 poireau - 2 œufs - 15 cl de crème fraîche légère - 50 g d'emmental - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Verser la quinoa dans une casserole avec 2,5 fois son volume d'eau bouillante. Faire cuire 20 mn sur feu moyen.

Eplucher et laver les légumes. Émincer le poireau et râper les carottes. Verser le tout dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile. Cuire 10 mn à couvert puis 5 mn à découvert. Poivrer.

Battre les œufs avec la crème. Ajouter les légumes, la quinoa et le fromage râpé. Avec une cuillère, verser des tas de préparation dans une poêle légèrement huilée et les aplatir de façon à faire des galettes. Faire cuire à feu doux.

ROULÉS DE DINDE AU VERT

Pour 4 personnes :

4 escalopes de dinde - 4 portions de Carré frais® - 8 feuilles de laitue - 3 c. à s. de noix de cajou - 2 c. à c. de pistaches - 1 boîte de champignons - 2 c. à s. de cranberries séchées (ou de raisins secs) - 4 cornichons - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Hacher les noix, les pistaches, les champignons, les cranberries et les cornichons. Aplatir les escalopes, les tartiner de Carré frais®, poivrer. Disposer dessus les feuilles de laitue et répartir les ingrédients hachés. Rouler chaque escalope en serrant bien.

Emballer chaque roulé dans une feuille de papier sulfurisé huilée. Cuire 25 mn au four préchauffé à 200°C.

Laisser reposer les roulés 5 mn avant de les déballer et de les servir tranchés.

PAPILLOTE DE CABILLAUD AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes :

4 filets de cabillaud - 1 botte d'asperges vertes - 100 g de pousses de soja - 1 orange non traitée - Noix de muscade - Poivre.

Préparation :

Prélever de très fins zestes sur l'orange. Les plonger dans de l'eau bouillante et les égoutter.

Cuire les asperges dans de l'eau bouillante pendant 5 mn. Les égoutter et les couper en deux. Déposer les pavés de cabillaud sur un grand morceau de papier sulfurisé. Ajouter les demi-asperges, les pousses de soja, les zestes d'orange et poivrer. Fermer la papillote et cuire au four préchauffé à 250°C pendant 15 mn.

Ouvrir la papillote. Râper un peu de noix de muscade sur le poisson et les légumes. Presser quelques gouttes de jus d'orange et servir immédiatement.

FRAISES À LA MOUSSE DE BANANE

Pour 4 personnes :

400 g de fraises - 2 bananes - 1 c. à s. de maïzena® - 40 g de sucre ou équivalent édulcorant - 1 verre de lait - 1 sachet de sucre vanillé (facultatif) - 3 c. à s. de poudre d'amande

Préparation :

Mixer les bananes. Y incorporer la maïzena®, le sucre vanillé, le sucre, la poudre d'amande et le lait.

Disposer les fraises en quartiers dans un plat. Verser le mélange de bananes dessus. Enfourner à 180°C pendant environ 30 mn.