

## LES LÉGUMES DU SOLEIL

Les courgettes, les poivrons, les tomates et les aubergines font partie de la variété des légumes colorés que nous trouvons en été.

Ces légumes du soleil sont très riches en eau (90% en moyenne), en vitamines, minéraux et fibres qui permettent de réguler le transit intestinal. Ils sont très peu caloriques : 15 à 20 cal/100 g.

### Côté cuisine :

- Ces légumes peuvent autant être dégustés crus que cuits.
- Leur richesse en eau permet d'éviter l'ajout de matières grasses lors de leur cuisson à la poêle.
- L'utilisation d'arômes lors des préparations dispense d'ajouter du sel de table et augmente les qualités gustatives du plat.

### Suggestions :

- En salade : tomates / mozzarella au basilic, salade composée,...
- En plat d'accompagnement : ratatouille, symphonie de légumes,...
- En plat principal : lasagnes végétariennes, gratin à la provençale, ...



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

LES MENUS ATOUT CŒUR

LES PATIENTS



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)

AU CŒUR DES MENUS

JUILLET - AOUT 2012

## Lundi

### Midi

Lasagnes végétariennes\*  
Salade de lentilles

Soupe de fraises décorée de feuilles de menthe

### Soir

Salade de radis roses à la coriandre\*  
Filets de sardines grillés  
Pommes de terre sautées au romarin  
Panna cotta légère à la vanille\*



## Mardi

### Midi

Betteraves rouges en salade  
Foie de veau grillé à l'ail  
Petits pois à la laitue braisé  
Yaourt nature aux abricots frais

### Soir

Salade composée (melon, tomate, concombre, feta)  
Bruschetta italienne\*  
Méli mélo de fruits frais

## Mercredi

### Midi

Salade de riz à l'avocat  
Brochette de dinde - Ratatouille  
Pastèque

### Soir

Cœur d'artichaut  
Gratin à la provençale\*  
Melon frais



## Jeudi

### Midi

Emincé de champignons de Paris frais citronné  
Lapin à la niçoise\*  
Gnocchis de polenta poêlés - Brocoli vapeur  
Fromage blanc aux myrtilles

### Soir

Céleri vinaigrette  
Rillettes de thon diététique\* - Pain de campagne  
Pêche jaune pochée dans une infusion  
de verveine fraîche



## Vendredi

### Midi

Concombre farci au fromage frais à la menthe\*  
Papillote de flétan au citron  
Symphonie de légumes (fenouil, courgette, tomates cerises) - Blé  
Nectarine

### Soir

Bulgour au vinaigre balsamique  
Cannellonis de jambon\*  
Groseilles blanches et roses

## Samedi

### Midi

Mesclun aux herbes fraîches  
Duo de haricots verts et jaunes  
Faux filet de bœuf poêlé  
Clafoutis aux quetsches\*

### Soir

Bouquets de chou-fleur froid,  
accompagné d'œufs durs, de bâtonnets de  
concombre et de mayonnaise diététique\*  
Pain aux céréales  
Pêche blanche



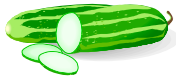
## Dimanche

### Midi

Tomates au basilic  
Barbecue : Brochette d'agneau, de  
champignons et de courgettes en enfilade  
Salade de pommes de terre  
Sorbet à la mirabelle

### Soir

Râpé de carottes persillé  
Duo de poissons en terrine froide\*  
Taboulé oriental (tomates, poivrons,  
semoule, menthe)  
Fromage blanc aux fruits rouges



## CONCOMBRE FARCI AU FROMAGE FRAIS ET À LA MENTHE

### Pour 4 personnes :

1 grand concombre - 120 g de fromage de chèvre frais - 10 feuilles de menthe - 1/4 de c. à c. de gingembre en poudre - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1/4 de c. à c. de cumin - 1 pincée de piment de Cayenne en poudre - Poivre.

### Préparation :

Éplucher le concombre et le couper en 4 tronçons. À l'aide d'une cuillère, ôter les graines et évider légèrement de manière à laisser un espace suffisant pour introduire la farce.

Dans un grand bol, mélanger le fromage de chèvre frais et l'huile. Poivrer et ajouter les épices.

Ciseler finement les feuilles de menthe. Ajouter au fromage de chèvre, travailler bien le mélange pour qu'il soit le plus lisse possible. Remplir les concombres avec la farce et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## MAYONNAISE DIÉTÉTIQUE

### Pour 4 personnes :

200 g de fromage blanc - 1 jaune d'œuf dur - 1 c. à c. de moutarde - 1/4 de citron - 2 c. à s. de persil haché - 1/2 c. à c. de curcuma - Poivre.

### Préparation :

Émietter le jaune d'œuf et le mélanger à la moutarde. Verser peu à peu le fromage blanc en remuant la sauce et terminer en ajoutant quelques gouttes de jus de citron. Ajouter le persil et le curcuma. Poivrer et réserver au frais jusqu'au service.



## RILLETES DE THON DIÉTÉTIQUE

### Pour 1 personne :

125 g de thon au naturel - 1 petit suisse nature - Le jus d'un demi-citron - 1/2 échalote - 1/2 c. à c. de moutarde - 1 c. à s. de persil haché - 1 c. à c. de câpres - Poivre.

### Préparation :

Ciseler l'échalote et la faire revenir à sec dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elle soit translucide. En fin de cuisson, ajouter le jus de citron.

Dans un bol, écraser à la fourchette le thon au naturel, l'échalote cuite avec le jus de citron, la moutarde, le persil et du poivre. Mélanger pour rendre la préparation homogène.

Prendre 2 cuillères à soupe et former des quenelles. Les disposer sur une petite assiette et répartir les câpres. Servir bien frais.

## SALADE DE RADIS À LA CORIANDRE



### Pour 2 personnes :

350 g de radis roses - 1 petit bouquet de coriandre - 2 c. à s. de yaourt grec - 1 c. à s. de jus de citron - 1/2 gousse d'ail - Poivre.

### Préparation :

Nettoyer les radis et les émincer très finement. Les mélanger avec la coriandre effeuillée et ciselée.

Dans un bol, battre le yaourt avec le jus de citron, l'ail pressé, et du poivre. Servir à part, en accompagnement de la salade de radis.

## BRUSCHETTA ITALIENNE



### Pour 3 personnes :

6 tranches de pain de campagne - 6 tomates - 6 tranches fines de blanc de poulet - 2 branches de thym - 1 gousse d'ail - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

### Préparation :

Après avoir retiré les pédoncules, plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante. Quand la peau se détache, les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide.

Peler, épépiner puis couper la chair en petits morceaux. Les mettre dans un saladier, les arroser d'huile d'olive, puis poivrer.

Préchauffer le four en position grill. Faire griller les tranches de pain et les frotter avec la gousse d'ail. Les poser dans un plat à four. Répartir la tomate sur les tranches de pain. Poser par-dessus les tranches de blanc de poulet et enfourner.

Servir les bruschettas parsemées de thym dès la sortie du four.



## LASAGNES VÉGÉTARIENNES

### Pour 4 personnes :

8 feuilles de lasagne - 600 g de courgettes - 500 g d'aubergines - 1 oignon - 1/2 l. de lait - 20 g de maïzena - 60 g de gruyère râpé - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre - Muscade.

### Préparation :

Cuire les lasagnes dans l'eau salée. Faire revenir dans l'huile séparément les courgettes coupées en rondelles et les aubergines en lanières.

Chauffer le lait et incorporer la maïzena, laisser épaissir. Ajouter le poivre et une pincée de muscade. Mélanger.

Dans un plat à gratin, alterner par couche les lasagnes, les courgettes et les aubergines. Napper de sauce et terminer par une couche de lasagnes. Saupoudrer de gruyère. Enfourner 30 mn à 200°C (th.7).



## LAPIN À LA NIÇOISE

### Pour 6 personnes:

3 râbles de lapin - 2 poivrons - 4 courgettes - 1 aubergine - 4 tomates - 2 oignons - 3 gousses d'ail - 1/2 c. à c. de cumin en poudre - 2 brins de thym et 2 brins de romarin - 1 pincée de piment de Cayenne - Huile d'olive - Poivre.

### Préparation:

Peler et émincer les oignons et l'ail. Laver les poivrons, les couper en deux, retirer les graines et les cloisons. Détailler la chair en lanières. Couper en morceaux les courgettes et les aubergines préalablement lavées. Les faire revenir avec l'oignon et 2 c. à s. d'huile dans une cocotte pendant 10 mn. Les retirer et les remplacer par l'ail et les poivrons. Laisser cuire 10 mn tout en remuant. Ajouter les tomates lavées. Poivrer. Ajouter les aubergines, les courgettes, le thym et le romarin. Saupoudrer de cumin, de coriandre et de piment. Poursuivre la cuisson pendant 30 mn. Mettre les râbles à dorer dans une sauteuse avec 2 c. à s. d'huile. Ajouter les légumes et laisser cuire pendant 40 mn sur feu doux. Servir immédiatement.

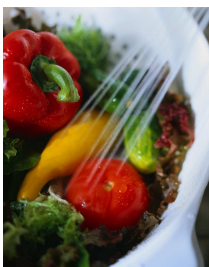
## GRATIN À LA PROVENÇALE

### Pour 6 personnes :

200 g de couscous (grain moyen) - 2 aubergines - 2 courgettes - 4 gousses d'ail - 1/2 bouquet de basilic - 1 boule de mozzarella - 1 tomate - 60 g de parmesan - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

### Préparation:

Laver les aubergines et les courgettes, ôter les extrémités et les couper en tranches dans la longueur ou la largeur (en fonction du plat que vous utiliserez). Détailler la tomate en rondelles. Faire revenir les tranches de courgettes et d'aubergines sur chaque face dans une poêle antiadhésive légèrement huilée. Les poser sur du papier absorbant. Faire un pesto en mixant l'ail pilé et les feuilles de basilic, poivrer. Faire gonfler le couscous avec 15 cl d'eau bouillante salée, à couvert. Mélanger avec une fourchette. Préchauffer le four à th.7 (210 °C). Dans le fond d'un plat à four, poser une couche d'aubergines, une de courgettes et ajouter un peu de pesto. Recouvrir de couscous. Poser quelques morceaux de mozzarella. Poivrer et recommencer l'opération. Terminer par des rondelles de tomates, de la mozzarella et du parmesan râpé. Enfourner environ 30 à 35 mn.



## CANNELLONIS DE JAMBON FARCIS AUX EPINARDS ET AUX PETITS SUISSES

### Pour 6 personnes :

800 g d'épinards frais - 2 courgettes - 3 c. à s. d'huile d'olive - 6 tranches de jambon - 100 g de petit suisse - Poivre

### Préparation:

Faire chauffer le four à 210°C.

Laver et équeuter les épinards. Les faire fondre 5 mn environ dans une sauteuse à feu vif avec 2 c. à s. d'huile chaude. Poivrer.

Égoutter les épinards, les hacher grossièrement sur une planche. Les mélanger doucement avec les petits suisses. Déposer le mélange sur les tranches de jambon puis les rouler en les serrant légèrement. Les installer dans un plat à four légèrement huilé. Enfourner environ 10 mn jusqu'à ce que le jambon soit doré.

Entre temps, rincer les courgettes et les émincer en tranches fines sans les éplucher. Les faire cuire pendant 10 mn à la vapeur ou 15 à 20 mn dans une sauteuse. Présenter les cannellonis de jambon coupés en deux. Les napper d'un peu de jus de cuisson et servir accompagné des courgettes chaudes.

## DUO DE POISSONS EN TERRINE

### Pour 6 personnes:

400 g de poisson blanc - 400 g de saumon - 1 citron - Feuilles d'estragon et de persil - Quelques câpres - 1 sachet de gelée au Madère - 1/2 bouillon cube - 1 sauce légère (composée d'un yaourt, d'un filet de jus de citron, d'estragon haché et de poivre).

### Préparation:

Préparer le court-bouillon. Plonger le poisson dans le court bouillon frémissant, laisser cuire pendant 10 mn et laisser refroidir le poisson dans le court-bouillon.

Préparer la gelée au Madère et laisser refroidir.

Quand le poisson est refroidi, l'égoutter sur un papier absorbant.

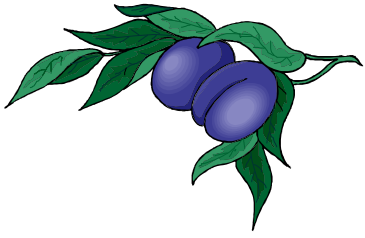
Couper le citron en fines tranches et en tapisser le fond d'un moule à cake antiadhésif de 25 cm. Eparpiller quelques câpres.

Étaler en une première couche les filets de poisson blanc, parsemer d'un hachis de persil et d'estragon. Déposer les filets de saumon, tasser.

Verser la gelée au Madère refroidie sur les poissons jusqu'à les recouvrir et fermer avec une feuille d'aluminium. Placer au réfrigérateur pour laisser prendre la gelée.

Démouler et accompagner de la sauce au yaourt.





## CLAFOUTIS AUX QUETSCHES

### Pour 6 personnes :

500 g de quetsches - 120 g de farine - 60 g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 1 sachet de sucre vanillé - 3 œufs - 2 c. à c. de fleur d'oranger - 25 cl de lait.

### Préparation:

Mélanger la farine et les sucres. Incorporer les œufs un à un. Ajouter la fleur d'oranger et le lait.

Couper les quetsches en deux et retirer les noyaux.

Mettre du papier sulfurisé dans un moule à manqué. Y verser la préparation, ajouter les quetsches.

Enfourner 25 mn th.6 (180°C).

Laisser refroidir. Servir tiède ou froid.

## PANNA COTTA LÉGÈRE À LA VANILLE

### Pour 6 personnes:

1/2 litre de lait - 4 c. à s. d'essence de vanille - 60 g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 5 feuilles de gélatine.

### Préparation:

Tremper la gélatine dans de l'eau froide.

Chauffer le lait et la vanille. Retirer du feu dès ébullition et ajouter la gélatine et le sucre, mélanger.

Verser dans des moules individuels et mettre au réfrigérateur au moins 4 heures.

