

Le Menu de nos Diététiciennes :

« **ENTRE TERRE ET MER** »

*Crème brûlée de foie gras et figues fraîches*



*Filet de sole farci*

*Asperges vertes glacées au parfum d'orange*

*Brochette de crevettes au gingembre*

*Riz thaï*



*Verrine d'ananas et son crumble coco*



**BON APPÉTIT**

**ET**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

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)

**NOS MENUS**

**DE FÊTES !**



**DÉCEMBRE 2012**

## CRÈME BRÛLÉE DE FOIE GRAS ET FIGUES FRAÎCHES

### Pour 6 personnes :

Pour les crèmes brûlées :

2 jaunes d'œufs - 20 cl de crème liquide légère - 2 cl de lait demi-écrémé - 100 g de foie gras - Poivre - Cassonade - Quatre épices.

En garniture :

6 figues fraîches - Fromage de chèvre frais - Mâche - 2 c. à s. d'huile de noix - Quelques noisettes pelées - 1 c. à s. de vinaigre balsamique.

### Préparation:

Préparer la veille les crèmes brûlées. Mixer ensemble les jaunes, la crème liquide, le foie gras, le lait et le poivre. Mettre dans 6 ramequins individuels. Cuire au bain-marie à th. 5 pendant 30 mn environ. Mettre au frais.

Avant de servir : Chauffer à sec dans une poêle les noisettes coupées en 4. Pratiquer 3 incisions sur chaque figue sans les couper entièrement. Mettre la mâche sur une assiette, les noisettes, assaisonner avec l'huile de noix, le vinaigre balsamique. Poser les figues.

Mettre du quatre épices et de la cassonade sur les crèmes brûlées. Caraméliser au chalumeau et les déposer sur l'assiette.



## FILETS DE SOLE FARCIS ASPERGES VERTES GLACEES AU PARFUM D'ORANGE

### BROCHETTE DE CREVETTES AU GINGEMBRE

#### Pour 6 personnes :

6 filets de sole - 1 blanc d'œuf - 10 cl de crème liquide allégée - 1 botte d'asperges vertes - le jus d'une orange - 1 c. à s. de cassonade - 18 petites crevettes roses - Huile d'olive - Quelques brins de ciboulette - 1 pincée de gingembre - Quelques filaments de safran - Poivre.

#### Préparation:

Les asperges vertes glacées : Couper les pieds des asperges vertes, puis couper les pointes à mi-hauteur. Conserver les tiges pour la suite. Les rincer. Mettre les pointes dans une sauteuse avec 1 c. à s. d'huile d'olive, la cassonade, le jus d'orange et couvrir à mi-hauteur d'eau. Porter à frémissements et laisser cuire, tout en conservant les pointes croquantes. Poivrer.

Les filets de sole farcis : Faire cuire les tiges d'asperges vertes à la vapeur. Dans un robot, mixer 2 filets de sole jusqu'à l'obtention d'une boule, puis ajouter le blanc d'œuf et mixer à nouveau. Verser ensuite la crème, mixer. Ajouter pour finir les tiges d'asperges cuites et refroidies. Poivrer et ajouter la ciboulette ciselée. Étaler sur le plan de travail du film alimentaire en deux épaisseurs, y déposer un filet de sole. Assaisonner de poivre, recouvrir de farce aux asperges, poser un second filet de sole. Rouler l'ensemble à l'aide du film en maintenant assez serré. Fermer les extrémités avec un morceau de ficelle alimentaire. Faire de même pour les deux autres filets. Porter à frémissements un grand volume d'eau, puis y faire cuire les boudins pendant 10 mn.

Les brochettes de crevettes : monter 3 crevettes sur chaque pic. Dans un poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Y mettre à cuire les brochettes, saupoudrer d'une pincée de gingembre. Laisser cuire 3 minutes environ.

Le dressage : Couper les boudins de sole en tranches. Disposer au centre de l'assiette quelques pointes d'asperges glacées en forme de rectangle. Poser dessus 2 tranches de sole farcie, puis par-dessus une brochette de crevettes. Décorer avec un brin de ciboulette et des filaments de safran.



## VERRINE D'ANANAS ET SON CRUMBLE COCO

#### Pour 6 personnes:

Le fromage blanc fruité : 1 ananas - 1 orange - 300 g de fromage blanc à 0% de MG - 3 fruits de la passion - 1 c. à s. d'édulcorant ou équivalent sucre.

Le crumble coco : 80 g de farine - 80 g de noix de coco râpée - 80 g de margarine non hydrogénée - 2 c. à s. d'édulcorant ou équivalent sucre.

#### Préparation:

Le crumble coco : Confectionner les miettes de crumble en mélangeant du bout des doigts la farine, les 2 c. à s. d'édulcorant, la margarine et la noix de coco râpée. Emietter sur une plaque de cuisson et faire cuire au four à 200° pendant 15 à 20 mn puis laissez refroidir.

Le fromage blanc fruité : Eplucher l'ananas, le couper en quartiers, retirer les cœurs, puis couper l'ananas en petits dés. Poêler les dés d'ananas avec le jus d'orange pendant 10 mn à feu doux puis réserver au frais.

Couper les fruits de la passion en deux, filtrer la pulpe à l'aide d'un chinois pour retirer les pépins. Mélanger le fromage blanc et la c. à s. d'édulcorant. Réserver.

Dans une verrine, disposer l'ananas au fond, ajouter par-dessus le fromage blanc à la passion bien froid et terminer par les miettes de crumble. Servir.