

La Suggestion d'apéritif :

Blinis au tartare d'avocat et crabe



Le Menu de nos Diététiciennes :

*Crevettes au Proscuitto sur lit de salade
mélangée*



Saumon farci

Gratin de panais et légumes assortis



Flan aux fruits exotiques

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

LES PRODUITS

DE LA PÊCHE

EN FÊTE !



DÉCEMBRE 2010

BLINIS AU TARTARE D'AVOCAT ET CRABE

Pour 8 personnes :

16 mini blinis - 4 avocats bien mûrs - 2 boîtes de miettes de crabe - Jus de 4 citrons verts - 1 petit piment rouge ou quelques gouttes de Tabasco - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation:

Éplucher et couper les avocats en très petits dés. Les mettre dans un saladier et les arroser du jus de citron et de l'huile d'olive. Poivrer.

Ajouter les miettes de crabe et le piment haché (ou le Tabasco). Bien mélanger et réserver au frais.

Au moment de servir, réchauffer les blinis et les servir tiède avec le tartare.



CREVETTES AU PROSCUITTO

Pour 8 personnes :

1 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à c. de paprika - 1 c. à c. de poivre noir - 32 crevettes décortiquées - 8 tranches de jambon fumé coupées en 4.

Préparation:

Préchauffer le four en position grill et placer une grille dans la partie supérieure du four.

Faire revenir dans une poêle à sec le paprika jusqu'à ce qu'il prenne une coloration plus foncée. Ajouter l'huile et le poivre, puis les crevettes et mélanger. Enrouler chaque crevette dans un morceau de jambon et les placer sur une plaque de cuisson. Passer au grill durant 3 à 4 mn jusqu'à ce que les crevettes soient opaques et que le jambon soit croustillant.

Servir aussitôt sur un lit de salade mélangée.

SAUMON FARCI

Pour 8 personnes:

1 saumon d'environ 1,5 kg vidé - 400 g de saumon fumé - 1 citron vert - 2 citrons jaunes non traités - 2 branches d'aneth - 3 échalotes - 2 c. à s. d'huile d'olive - 10 cl de crème fraîche allégée - Poivre de Cayenne - Piques en bois.

Préparation:

Préparer la farce : Hacher au couteau le saumon fumé. Râper le zeste des citrons jaunes bien lavés.

Couper en petits dés la chair (avec la peau) du citron vert. Mélanger avec le saumon fumé et le poivre. Hacher les échalotes et les faire fondre dans un peu d'huile à feu doux et sans leur faire prendre de coloration. Ajouter au mélange du saumon, la crème fraîche, une branche d'aneth ciselée et enfin les échalotes égouttées.

Préparer le saumon : Disposer dans le saumon un peu d'aneth et la farce, puis le fermer avec des piques en bois. Laisser le poisson au frais au moins une heure.

Préchauffer le four (plaque retirée) à 175 - 180° C (th 6). Placer le saumon sur une feuille de papier cuisson et enfourner pour 45 à 50 mn.

Puis, sans ouvrir, le four éteint, observer un repos de 6 à 8 mn avant de servir.



GRATIN DE PANAIS ET LÉGUMES ASSORTIS

Pour 8 personnes:

600 g de panais - 600 g de courgettes - 600 g de pommes de terre - 600 g de carottes - 8 c. à s. de fromage blanc - 2 c. à c. de moutarde forte - Poivre - Parmesan en morceau - Farine.

Préparation:

Préchauffer le four à 200°C (th 6 - 7).

Couper les légumes épluchés en rondelles. Les plonger 5 mn dans de l'eau bouillante, les mettre à refroidir et égoutter soigneusement.

Faire une préparation avec le fromage blanc, la moutarde et le poivre.

Répartir les légumes et la préparation dans des petits ramequins farinés. Saupoudrer de parmesan râpé et mettre au four pendant 40 mn.



FLAN AUX FRUITS EXOTIQUES

Pour 8 personnes:

1 kg de salade de fruits frais exotiques (kiwi, ananas, mangue,...) - 4 tranches de pain d'épices - 6 œufs - 1 verre de lait - 2 c. à s. de farine - 2 c. à s. de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 2 sachets de sucre vanillé.

Préparation:

Préchauffer votre four à 180°C (th. 6).

Égoutter la salade de fruits.

Dans un saladier, battre au fouet les œufs, le lait, la farine et les sucres. Disposer les fruits dans 8 ramequins et les couvrir de cette préparation.

Placer les ramequins au four pendant 30 mn.

Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain d'épices puis les mixer grossièrement.

Sortir les flans du four, les parsemer de poudre de pain d'épices et les remettre au four pendant 5 mn. Servir tiède.

