

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE CHOCOLAT :

CES VERTUS ET SA CONSOMMATION

Quand on parle de chocolat, la première question qui nous vient toujours à l'esprit est : ai-je le droit ? Le chocolat fait effectivement partie du groupe des produits sucrés, mais est-il pour autant à proscrire ?

Il est effectivement riche en énergie soit environ 530 kcal/100 g avec très peu d'écart entre le chocolat noir et le chocolat au lait. Mais s'il est consommé sans excès dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il n'y a aucune raison de l'interdire. Il s'avère également être un véritable atout nutritionnel, un bon apport en phosphore et en calcium pour le chocolat au lait et un bon apport en magnésium et en fer pour le chocolat noir.

Il faut savoir qu'il est souvent assimilé à un antidépresseur car certains de ses composants ont un effet euphorisant, créant un état de bien être. Il contient également de la caféine qui lui conférerait des propriétés toniques et stimulantes. C'est pour toutes ces raisons qu'il nous procure autant de plaisir.

Alors aliment plaisir à diaboliser ? Bien sûr que non !

Le chocolat oui, mais pas n'importe comment. Il est important qu'il reste un aliment plaisir, consommé avec parcimonie, tout en favorisant une dégustation consciente, permettant une consommation maîtrisée.

Alors Joyeuses Pâques et
bonne dégustation !!



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

MARS - AVRIL 2012

Lundi

Midi

Tomates vinaigrette
Lapin à la moutarde cuit au four
Pommes persillées
Yaourt brassé

Soir

Quiche au fromage de chèvre et aux épinards
Frisée vinaigrette
Pêche au sirop



Mardi

Midi

Taboulé oriental
Pavé de saumon grillé
Julienne de légumes

Litchi

Soir

Méli-mélo de crudités
Bouillon de volaille aux pâtes*
Fromage blanc à la cannelle



Mercredi

Midi

Salade de pommes de terre aux olives
Rôti de porc
Salsifis à la sauce tomate

Kiwi

Soir

Râpées de carottes au citron
Œufs mollets - Concassée de céréales
Crème de chocolat light*

Jeudi

Midi

Pomelo
Chou farci au thon*
Légumes croquants de saison
Petit suisse à la cannelle

Soir

Galette de polenta à la mozzarella*
Pissenlit vinaigrette
Compotée de poire



Vendredi

Midi

Radis rose
Steak haché au poivre
Petits pois aux oignons
Yaourt aux fruits

Soir

Roulé d'endives au blanc de dinde
Pain aux céréales
Carpaccio d'orange

Samedi

Midi

Céleri vinaigrette
Escalope de veau au bacon et à l'artichaut*
Purée de poireaux
Pomme

Soir

Salade végétarienne (laitue, maïs, haricots
verts, soja, riz, tomates concassées)
Camembert
Mangue



Dimanche

Midi

Concombre au yaourt
Cuisse de canard
Ebly aux petits légumes
Banane au chocolat et coco*

Soir

Velouté de lentilles
Papillote de cabillaud sur lit de légumes
Tranche d'ananas frais

BOUILLON DE VOLAILLE AUX PÂTES

Pour 4 personnes:

160 g cru de tagliatelles - 2 l d'eau - 4 cuisses de poulet - 2 carottes - 1 poireau - 1 branche de céleri - 1 oignon - Muscade - Ciboulette.

Préparation:

Faire bouillir 2 litres d'eau. Y ajouter les cuisses de poulet sans la peau et laisser frémir à feu doux 30 mn.

Entre temps, éplucher et couper les légumes. Après 30 mn, les ajouter dans l'eau.

Laisser cuire à feu doux pendant 45 mn. De temps en temps, écumer la mousse qui se forme à la surface.

Faire cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée pendant 7 à 8 mn.

Mettre dans un bol les pâtes et le bouillon avec sa garniture (viande, légumes).

Parsemer de muscade et de ciboulette hachée, puis servir.

GALETTES DE POLENTA À LA MOZZARELLA

Pour 4 personnes:

160 g de polenta précuite - 5 tomates confites - 5 filets d'anchois à l'huile d'olive - 8 olives vertes dénoyautées - 120 g de mozzarella - Poivre concassé.

Préparation:

Dans une casserole, porter 1 litre d'eau à ébullition. Y verser la polenta et faire cuire pendant 5 mn sans cesser de remuer. La polenta doit se détacher des parois de la casserole. Verser dans un plan rectangulaire huilé puis laisser refroidir.

Ensuite, couper les tomates, les anchois et les olives en petits dés puis la mozzarella en fines lamelles.

Avec un emporte pièce de 3 à 4 cm de diamètre (type dessous de verre), découper la polenta en petites galettes. Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répartir dessus les dés de tomates confites, d'anchois, d'olives. Recouvrir de lamelles de mozzarella, puis parsemer de poivre concassé.

Enfin, passer les galettes quelques instants sous le grill pour que le fromage fonde. Servir aussitôt.

CHOU FARCI AU THON

Pour 4 personnes:

8 feuilles de chou vert frisé - 100 g de riz cru - 2 petites poignées de sarrasin (facultatif) - 4 œufs - 300 g de thon - 4 pincées de graines de cumini - 6 pincées de romarin - 2 gousses d'ail - 2 petits échalotes - 2 c. à s. de pignons de pin (facultatif) - 4 c. à s. de crème fraîche allégée.

Préparation:

Cuire le riz avec le sarrasin (normalement, ils ont le même temps de cuisson).

Préparation (suite):

Pendant ce temps, blanchir les feuilles de chou dans une grande casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les réserver.

Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le thon égoutté, les épices, les pignons de pin, l'ail et les échalotes émincés. Mélanger sans trop émietter le thon.

Égoutter le riz / sarrasin, le laisser tiédir et ajouter au mélange.

Prendre les feuilles de chou et les farcir une à une du mélange, en tassant bien. On peut les ficeler ou juste les plier en « portefeuille » et les poser bien à plat pour qu'elles restent fermées le temps de la cuisson.

Poser les petits « paquets » ainsi formés dans un plat allant au four légèrement huilé. Arroser d'un peu de crème fraîche allégée.

Faire cuire 40 mn à four moyen (200 °C).

ESCALOPE DE VEAU AU BACON ET À L'ARTICHAUT

Pour 4 personnes:

4 escalopes de veau - 4 tranches de bacon - 4 fonds d'artichaut - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation:

Déposer les escalopes entre 2 feuilles de papier sulfurisé et taper dessus à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour les aplatir. Recouvrir chacune d'elle d'une tranche de bacon et de fond d'artichaut finement émincé.

Rouler les escalopes sur elles-mêmes et les maintenir fermées à l'aide d'une ficelle de cuisine. Faire dorer dans une poêle préalablement huilée puis baisser le feu et cuire 20 mn.

BANANES AU CHOCOLAT ET COCO

Pour 4 personnes:

4 bananes pelées - Chocolat râpé - Noix de coco râpée - 1 c. à café de margarine.

Préparation:

Dans une poêle, faire fondre la margarine. Ajouter les bananes coupées en rondelles. Faire revenir. Servir dans 4 assiettes à dessert. Saupoudrer aussitôt de chocolat et de noix de coco. Déguster chaud.

CRÈME AU CHOCOLAT LIGHT

Pour 4 personnes:

4 barres de chocolat pâtissier noir - 400 g de fromage blanc à 0% - Edulcorant (facultatif).

Préparation:

Faire fondre le chocolat au micro-ondes dans un petit ramequin. Ajouter le fromage blanc et éventuellement l'édulcorant. Réfrigérer 1h minimum.