

Nos diététiciennes vous conseillent:

LE PETIT DÉJEUNER, UN REPAS CLÉ !



Le petit déjeuner est le premier vrai repas de la journée.

Ses atouts :

- Apporte l'énergie et les nutriments nécessaires pour bien commencer la journée.
- Limite les tentations de grignotages en fin de matinée.
- Contribue à l'équilibre alimentaire.
- Permet un moment d'échange et de complicité en famille.

Comment équilibrer son petit déjeuner:

- 1 boisson chaude ou froide
- 1 produit céréalier
- 1 produit laitier
- 1 fruit.

Le saviez-vous ?

Des études ont mis en évidence que lorsque le petit déjeuner est sauté, l'alimentation est globalement plus riche en graisses.

Exemples de petits déjeuners variés:

- Thé - Œuf à la coque - Pain aux céréales - Yaourt et fruits frais
- Tisane - Pancake - Fromage blanc - Salade de fruits.
- Lait - Mélange céréalier (riz soufflé, avoine, son de blé, noisettes, amandes) - compote de fruits.
- Café - Fruit en conserve - Pain de seigle - Fromage frais.
- Jus d'agrumes - Pain frotté avec de l'ail + huile d'olive + rondelles de tomates + mozzarella.

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 2010

Lundi

Midi

Salade de crevettes et asperges
Émincé de volaille à la moutarde
Poêlée de légumes et blé concassé
Fraises

Soir

Tomates farcies à la ricotta et au basilic
Pain de seigle
Bavarois au café



Mardi

Midi

Carpaccio de radis roses
Filet de porc grillé aux fines herbes
Petits pois et haricots plats d'Espagne
Milk shake à la myrtille

Soir

Fajitas au poulet
(galette de maïs, poulet, poivrons grillés,
sauce tomate épicée,
guacamole = purée d'avocat)
Chiffonnade de laitue
Yaourt fruité

Mercredi

Midi

Couscous de la mer*
Salade de framboises à la menthe
sur lit de fromage blanc

Soir

Feuilles de chêne au vinaigre balsamique
Salade de lentilles aux carottes râpées
Crêpes à la gelée d'abricots



Jeudi

Midi

Betteraves rouges aux cornichons
Blanquette aux pointes d'asperges*
Riz créole
Cerises

Soir

Mesclun de maquereaux en escabèche*
Crudités variées
Pain de campagne
Flan



Vendredi

Midi

Concombre vinaigrette
Omelette aux cèpes - Pommes de terre primeurs
Faisselle

Soir

Coquillettes façon taboulé
(pâtes, menthe, oignons, persil, petits pois,
maïs, huile d'olive, citron)
Salade de céleri
Portion de fromage
Abricots frais

Samedi

Midi

Salade de tomates
Brochettes de foie grillée au barbecue
Mousseline de carottes et de pommes de terre
Yaourt à la cassonade

Soir

Courgettes saumonées*
Pavé de polenta
Comptée de fruits d'été



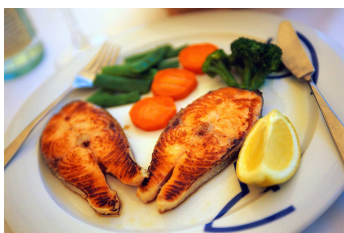
Dimanche

Midi

Salade tiède de fèves, artichauts et fêta
Poulet en croûte de noix et
son tian de légumes du soleil*
Tarte à la rhubarbe

Soir

Effilochée de jambon en salade estivale
(quinoa, fenouil, poivrons rouges, concombre)
Petit suisse
Banane



COUSCOUS DE LA MER

Pour 4 personnes:

800 g de poissons assortis (vives, rougets, barbets, congre, dorade, lieu) - 200 g de semoule crue - 1 grosse aubergine - 3 courgettes moyennes - 2

carottes - 1 boîte de pois chiches - 2 oignons - 4 tomates - 2 gousses d'ail - 1 feuille de laurier - 1 c. à s. de harissa - 1 c. à c. de cumin, de poivre moulu et de piment rouge - 2 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation:

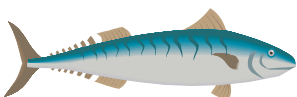
Laver et couper tous les légumes en gros dés.

Couper en tranches les gros poissons, laisser les petits entiers. Écraser finement l'ail et en enduire les morceaux de poisson. Poivrer, saupoudrer de cumin et laisser reposer 1h.

Dans un faitout, faire revenir à l'huile les oignons émincés. Ajouter les tomates pelées et grossièrement hachées ainsi que tous les légumes. Ajouter le piment rouge, la cuillère de harissa et faire cuire à couvert pendant 10 minutes. Mouiller avec 1 litre d'eau et faire cuire pendant 20 minutes. Plonger les morceaux de poisson et les pois chiches dans le bouillon et porter à ébullition. Laisser frémir pendant 10 minutes. Retirer les morceaux de poisson et les garder au chaud.

Préparer le couscous avec 150 cl d'eau bouillante et 1 c. à s. d'huile d'olive en remuant soigneusement jusqu'à l'absorption totale.

Remplir un plat creux de couscous et disposer dessus les tranches de poisson et les légumes avec leur bouillon. Servir aussitôt.



MESCLUN DE MAQUEREAUX EN ESCABÈCHE

Pour 2 personnes :

1 beau maquereau en filet - 1 citron jaune - 1/2 échalote - 2 gousses d'ail - 1 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à s. de vinaigre de vin - 50 g de salade mesclun - 1/2 oignon - 1 tomate - 1 fenouil - 100 ml de vin blanc sec, poivre.

Préparation:

Couper en rondelles la tomate, l'oignon, le fenouil et le demi-citron. Émincer l'échalote et écraser l'ail.

Dans un plat allant au four, disposer les tranches de tomates, d'oignons, l'échalote, l'ail, l'huile et les filets de maquereaux (la peau vers le plat). Poivrer.

Chauffer le vin blanc dans une casserole, avant ébullition, ajouter le jus de demi-citron et le vinaigre. Le verser sur les filets. Cuire à 200°C pendant 10 minutes.

Ce plat peut être préparé la veille et conservé au froid.



BLANQUETTE AUX POINTES D'ASPERGES

Pour 6 personnes:

1,2 kg de veau - 1 petit os de veau - 1 bouquet garni (thym, romarin, persil frais, laurier, grains de poivre) enveloppé dans une compresse ficelée - 2 bottes d'asperges - 400 g de champignons de Paris - 2 carottes émincées - 1 oignon piqué d'un dou de girofle - 1 poireau - 1 céleri - Le jus d'un citron - 2 c. à s. de Maizena - 2 yaourts naturels - 1 jaune d'œuf.

Préparation:

Dans un marmite, mettre la viande, le bouquet garni, les carottes, l'oignon, le poireau entier et le céleri. Couvrir le tout d'eau froide. Faire bouillir allègrement et écumer. Laisser mijoter pendant 2h30.

Pendant ce temps, prélever les pointes d'asperges, les rincer. Éplucher et émincer les champignons. Dans une grande poêle, faire suer à couvert les pointes d'asperges et les champignons arrosés de la moitié du jus de citron et d'un peu d'eau.

Lorsque les légumes sont bien tendres, réserver. Verser le jus de cuisson dans le bouillon de viande.

Lorsque la viande est cuite, prélever le bouillon chaud de la blanquette et le filtrer.

Réserver la viande et les carottes dans un plat, avec les pointes d'asperges et les champignons.

Préparation (suite):

Verser doucement le bouillon prélevé sur la Maïzena puis laisser épaissir à feu doux tout en remuant vigoureusement afin d'éviter la formation de grumeaux.

Verser ce mélange dans la marmite avec le reste du jus de citron et laisser cuire encore 2 minutes.

Pendant ce temps, battre les yaourts avec le jaune d'œuf et poivrer si besoin. Ajouter cet appareil à la sauce et mélanger. Remettre la viande et les légumes, mélanger délicatement afin que tous les morceaux s'imbibent de sauce.

Servir aussitôt avec du riz créole.



COURGETTES SAUMONÉES

Pour 2 personnes:

2 courgettes (500 g) - 150 g de saumon frais - 50 g de mozzarella - 1 tomate - 1 c. à c. d'huile d'olive - Basilic frais - Poivre.

Préparation :

Laver les courgettes. Puis les couper dans le sens de la longueur et les creuser sans les peler.

Laver la tomate, la tailler en cube ainsi que le saumon et la mozzarella. Faire revenir dans une sauteuse pendant 3 à 4 minutes la tomate, le saumon et le basilic.

Disposer les courgettes dans un plat allant au four, puis les garnir avec la préparation à base de saumon.

Répartir les dés de mozzarella et cuire 20 minutes à découvert puis 5 minutes à couvert au four à 180°C.



POULET EN CROÛTE DE NOIX ET SON TIAN DE LÉGUMES DU SOLEIL

Pour 4 personnes:

4 blancs de poulet - 160 g de cerneaux de noix - 1 kg de tomates - 1 kg d'aubergines - 1 kg de courgettes - Huile d'olive - 2 oignons - 3 gousses d'ail finement hachées - 5 cl de crème de liquide allégée - 1 c. à s. de moutarde - Poivre - 1 bouquet de romarin et de thym.

Préparation:

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un robot ou à la main, hacher finement les noix avec la crème et la moutarde. Poivrer.

Placer le poulet sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et déposer le mélange sur les blancs de poulet. Presser pour compacter.

Laver et couper tous les légumes en rondelles épaisses.

Éplucher l'ail et l'oignon, les émincer finement puis les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Disposer verticalement les légumes en les intercalant : tomate, courgette, aubergine. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive, ajouter l'ail et l'oignon, le thym et le romarin.

Enfourner les deux plats et les faire cuire 45 minutes à 200°C.

BON APPÉTIT !