

Nos diététiciennes vous conseillent:

## LES PAINS



Si aujourd'hui le pain n'est plus l'aliment de base qu'il fut autrefois, il demeure un aliment universel et occupe toujours une place à part dans de nombreuses sociétés. Le pain est fabriqué à base de farine, d'eau, de levure et de sel.

Le pain apporte principalement des glucides sous la forme d'amidon (55%), des protéines végétales (7%), des fibres (4 à 9%), des vitamines du groupe B, mais aussi des minéraux comme le sodium.

Il existe plusieurs types de pains, les plus courants sont :

**Le pain blanc** : fait avec de la farine blanche dont tout le son a été retiré.

**Le pain complet** : fait avec de la farine blanche dont on a retiré par tamisage une partie du son. Il est donc plus riche en vitamines et minéraux.

**Le pain aux céréales** : mélange de farines de blé, orge, maïs, millet, avoine, seigle principalement. Il peut être composé de plusieurs céréales avec parfois des graines de lin ou de sésame par exemple.

Il est préférable de consommer des pains à base de céréales complètes ou semi-complètes pour leur richesse en nutriments et leur effet de satiété. Ces céréales sont également intéressantes au niveau de leur teneur en fibres. Cependant, il faudra tenir compte de leur teneur en sel.

### Idées de recettes à base de pain :

Pain perdu, Pizza sucrée, Pain d'épices (sucré), Croques, Toasts, Gressins, Fougasse...

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](http://www.rcpo.org)

PLEIN L'ASSIETTE

MAI - JUIN 2013

## Lundi

Midi

Salade de tomate ciboulette  
Papillote de lapin  
Purée aux épinards  
Melon à la menthe

Soir

Salade de haricots verts  
Nids de pâtes aux légumes  
Fromage blanc aux abricots frais



## Mardi

Midi

Salade d'Ebly®  
Poulet à la moutarde  
Carottes Vichy  
Nectarine

Soir

Frisée aux pignons  
Filet de colin - Chou Romanesco  
Gâteau de semoule



## Mercredi

Midi

Salade de céleri  
Tajine\* - Ratatouille  
Pastèque

Soir

Salade de quinoa exotique  
(ananas, poivrons, crevettes, thon,  
concombre)  
Yaourt

## Jeudi

Midi

Salade de riz  
Brochette de bœuf aux légumes  
Crudités variés  
Coupe de fraises

Soir

Batavia aux radis roses et oignons de mai  
Salade de lentilles  
Milk-shake



## Vendredi

Midi

Asperges vinaigrette  
Pavé de saumon persillé au citron  
Riz pilaf - Courgette  
Salade de fruits frais

Soir

Pissenlit  
Poireaux au jambon  
Pain perdu\*

## Samedi

Midi

Salade de champignons frais  
Gigot d'agneau  
Duo de flageolets - haricots verts  
Cerises

Soir

Cœur d'artichaut à la mayonnaise allégée\*  
Croque Madame\*  
Yaourt



## Dimanche

Midi

Concombre et tomates cerises sur  
vinaigrette au yaourt persillé  
Fricadelle de veau à la coriandre\*  
Aubergines grillées  
Pizza sucrée\*

Soir

Gaspacho de tomates aux olives  
Galette de pomme de terre  
Petit suisse

## MAYONNAISE ALLÉGÉE

### Pour 4 personnes :

1 œuf - 1 c. à c. de moutarde - 1 c. à c. de vinaigre - 1 c. à s. d'huile de colza - 1 échalote coupée finement - Ciboulette - Poivre.

### Préparation :

Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol, puis ajouter le poivre. Verser l'huile en fouettant le mélange. Introduire le vinaigre, l'échalote et la ciboulette.

Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer à la mayonnaise tout doucement. Réserver au réfrigérateur pendant une heure afin d'obtenir une consistance mousseuse.

## CROQUE MADAME

### Pour 4 personnes :

4 tranches de pain - 4 œufs - Sauce tomate - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

### Préparation :

Faire chauffer la sauce tomate.

Dans une poêle, faire cuire les œufs au plat avec l'huile. Poivrer.

Passer au grill les tranches de pain et les disposer sur une assiette. Une fois les œufs cuits, recouvrir de sauce les tranches de pain puis y placer les œufs.

## TAJINE

### Pour un poulet fermier d'1,5 kg :

2 oignons hachés - 1/2 c. à c. de safran en poudre - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1/2 c. à s. de gingembre en poudre - 500 g de pommes de terre - 2 cl de bouillon de poule - Quelques olives vertes - 1 citron non traité- Persil finement haché - Poivre.

### Préparation :

Découper le poulet en petits morceaux. Les cuire à couvert pendant 45 mn dans une cocotte, en ajoutant l'huile d'olive, les oignons et les épices. Ajouter le bouillon puis de l'eau (tout doit être recouvert).

Puis introduire les pommes de terre, les olives et le citron. Laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Ajouter un peu d'eau si le liquide fait défaut, car les pommes de terre l'absorbent facilement.

En fin de cuisson, déposer le persil.

## FRICADELLES DE VEAU À LA CORIANDRE

### Pour 4 personnes :

400 g d'épaule de veau hachée - 100 g de mie de pain - 10 cl de lait - 1 œuf - 2 oignons - 1 gousse d'ail - 1 citron non traité - 1 bouquet de coriandre - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

### Préparation :

Peler et hacher les oignons. Les faire revenir 4 à 5 mn à la poêle dans 1 c. à s. d'huile. Mettre la mie de pain à tremper dans le lait tiédi. L'égoutter en la pressant. Mélanger avec la viande hachée, l'œuf, les oignons tiédis, l'ail pressé, la coriandre ciselée, le zeste râpé et le jus de citron. Poivrer. Façonner des boulettes aplaties. Les faire dorer à la poêle dans le restant d'huile 5 mn sur chaque face. Les égoutter sur du papier absorbant avant de servir.

## PAIN PERDU

### Pour 4 personnes :

25 cl de lait - 3 œufs - 30 g de sucre de canne ou équivalent édulcorant - 1 c. à s. d'huile combinée - 4 tranches de pain paysan.

### Préparation :

Mélanger les œufs, le sucre et le lait. Y mouiller les tranches de pain. Passer à la poêle légèrement huilée. Servir tiède ou froid.

## PIZZA SUCRÉE

### Pour 4 personnes :

160 g de farine - 1/2 sachet de levure boulangère fraîche - 80 ml d'eau tiède - 1 c. à s. d'huile combinée - 120 g de fromage blanc - 350 g de fruits rouges - 40 g de sucre ou équivalent édulcorant.

### Préparation :

Verser la farine dans un grand saladier et y faire un puits.

Verser la levure et la moitié du sucre dans un verre doseur. Ajouter l'eau tiède, bien mélanger. Couvrir d'un film plastique et laisser reposer environ 10 mn. Verser le mélange du verre doseur dans le saladier, mélanger à la main. Quand la pâte n'est plus collante, pétrir 5 mn à la main sur une surface farinée. Arroser d'un peu d'huile, puis pétrir à nouveau environ 5 mn. Laisser reposer au moins 1h sous un linge humide dans un endroit tiède.

Après repos, pétrir quelques instants. Étaler la pâte sur une surface farinée. Tartiner la pâte de fromage blanc mélangé au restant de sucre puis recouvrir de fruits. Enfourner à 220°C (th7-8) pendant 15 - 20 mn.