

Nos diététiciennes vous conseillent:

LA FRAMBOISE

La framboise est un fruit très peu calorique (38 kcal/100g). Elle est peu sucrée et riche en sels minéraux, notamment en potassium. Sa richesse en fibres est non négligeable, car 100 g de framboises couvre 1/4 des apports conseillés par jour.

La framboise facilite le transit intestinal. Quant aux vitamines, 100 g de framboises couvre 40% des apports recommandés par jour en vitamine C et 20% en vitamine B9.

La framboise est le fruit qui contient le plus d'antioxydants qui contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

C'est un fruit fragile, mais qui se congèle très bien, ce qui permet d'en utiliser tout au long de l'année.

Suggestions:

Les framboises peuvent être utilisées:

- dans les entrées : salade d'épinards frais à la framboise, etc...
- En accompagnement de viandes
- En dessert : charlotte aux framboises, fromage blanc aux framboises, etc...



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

JUILLET - AOUT 2010

Lundi

Midi

Carottes râpées citronnées
Lapin à l'estragon
Boulgour - Fenouil braisé
Yaourt aux fruits exotiques

Soir

Taboulé
Courgette farcie au fromage blanc
Abricots



Mardi

Midi

Dorade à la provençale
Épinards - Ebly
Croustillant à l'ananas*

Soir

Demi pamplemousse
Crêpes aux champignons
Salade verte
Crème à la vanille

Mercredi

Midi

Betteraves rouges crues vinaigrette
Gratin de dinde, poireau et pommes de terre
Bavarois aux framboises*

Soir

Assiette composée
(rosbif, quinoa, oignons, tomates,
sauce à la moutarde)
Compotée de figues au jus d'orange



Jeudi

Midi

Melon
Poulet à la chinoise aux 5 légumes*
Petit suisse

Soir

Salade estivale
(salade verte, dés de jambon, maïs,
concombre, tomates)
Pain aux céréales
Papillote de pêches et framboises à la cannelle



Vendredi

Midi

Salade de coquillettes aux herbes
Rôti de porc grillé
Ratatouille
Flan

Soir

Chou fleur sauce au yaourt et ciboulette
Frittata de thon aux aubergines*
Mirabelles

Samedi

Midi

Salade de lentilles
Pavé de bœuf grillé au thym
Haricots verts
Pastèque

Soir

Lasagnes aux légumes
Laitue vinaigrette
Yaourt aromatisé



Dimanche

Midi

Concombre à la menthe
Brochette de colin au pesto
et trio de poivrons*
Riz basmati
Clafoutis aux quetsches

Soir

Tartine de pain aux céréales au chèvre frais
Bâtonnets de carottes et céleri
Coupe de fruits rouges

BROCHETTES DE COLIN AU PESTO ET TRIO DE POIVRONS

Pour 4 personnes :

600 g de colin - 1 c. à s. de pesto - 4 c. à s. de persil plat - 1 poivron vert - 1 poivron rouge - 1 poivron jaune - 65 g de câpres - 1 c. à s. de zeste de citron - 4 c. à s. de menthe fraîche - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation :

Découper le poisson en cubes de 2 cm. Dans une assiette, mélanger le pesto et 1 c. à s. de persil plat, ajouter les morceaux de poisson et mélanger. Enfiler les morceaux de poisson sur des piques.

Faire cuire les brochettes sur le grill. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir les poivrons coupés en lamelles jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Ajouter le reste du persil, les câpres, le zeste du citron et la menthe.

Servir les brochettes de poisson posées sur le trio de poivrons.

FRITTATA DE THON AUX AUBERGINES

Pour 4 personnes :

5 pommes de terre - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 aubergine - 400 g de thon au naturel - 4 œufs - Persil - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre, les éplucher et les couper en rondelles.

Faire revenir l'oignon et l'ail épluchés dans une poêle avec l'huile.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, l'oignon, l'ail, l'aubergine coupée en morceaux, le thon émietté, les œufs, le persil et le poivre.

Huiler un moule à manquer puis y verser la préparation.

Faire cuire au four 30 mn à 150°C (th. 5).

POULET À LA CHINOISE AUX 5 LÉGUMES

Pour 4 personnes :

1 chou vert - 400 g de blanc de céleri - 2 poireaux - 1 poivron rouge - 1 oignon - 4 escalopes de poulet - 150 g de nouilles chinoises poids cru - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre - Cumin.

Préparation:

Laver et couper les légumes en julienne.

Dans une poêle, faire revenir le chou dans l'huile pour l'attendrir en le laissant croquant.

Cuire les nouilles chinoises à l'eau bouillante.

Émincer les escalopes de poulet et les faire revenir dans la poêle.

Ajouter les autres légumes au chou et cuire à couvert à feu doux pendant 20 minutes puis ajouter du poivre et du cumin.

Quand les légumes sont encore un peu fermes, ajouter le poulet, laisser sur le feu quelques minutes puis servir avec les nouilles chinoises.

CROUSTILLANT À L'ANANAS

Pour 4 personnes:

600 g d'ananas frais - 150 g de mélange de céréales - 2 poires - 2 c. à s. de graines de courge - 2 c. à s. de graines de tournesol - 1 yaourt nature.

Préparation:

Dans un saladier, écraser grossièrement l'ananas et les poires.

Disposer les fruits dans 4 ramequins.

Émietter les céréales dans le saladier, ajouter les graines de courges et de tournesol puis le yaourt.

Répartir ce mélange sur les fruits.

Faire cuire au four à 150° C pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus dore légèrement.

BAVAROIS AUX FRAMBOISES

Pour 4 personnes :

500 g de framboises - 2 feuilles de gélatine - 200 g de fromage blanc - 2 blancs d'œuf - 4 c. à c. de sucre semoule ou équivalent édulcorant - Quelques gouttes de jus de citron.

Préparation:

Ramollir la gélatine dans de l'eau froide.

Prélever quelques framboises, les chauffer au micro-onde puis y dissoudre la gélatine.

Ajouter le reste des framboises en purée avec le citron et le sucre.

Mettre cette préparation au réfrigérateur 15 minutes.

Quand la préparation est bien froide, ajouter le fromage blanc et les blancs d'œuf battus en neige.

Mettre dans des ramequins, réfrigérer puis démouler avant de servir.