

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 ce fruit couvre $\frac{1}{4}$ des apports conseillés par jour.

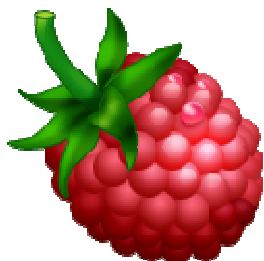
La framboise facilite ainsi le transit intestinal. Quant aux vitamines, 100 g de framboises couvrent 40% des apports recommandés par jour en vitamine C et 20% en vitamine B9.

La framboise contient également des 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 :

- Dans les entrées : salade d'épinards frais et de framboises, etc
- En accompagnement de viandes
- En dessert : charlotte, crumble, fromage blanc,



DES IDEES



PLEIN L'ASSIETTE

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

JUILLET - AOUT 2013

Lundi

Midi

Grillades de boeuf aux herbes de Provence
Tian de légumes - Semoule
Yaourt - Cerises

Soir

Pissaladière au thon*
Scarole en vinaigrette
Abricots



Mardi

Midi

Cuisse de lapin aux tomates
Boulgour - Carottes primeurs
Velouté - Nectarine

Soir

Assiette de melon et jambon fumé
Pain aux graines de tournesol
Riz au lait

Mercredi

Midi

Salade estivale de pâtes
Filet de dorade à la coriandre
Poêlée de légumes et artichauts
Yaourt aux fruits rouges

Soir

Foies de volaille sur lit de salades mêlées
Pain à l'épeautre
Mirabelles



Jeudi

Midi

Tartare provençal au pistou*
Émincé de veau à la moutarde
Fondue d'aubergines
Crumble framboises*

Soir

Galettes de légumes*
Salade de courgettes
Yaourt



Vendredi

Midi

Soupe de concombre froide
Poulet tandoori en basquaise*

Riz parfumé
Melon

Soir

Salade grecque (tomates, poivrons,
concombres, oignons, fêta, quinoa, olives)
Flan
Pastèque

Samedi

Midi

Salade de tomates au basilic
Lasagne au saumon et poireaux*
Quetsches

Soir

Œufs durs - Macédoine de légumes
Pain de seigle
Fromage blanc au coulis de fruits jaunes



Dimanche

Midi

Filet de canard au poivre
Pavé de polenta
Poêlée de poivrons 3 couleurs
Bavarois aux mûres*

Soir

Brochettes de crevettes marinées à l'ail
Salade de lentilles et carottes
Banane

TARTARE PROVENÇAL AU PISTOU

Pour 4 personnes :

8 tomates grappe - 1 concombre - 200 g de fromage frais de chèvre - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 petit pot de pesto - 50 g de pignons de pin - Poivre - Thym.

Préparation :

Plonger les tomates pendant 10 secondes dans de l'eau bouillante. Les peler et les couper en quartiers. Tailler le concombre en fines rondelles. Mixer le fromage frais avec 2 c. à s. d'huile d'olive. Poivrer et ajouter le thym.

Chauffer une poêle antiadhésive et faire griller les pignons de pin sans ajouter de matière grasse.

À l'aide d'un cercle (facultatif), dresser 4 assiettes en alternant les concombres en rosace, les tomates et le chèvre. Surmonter de pesto et parsemer de pignons.

Servir frais.



Préparation :

Peler, émincer les oignons et les faire cuire 30 mn avec la gousse d'ail, l'huile d'olive et le thym dans une grande sauteuse. Poivrer.

Préchauffer le four à 200°C.

Dérouler la pâte à pizza et étaler la préparation aux oignons sur la pâte et répartir le thon par-dessus.

Enfourner et laisser cuire environ 20 mn jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

CUISSES DE POULET TANDOORI EN BASQUAISE

Pour 4 personnes :

4 cuisses de poulet - 2 gousses d'ail - 2 yaourts naturels - 1 c. à s. de cumin moulu - 1 c. à c. de gingembre moulu - 2 c. à c. de curcuma - 1 pincée de poivre de Cayenne - 1 pincée de poivre moulu - 4 tomates - 1 poivron rouge - 1 oignon - 50 g d'olives vertes dénoyautées - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation :

Dans un saladier, mélanger le yaourt, les gousses d'ail épluchées et hachées, le cumin, le gingembre, le curcuma, le poivre de Cayenne et le poivre moulu. Mettre les cuisses de poulet dans cette préparation, bien les enrober et les laisser mariner pendant 4h environ au frais.

Laver les tomates et le poivron. Retirer les pédoncules des tomates et les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante. Quand la peau commence à se détacher, les sortir de l'eau, les éplucher et les concasser.

Couper le poivron en 2, l'épépiner puis l'émincer finement.

Éplucher l'oignon, l'émincer. Couper les olives en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse et mettre l'oignon et le poivron à revenir sans coloration. Ajouter les tomates concassées, mélanger, poivrer et laisser cuire doucement à couvert pendant 10 mn.

Préchauffer le four position grill.

Retirer les cuisses de poulet de leur marinade, ôter le surplus de yaourt et les poser sur la grille du four en prenant soin de mettre une plaque en dessous. Faire griller les cuisses de poulet sur toutes les faces.

Pendant ce temps, verser la marinade dans la sauteuse et mélanger. Continuer la cuisson à feu doux.

Quand les cuisses de poulet sont grillées, les ajouter dans la sauteuse et prolonger la cuisson de 20 mn. Verser la garniture dans un plat, poser les cuisses de poulet par-dessus et servir immédiatement.



GALETTES DE LÉGUMES

Pour 4 personnes :

100 g de fèves cuites - 100 g de petits pois en boîte - 100 g de maïs en boîte - 2 œufs - 50 g de farine - 1 pincée de basilic - 1 pincée d'aneth - Huile - Poivre.

Préparation :

Passer tous les ingrédients au mixer.

Verser l'huile dans une poêle et laisser chauffer. Verser l'équivalent d'une cuillère de préparation dans la poêle de manière à former de petites galettes. Laisser cuire quelques minutes et retourner vos galettes.

Astuce : Afin de limiter l'utilisation d'huile, vous pouvez cuire vos galettes dans l'appareil à croque-monsieur.

PISSALADIÈRE AU THON

Pour 4 personnes :

1 pâte à pizza toute prête ou faite maison - 1 kg d'oignons - 1 boîte de thon au naturel - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 gousse d'ail - 1 branche de thym - Poivre.





LASAGNE AU SAUMON ET POIREAUX

Pour 4 personnes :

9 feuilles de lasagnes fraîches - 1 kg de poireaux -
600 g de saumon frais - 50 g de saumon fumé - 750
ml de lait 1/2 écrémé - 3 c. à s. de Maïzena® - 100 g

de gruyère râpé - Poivre - Muscade.

Préparation :

Cuire les poireaux et le poisson à la vapeur. Faire une béchamel : chauffer le lait à ébullition et l'épaissir avec la Maïzena®. Poivrer et ajouter de la muscade. Mélanger la béchamel aux poireaux.

Dans un plat à lasagne, alterner les couches de poireaux béchamel, saumon et feuilles de lasagnes. Terminer avec le fromage râpé.

Placer le plat à lasagne au four à 180°C pendant 30 à 40 mn.

BAVAROIS AUX MÛRES

Pour 4 personnes :

250 g de mûres - 2 feuilles de gélatine - 100 g de fromage blanc - 2
blancs d'œuf - 2 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant.

Préparation :

Mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau pendant 5 mn pour qu'elles ramollissent.

Battre les blancs en neige.

Mélanger le fromage blanc avec les mûres, la gélatine égouttée et le sucre. Puis incorporer les blancs en neige délicatement.

Mettre la préparation dans un ramequin. Placer le tout au réfrigérateur pendant au moins 12h.



CRUMBLE AUX FRAMBOISES

Pour 4 personnes:

400 g de framboises - 100 g de farine - 40 g de margarine - 40 g de sucre
ou équivalent édulcorant.

Préparation:

Faire le crumble : mélanger la farine, la margarine et le sucre du bout des doigts afin d'obtenir des grumeaux.

Placer les fruits dans un plat à four. Ajouter le crumble par-dessus.

Placer le plat au four à 180°C pendant 10 à 20 mn.