

Nos diététiciennes vous
conseillent:

LE FENOUIL

Contrairement à ce que sa forme de bulbe laisse croire, le fenouil est un légume feuille.

Véritable aliment santé, c'est un champion de l'apport vitaminique : il fournit une quantité très importante de vitamine C, de précurseur de la vitamine A, de vitamine E, ainsi que de vitamine B9.

De plus, le fenouil regorge de minéraux, à commencer par le potassium et le magnésium. Sa teneur en calcium est, elle aussi, très élevée. Il affiche également un taux en fer bien au-dessus de la moyenne des autres légumes frais; celui-ci étant bien assimilé par l'organisme grâce à la présence de vitamine C.

Un de ses atouts est sa richesse en fibres très douces, qui activent le fonctionnement du transit intestinal. Sachez enfin que certains modes de cuisson, le braisage notamment, atténuent son goût anisé, et que ses graines sont comestibles et peuvent agrémenter notamment vos salades.

Suggestions :

- Cru trempé dans une sauce à base de fromage blanc.
- Émincé pour composer une salade craquante (ex: accompagné de melon, jambon, pomme, pomme de terre, fromages frais ou poisson fumé).
- Râpé sur des pâtes, en potage, en gratin.
- En garniture de poissons, de veau ou d'agneau.
- Il se marie aussi très bien aux carottes, céleri et oignons.

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

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2009

Lundi

Midi

Cœurs de palmier
Crevettes au fenouil*
Yaourt au miel

Soir

Batavia vinaigrette
Tarte aux légumes
Compote à la myrtille



Mardi

Midi

Chou fleur mimosa
Cuisse de dinde
Poêlée de marrons aux champignons
Petit suisse

Soir

Bâtonnets de légumes au fromage blanc
Soupe de maïs*
Poire pochée



Mercredi

Midi

Velouté de cresson
Lapin à l'estragon
Blé aux petits légumes
Flan au café

Soir

Tomate à la mozzarella
Salade de fèves au gingembre et au citron
Compotée pomme - coing

Jeudi

Midi

Avocat garni
(avocat, pamplemousse, moules, jus de citron,
petit suisse)
Filet de lieu noir aux oignons
Boulgour - Poivrons grillés
Agar agar au chocolat*

Soir

Betteraves rouges aux cornichons
Pommes de terre en robe des champs
Fromage blanc
Mirabelles



Vendredi

Midi

Céleri râpé au paprika
Steak haché
Céréales gourmandes - Duo de navets
Quetsches à la cannelle

Soir

Potage au poireau
Omelette forestière
Torsades à la sauce tomate
Yaourt à la gelée de groseille

Samedi

Midi

Pommes de terre en salade
Escalope de poulet farcie*
Haricots beurre
Raisin

Soir

Frisée aux croûtons
Pavés à la courgette et aux carottes*
Riz au lait



Dimanche

Midi

Salade de carottes et de tiges de brocolis râpées
aux amandes
Filet mignon
Purée de potimarron
Pomme sautée aux raisins secs

Soir

Julienne de légumes en potage
Saumon fumé
Pain de campagne
Dessert au soja

SOUPE DE MAÏS

Pour 6 personnes:

250 g de pommes de terre - 1 boîte de maïs - 1 poivron rouge en dés - 3 tranches de bacon - 1 l. de bouillon de volaille dégraissé - 50 cl de lait - 1 c. à s. de piments verts en lamelles - 1 gros oignon haché fin - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation:

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole et faire sauter environ 6 mn le bacon jusqu'à ce qu'il devienne croustillant. Le réserver sur du papier absorbant.

Dans le même casserole, faire revenir l'oignon 5 mn. Ajouter les pommes de terre et arroser avec le bouillon. Couvrir partiellement et laisser frémir 20 mn. Égoutter le maïs, l'ajouter et poursuivre la cuisson 5 mn.

Verser la moitié du maïs et des pommes de terre et un peu de liquide dans un robot et mixer finement. Reverser cette purée dans la casserole, ajouter le poivron rouge et le lait. Couvrir et laisser frémir encore 10 mn.

Émietter le bacon et l'ajouter à la soupe avec les piments verts. Servir.

PAVÉS À LA COURGETTE ET AUX CAROTTES

Pour 4 personnes:

1 grosse courgette coupée en dés - 3 carottes râpées - 2 œufs - 4 c. à s. de lait - 1 gros oignon finement haché - 75 g de gruyère râpé - 1 c. à c. d'huile d'olive - 1 c. à s. d'aneth haché.

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C (th.6-7). Huiler un plat à gratin.

Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle anti-adhésive et faire revenir l'oignon 3 mn. Ajouter les dés de courgette et les faire sauter à feu assez vif pour qu'ils soient tendres et que toute l'eau soit évaporée.

Battre les œufs et le lait dans un saladier. Ajouter les carottes râpées, les dés de courgette, le fromage et l'aneth, mélanger bien et verser dans le plat à gratin.

Faire cuire environ 45 mn au four jusqu'à ce que le centre soit juste pris. Laisser refroidir ce flan sur une grille au moins 10 mn avant de le découper en carrés.

Servir tiède ou à température ambiante.

ESCALOPE DE POULET FARCIE

Pour 6 personnes :

6 blancs de poulet - 300 g d'épinards en branches surgelés, décongelés et pressés - 3 poivrons rouges grillés - 6 tranches de fromage - 10 cl de crème allégée - 3 poignées de pain de mie complet émiettés finement - 1 c. à c. d'huile d'olive - 1 c. à c. de basilic - Sel et poivre.

Préparation:

Préchauffer le four à 220°C (th.8). Huiler très légèrement un plat à four.

Poser les blancs de poulet entre 2 couches de film alimentaire et les aplatir pour obtenir des escalopes d'une épaisseur de 3 mn. Saler, poivrer et saupoudrer un côté de basilic. Répartir équitablement les épinards, le poivron rouge et le fromage sur les escalopes en laissant 5 mn de libre tout autour. Rouler les blancs et les maintenir fermés avec des piques en bois.

Tremper les escalopes dans la crème, puis les rouler dans les miettes de pain. Les déposer sur le plat de cuisson, la fermeture en bas.

Cuire au four pendant 35 mn jusqu'à ce que la viande soit cuite et les miettes dorées. Retirer les piques en bois et servir.

CREVETTES AU FENOUIL

Pour 4 personnes:

600 g de grosses crevettes décortiquées - 150 g de riz long - 500 g de tomates en conserve avec leur jus - 1 bulbe de fenouil haché - 1 gros oignon en lamelles - 1 grosse gousse d'ail écrasée - 15 cl de fumet de poisson - 1/2 c. à s. de graines de fenouil - Zeste finement râpé et jus de 1/2 orange - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1 pincée de safran.

Préparation:

Faire chauffer l'huile dans une poêle à revêtement antiadhésif. Faire cuire l'oignon, le fenouil et l'ail 5 mn, en remuant. Incorporer les tomates et leur jus, le fumet, les graines de fenouil, le zeste et le jus d'orange. Amener à ébullition, laisser mijoter 12 mn à feu doux.

Pendant ce temps, faire cuire le riz à l'eau bouillante avec le safran.

Ajouter les crevettes à la préparation, couvrir et laisser chauffer 1 mn à feu doux.

Répartir le riz dans les assiettes. Disposer les crevettes dessus et napper de sauce.

AGAR AGAR AU CHOCOLAT

Pour 2 personnes :

350 ml de lait - 1 sachet d'agar agar (2g) - 1 c. à s. de cacao - 1 c. à c. de sucre ou équivalent édulcorant - 2 œufs.

Préparation :

Verser le lait dans une casserole avec l'agar agar. Faire chauffer sur feu doux pendant 2 mn. Pendant ce temps, battre les œufs avec le sucre, puis y incorporer le cacao.

Une fois le lait chaud, le verser lentement sur l'appareil œufs - cacao, puis chauffer encore 2 mn. Verser dans des ramequins.

Laisser prendre avant de réserver au frigo pendant 4 h.