

Nos diététiciennes vous conseillent :

LES CHOUX OU LES CRUCIFÈRES

(brocoli, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur, romanesco, ...)

Quelle que soit la variété considérée, le chou apparaît comme faiblement énergétique, avec 25 kcal pour 100 g.

C'est un légume précieux, modèle « d'aliment prévention », grâce à sa richesse en vitamines et en fibres.

Plusieurs études confirment l'action bénéfique d'une consommation régulière de choux dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de nombreux cancers.

Suggestions:

Le chou s'apprécie cru ou cuit.

Il se marie facilement pour une cuisine variée à du poisson, de la pintade, ou des céréales type pil-pil.



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 2012

Lundi

Midi

Salade de radis noir et chèvre frais
Veau à la fondue provençale - Torsades
Kiwi

Soir

Œufs durs vinaigrette
Macédoine de légumes
Gâteau de semoule aux raisins secs



Mardi

Midi

Pomelo
Poulet à la moutarde
Pommes de terre à l'étuvée
Haricots verts

Yaourt

Soir

Tomates au saumon*
Pain de seigle - Portion de fromage
Poire



Mercredi

Midi

Fonds d'artichaut vinaigrette
Papillote de canard
Flageolets et tomates grillées
Fromage blanc aux mirabelles

Soir

Soupe à l'oseille
Crêpes au potiron* - Batavia en salade
Compote pomme - coing

Jeudi

Midi

Endives à la moutarde
Filet de merlan aux câpres et aux noix
Purée de pâtisson
Raisin

Soir

Cannellonis de légumes*
Feuille de chêne vinaigrette
Flan aux pommes



Vendredi

Midi

Escalope de dinde grillée aux champignons
Frites de céleri à l'estouffade*
Tarte aux quetsches

Soir

Salade de betteraves rouges crues
Brochettes de rognons et petits légumes
Pain au sésame
Velouté aux fruits

Samedi

Midi

Carottes râpées au citron
Gratin de blettes au jambon
Riz
Yaourt nature

Soir

Rosbif
Poêlée de courgettes
Gâteau de fruits d'automne*



Dimanche

Midi

Choucroute aux poissons*
Pommes de terre vapeur
Sorbet

Soir

Effilochée de poulet en salade d'automne
(poulet, frisée, figues, orange,
noix, pil-pil)
Petit suisse

FRITES DE CÉLERI À L'ESTOUFFADE

Pour 4 personnes :

2 gros céleris raves - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre - Muscade - Eau

Préparation :

Éplucher les céleris et les couper en frites fines. Humidifier une poêle avec un peu d'huile d'olive et y déposer les frites. Faire revenir puis mouiller avec 3 à 4 c. à s. d'eau. Couvrir et laisser mijoter à petit feu 20 mn en tournant de temps en temps. Assaisonner et servir aussitôt

CHOUROUTE AUX POISSONS

Pour 6 personnes :

2 kg de choucroute crue - 600 g de filets de julienne - 1 l de moules - 500 g de haddock - 1 c. à s. de baies de genièvre - 2 échalotes - 1 bouteille de vin blanc sec - 10 cl de crème allégée à 8% MG - Poivre - Fumet de poisson déshydraté dilué dans 15 cl d'eau chaude

Préparation :

Rincer la choucroute plusieurs fois. L'essorer et la mettre dans une cocotte avec les baies de genièvre. Mouiller avec les 2/3 du vin et cuire pendant 90 mn.

20 mn avant la fin de la cuisson, poser les filets de julienne et de haddock sur la choucroute.

Faire ouvrir les moules sur feu vif. En décortiquer la moitié.

Dans une casserole, verser le reste de vin blanc, le fumet dilué et les échalotes hachées. Laisser réduire, poivrer et ajouter la crème.

Incorporer les moules à la choucroute et servir le poisson. Décorer à l'aide des moules en coquilles. Arroser avec la sauce ou la servir à part.

CANNELONIS DE LÉGUMES

Pour 4 personnes:

1 aubergine - 12 cannellonis - 250 g d'épinards frais - Sauce tomate - 1 c. à s. d'huile d'olive - 2 gousses d'ail écrasées - 1 c. à c. de cumin moulu - 100 g de champignons hachés - 50 g de mozzarella coupée en tranches - Poivre.

Préparation:

Couper l'aubergine en petits dés et la faire revenir 2 à 3 mn dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les épinards, l'ail, le cumin et les champignons.

Assaisonner et faire cuire 3 mn en remuant.

Fourrer les cannellonis avec ce mélange, puis les disposer sur une seule épaisseur dans un plat à gratin. Verser la sauce tomate sur les pâtes et disposer les tranches de mozzarella.

Mettre au four th.6 durant 30 mn, le fromage doit être fondu.

TOMATES AU SAUMON

Pour 4 personnes:

8 tomates - 1 boîte de saumon de 250 g - Le jus d'un citron - 12 olives vertes - Quelques feuilles de laitue - 1 pincée de paprika - 4 c. à s. de crème fraîche allégée - Poivre

Préparation:

Laver, ôter le couvercle et évider les tomates.

Ecraser le saumon, l'arroser de jus de citron, ajouter le paprika et le poivre. Fouetter la crème très ferme et l'incorporer au saumon.

Sur un plat garni de feuilles de laitue, poser les tomates et les remplir de la préparation. Décorer avec les olives. Servir frais.

GÂTEAU DE FRUITS D'AUTOMNE

Pour 8 personnes:

900 g de mûres, pommes et poires hachées - 225 g de pain de mie coupée en tranches (sans la croûte) - 1 c. à c. de cannelle - 100 g de sucre brun ou équivalent édulcorant.

Préparation:

Mettre les fruits dans une casserole avec le sucre, la cannelle et un peu d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 10 mn.

Pendant ce temps, disposer les tranches de pain de mie au fond et sur les bords d'un moule à pudding de 1l.

Verser le mélange de fruits dans le moule, puis couvrir le reste avec du pain. Couvrir le moule d'une assiette puis réfrigérer toute la nuit.

Démouler le gâteau sur un plat. Servir aussitôt.

CRÊPES AU POTIRON

Pour 4 personnes:

300 g de chair de potiron - 3 œufs - 100 g de farine - 20 cl de lait - 1 sachet de sucre vanillé - 1 c. à c. de cannelle - Zestes d'une orange - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation:

Eplucher et tailler le potiron en petit dés, faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que la chair soit fondante.

Placer dans le bol du robot la chair de potiron, la farine, le sucre vanillé, la cannelle, les zestes très fins d'orange, ainsi que le lait puis mixer quelques secondes. Ajouter ensuite les œufs et l'huile puis mixer à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Faire cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive bien chaude.