

Nos diététiciennes vous conseillent:

L'AUBERGINE

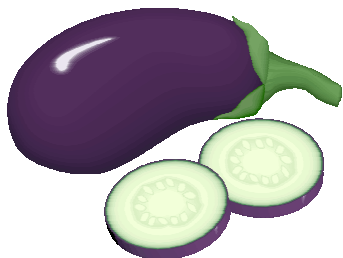
Avec seulement 18 kcal pour 100 g, l'aubergine compte parmi les légumes les moins caloriques. Diurétique et riche en fibres particulièrement digestes, c'est le légume type de la diététique méditerranéenne.

De texture douce et fondante, vous pouvez réduire son amertume et augmenter sa digestibilité en l'épluchant finement et en choisissant un fruit jeune qui contient moins de pépins.

Suggestions:

On peut la consommer cuite à l'étuvée, sautée, en purée, à la vapeur ou au grill, en gratin ou même farcie et relevée d'épices.

L'aubergine se retrouve aussi dans des plats typiques tels que la ratatouille, les tians, en caviar, dans une moussaka, à la provençale (accompagnée avec de l'ail, de l'huile d'olive et du persil) ou à l'italienne (accompagnée de coulis de tomates, de mozzarella et d'huile d'olive).



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 2013

Lundi

Midi

Salade de haricots rouges
Veau marengo - Carottes Vichy
Pastèque

Soir

Tomate vinaigrette
Rösti aux 2 poissons*
Flan à la vanille



Mardi

Midi

Salade de chou rouge aux pommes
Omelette à la ciboulette
Quenelles de semoule à la tomate

Raisin

Soir

Gratin d'aubergines, courgettes et tomate
Riz



Prunes

Mercredi

Midi

Salade de concombre à la menthe
Émincé de dinde à la moutarde — Späetzle
Compote pomme - coing au crumble

Soir

Salade comtoise (haricots verts, champignons
frais, carottes cuites, bacon, cerneaux de noix
concassés)
Pain de campagne
Fromage blanc aux myrtilles

Jeudi

Midi

Taboulé de quinoa
Rôti de porc au jus
Poêlée de légumes
Milk shake aux mûres

Soir

Soupe de potiron à la châtaigne
Roulé de poireaux au jambon
Salade de fruits frais



Vendredi

Midi

Batavia aux croûtons
Quiche sans pâte au brocoli et
au saumon fumé*
Figs

Soir

Salade d'épinards crus
Pilaf de millet à la provençale*
Île flottante

Samedi

Midi

Aspic de légumes
Steak sauce au poivre
Purée de courgettes
Pomme

Soir

Laitue aux pignons
Pizza végétarienne
Poire pochée à la cannelle



Dimanche

Midi

Salade de carottes au citron
Filet de lieu en papillote
Torsades - Poêlée de champignons
Yaourt aromatisé

Soir

Salade de maïs au poivron vert
Terrine de poisson aux petits légumes*
et sa sauce aux herbes*
Pain aux céréales
Pêche des vignes

RÖSTI AUX DEUX POISSONS

Pour 4 personnes :

1 boîte de thon au naturel - 1 pavé de cabillaud - 1 échalote - 1 œuf - 1 poignée de chou fleur en fleurettes surgelé - 500 g de pommes de terre - 1 poignée de julienne de légumes surgelée - 2 gousses d'ail - 1/2 tablette de bouillon de volaille dégraissé - Persil, poivre - 1 pincée de thym - 1 c à s. de farine - 3 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

Cuire les pommes de terre, le chou-fleur et la julienne à la vapeur. Pocher le cabillaud dans le bouillon. Écraser les pommes de terre et le chou-fleur à la fourchette en ajoutant au fur et à mesure du bouillon de cuisson : la purée ne doit pas être trop liquide.

Dans un autre récipient, mélanger ensemble les poissons, la julienne, les gousses d'ail et l'échalote écrasée, l'œuf, la farine, le persil et le poivre. Ajouter progressivement la purée afin d'obtenir une farce assez compacte.

Faire chauffer un peu d'huile dans une petite poêle anti-adhésive. Prélever 2 portions de la préparation, les aplatir et les faire dorer 4 mn de chaque côté. Les poser sur du papier absorbant et répéter l'opération.

L'utilisation d'une petite poêle évite d'utiliser plus de graisse que nécessaire.

PILAF DE MILLET À LA PROVENÇALE

Pour 4 personnes :

150 g de millet - 1 verre de coulis de tomates - 4 oignons rouges en rondelles - 2 carottes en dés - 1 poivron vert coupé en dés - 1 c. à s. d'herbes de Provence - 1 gousse d'ail hachée - Poivre, paprika - 1 c. à s. d'huile d'olive - 8 olives vertes coupées en lamelles - 1 bouquet de persil haché

Préparation :

Dans l'huile d'olive, faire rissoler l'oignon, la carotte et le poivron. Assaisonner de poivre, de paprika et d'herbes de Provence. Ajouter l'ail et les olives et laisser suer quelques minutes. Incorporer le millet, et recouvrir le tout du coulis de tomates et de 200 ml d'eau. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter un bon 1/4 d'heure.

La cuisson est terminée quand toute l'eau a été absorbée. Servir garni de persil.

QUICHE SANS PÂTE AU BROCOLI ET SAUMON FUMÉ

Pour 4 personnes:

50 g de saumon fumé - 300 g de brocoli - 4 œufs entiers - 0,5 l. de lait - 50 g de gruyère pour le gratin - 2 c. à s. de farine - Poivre - 1 c. à c. d'huile.

Préparation:

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Faire cuire le brocoli à la vapeur 15 mn (ou à l'eau 20 mn).

Mélanger les œufs puis la farine, le lait, le saumon et le poivre. Mettre cette préparation dans un plat à tarte préalablement huilé.

Couper le brocoli en petits morceaux, puis les mettre dans le moule à tarte sur la préparation. Ajouter le gruyère.

Cuire au four 30 mn.

TERRINE DE POISSONS AUX PETITS LÉGUMES

Pour 4 personnes:

400 g de filets de poissons - 200 g de fromage blanc maigre - 50 g de haricots verts - 50 g de carottes - 1 œuf - Poivre.

Préparation:

Mixer les filets de poissons. Passer la chair obtenue au tamis pour éliminer les arêtes restantes. Incorporer l'œuf entier. Ajouter le fromage blanc et le poivre. Faire cuire la carotte épluchée et coupée en bâtonnets en prenant soin de la garder croquante. Faire cuire les haricots verts lavés et équeutés en les laissant légèrement croquants, puis les rafraîchir dans l'eau glacée pour garder leur couleur.

Dans une terrine, étaler une couche de mousse de poissons, disposer sur toute la longueur des rangées de carottes alternées avec des rangées de haricots verts.

Puis recommencer la même opération en terminant avec une dernière couche de mousse de poissons. Faire cuire au bain-marie à 180°C pendant 40 mn.

SAUCE AUX HERBES

Ingrédients:

250 g de fromage blanc maigre - 2 œufs durs - 1 c. à c. de vinaigre - Quelques pluches de cerfeuil ciselées - 1 c. à s. de moutarde - 1 c. à c. de persil, estragon et ciboulette hachés - Poivre du moulin.

Préparation:

Écaler les œufs durs et les broyer au mixer avec le fromage blanc, ajouter la moutarde et mixer à nouveau. Assaisonner de poivre et ajouter le vinaigre, mélanger au fouet pour obtenir une sauce bien lisse. Juste avant de servir, incorporer toutes les herbes fraîches et rectifier l'assaisonnement.