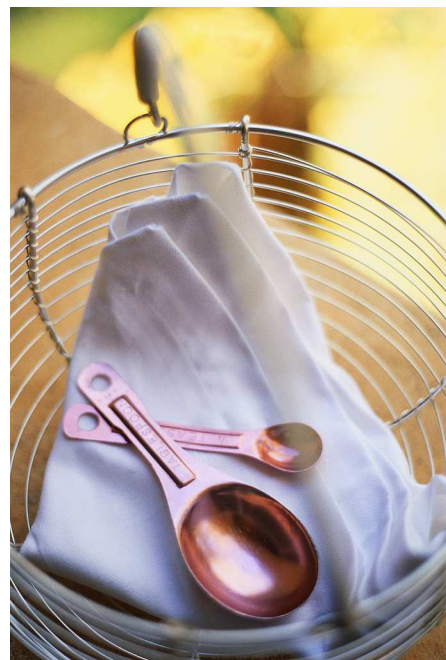


Nos diététiciennes vous conseillent:

DES CONVERSIONS DANS NOS CONVERSATIONS...

(voir feuille jointe)



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

DES IDEES



PLEIN L'ASSIETTE

NOVEMBRE 2012

Lundi

Midi

Demi pomelo
Pot au feu de bœuf et ses petits légumes
Pommes bouillon
Flan vanille

Soir

Velouté de potiron au curry
Croque Monsieur à l'italienne*
Salade de mâche
Poire



Mardi

Midi

Céleri aux croûtons
Cuisse de dinde aux herbes et tomate
Émincé de chou blanc - Coquillettes
Petit suisse

Soir

Papillote de lieu sur lit de carottes
Riz basmati
Carpaccio d'orange à la cannelle



Mercredi

Midi

Salade de roquettes aux pignons de pin
Filet mignon de porc grillé
Purée de légumes*
Yaourt aromatisé

Soir

Taboulé
Salade de radis sauce au fromage blanc
Blanc de poulet
Pomme au four

Jeudi

Midi

Consommé aux vermicelles
Poulet rôti
Julienne de légumes
Crème au café - Boudoirs

Soir

Laitue vinaigrette
Omelette forestière
Pain aux céréales
Salade de fruits au lait de coco*



Vendredi

Midi

Râpé de carottes
Tagliatelles au saumon*
Kiwi

Soir

Salade d'épinards aux oranges*
Roulé de poireau au jambon
Gâteau de riz

Samedi

Midi

Scarole vinaigrette
Cuisse de canard
Boullgour aux herbes
Navets jaunes braisés
Pomme

Soir

Potage de légumes variés
Cake salé aux olives*
Yaourt à la cassonade



Dimanche

Midi

Salade Rachel
(céleri, pommes, noix, huile de noix)
Rôti de veau au jus
Purée de potimarron
Fromage blanc aux fruits rouges

Soir

Salade automnale
(endives, avocat, pamplemousse, crevettes)
Camembert - Pain de campagne
Clémentines

TAGLIATELLES AU SAUMON

Pour 4 personnes :

500 g de tagliatelles fraîches
2 gousses d'ail
4 filets de saumon
Poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes.
Faire revenir les filets de saumon coupés en cubes de taille moyenne dans une poêle anti-adhésive. Ajouter l'ail haché finement. Poivrer.
Mélanger aux pâtes préalablement égouttées.

PURÉE DE LÉGUMES

Pour 4 personnes :

150 g de pois cassés
Poivre
6 à 8 carottes
Muscade
4 navets moyens
Bouquet garni

Préparation :

Selon les marques, faire tremper ou non les pois cassés.
Éplucher et couper les légumes.
Faire cuire le tout dans un faitout avec de l'eau et le bouquet garni.
Lorsque tous les légumes sont bien cuits, les passer au mixer. Assaisonner (poivre et muscade selon les goûts). Réchauffer avant de servir.

SALADE D'ÉPINARDS AUX ORANGES

Pour 4 personnes:

600 g d'épinards
Cumin
2 oranges
Jus de citron
2 c. à s. Huile d'olive
Poivre

Préparation :

Laver et couper les épinards.
Préparer la vinaigrette avec l'huile, le poivre, le jus de citron et le cumin.
Peler les oranges puis couper les en petits morceaux.
Verser le tout sur les épinards.

CAKE SALÉ AU JAMBON ET AUX OLIVES

Pour 4 personnes :

100 g de farine
50 g de gruyère râpé
10 cl de lait 1/2 écrémé
150 g de jambon
2 œufs
100 g d'olives vertes dénoyautées
1 sachet de levure chimique
1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

Couper les olives en rondelles. Couper le jambon en morceaux. Verser les œufs dans la farine et mélanger. Tout en continuant de bien malaxer, ajouter le lait, puis l'huile, ensuite le jambon, les olives et le gruyère, finir avec la levure.

Mettre le tout dans un plat à cake huilé et placer dans un four préchauffé à 180°C pendant 45 mn.

CROQUE MONSIEUR À L'ITALIENNE

Pour 4 personnes :

4 tranches de pain aux céréales
1/2 boule de mozzarella
2 tranches de jambon blanc
Poivre
4 c. à café d'huile d'olive
200 g de purée de tomates
Origan
1 gousse d'ail

Préparation :

Répartir l'huile d'olive sur les tranches de pain aux céréales.
Assaisonner la purée de tomates avec le poivre, l'origan et l'ail haché.
Répartir cette purée sur les tranches de pain. Couper le jambon en lamelles et le disposer sur chaque croque monsieur.
Terminer par la mozzarella coupée en lamelles
Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 mn.

SALADE DE FRUITS AU LAIT DE COCO

Pour 4 personnes :

2 kiwis
60 ml de lait de coco
Quelques amandes effilées
1 mangue
2 petits beurres
1 pamplemousse rose
2 yaourts maigres
1 sachet de Sucre vanillé

Préparation :

Peler les fruits et les découper en petits dés puis les répartir dans 4 petits bols.
Saupoudrer de sucre vanillé. Verser le lait de coco par-dessus. Déposer les amandes.
Recouvrir les fruits avec le yaourt. Broyer les petits beurres au pilon et en saupoudrer la préparation avant de servir.



DES CONVERSIONS DANS NOS CONVERSATIONS...

Thermostat 7, c'est combien de degrés ? Une cuillère à soupe de farine correspond en grammes à ? Un verre, combien de centilitre ?

Autant de questions que vous vous posez et auxquelles nous allons répondre.

Les Thermostats :

Pour connaître la valeur en degrés, multipliez par 30 le chiffre du thermostat.
Exemple : thermostat 7 = 7×30 , soit 210 degrés

Les récipients et unités courantes (valeurs moyennes) :

Ustensiles	Ingrédients secs (en grammes)	Ingrédients liquides (en millilitres)
1 cuillère à café rase	Farine - cacao = 2 Sel - sucre - riz = 5	5
1 cuillère à soupe rase	Farine - cacao = 4 Sel - sucre - riz = 10	10
1 verre à moutarde	Farine - cacao = 100 Sucre - riz = 125	150

