

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



Le Menu de nos Diététiciennes :

Huîtres aux pommes et au calvados



Filet de lieu aux épices

Riz basmati et carottes glacées



Granité de Crémant aux fruits

MENUS DE FÊTES

À PRIX GOÛTEUX !

Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch

BP 201

67211 OBERNAI cédex

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org



DÉCEMBRE 2009

HUÎTRES AUX POMMES ET AU CALVADOS

Pour 4 personnes :

16 huîtres
3 pommes
20 cl de crème fraîche à 15% de M.G.
2 c. à s. de Calvados
Quelques brins d'aneth
Poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).
Éplucher les pommes, ôter le cœur puis les détailler en petits dés.
Dans une sauteuse, faire revenir les dés de pommes arrosés du Calvados, jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre coloration. Réserver.
Ouvrir les huîtres, les décoquiller. Rincer les demi-coquilles creuses, puis verser dans chacune d'elles 1 c. à c. de crème fraîche, 1 huître et quelques dés de pomme.
Les poser au fur et à mesure dans un plat à four, sur un lit de gros sel. Les enfourner pour 1 à 2 mn de cuisson, pas davantage.
Poivrer, décorer d'un brin d'aneth et servir aussitôt.



FILET DE LIEU AUX EPICES

Pour 4 personnes :

400 g de filets de lieu
1 feuille de laurier
1 yaourt nature
1 c. à c. d'huile d'olive
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de piment en poudre
3 c. à c. de gingembre en poudre
1 c. à c. de coriandre en poudre
1 oignon
1 gousse d'ail
1 pincée de curry
Poivre

Préparation :

Couper les filets de lieu en morceaux.
Éplucher et émincer l'oignon.
Peler et hacher l'ail.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon. Ajouter le laurier, l'ail et le gingembre. Mélanger et ajouter le cumin, le piment, le curry et la coriandre.
Incorporer ensuite délicatement le yaourt avec 10 cl d'eau, mélanger et laisser mijoter à feu doux 5 mn.
Déposer le lieu dans la sauce et faire cuire à feu doux et à couvert 15 mn. Servir sur un lit de riz, accompagné de carottes glacées.



GRANITÉ DE CRÉMANT AUX FRUITS

Pour 4 personnes :

1 mangue
2 tranches d'ananas
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à c. de vermicelles au chocolat
40 g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant
1 citron
1 orange
50 cl de Crémant

Préparation :

Râper la valeur d'une cuillère à café de zeste de citron.
Dans une casserole, mélanger le crémant et le sucre avec 25 cl d'eau. Ajouter le zeste et le sucre vanillé. Mettre à chauffer jusqu'à ce que le sucre soit fondu, retirer du feu et laisser refroidir.
Verser la préparation dans un bac à glace et faire prendre au congélateur 3h au minimum.
Environ 15 mn avant de servir, sortir le granité du congélateur et le laisser au frigo.
Peler la mangue et l'orange à vif. Les couper en fines tranches.
Disposer la mangue en rosace, 1 tranche d'orange et un peu d'ananas coupé en dés.
Incorporer une boule de granité.
Décorer de vermicelles au chocolat.
Servir sans attendre.

