

Le Menu de nos Diététiciennes :

« *ENTRE TERRE ET MER* »



*Pot-au-Feu de Noix de St-Jacques au
saumon fumé*



*Tournedos de Biche au Caramel de
Vinaigre Balsamique*

*Flan de Légumes et
Pommes de Terre*



Bûche Légère aux fruits rouges

BON APPÉTIT

ET

BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE



NOS MENUS

DE FÊTES !

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



DÉCEMBRE 2012

POT-AU-FEU DE NOIX DE ST-JACQUES AU SAUMON FUMÉ

Pour 6 personnes :

400 g de noix de St-Jacques fraîches - 200 g de saumon fumé - Le Jus d'un citron - Herbes fraîches (estragon, coriandre, cerfeuil).

Pour la préparation du bouillon : 1 poireau - 1,5 branches de céleri - 1 navet - 5 carottes - 500 g de choux de Bruxelles - 5 oignons - 5 gousses d'ail - 1/2 botte de radis - Gingembre - 1 bouquet garni (persil, romarin, thym, laurier) - Poivre noir du moulin.

Préparation :

Pour le pot-au-feu : Découper en petits morceaux le navet, le poireau, le céleri et les carottes après les avoir nettoyés. Nettoyer les radis et les choux de Bruxelles, et les laisser entiers. Emincer l'ail et les oignons après les avoir épluchés. Râper le gingembre.

Verser tous les légumes dans une grande casserole et les recouvrir d'eau froide. Terminer en ajoutant le gingembre, l'ail et les oignons hachés et le bouquet garni. Poivrer. Bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 mn, en couvrant la casserole.

Pour les St-Jacques : Nettoyer sous l'eau froide les noix de coquilles St-Jacques. Découper le saumon fumé en petits dés. 3 minutes avant la fin de cuisson du pot-au-feu, plonger les noix de St-Jacques et les dés de saumon fumé dans le bouillon. Retirer ensuite de la casserole, les légumes, les noix de St-Jacques et les dés de saumon fumé à l'aide d'une écumoire. Ajouter le jus de citron. Réserver au chaud. A l'aide d'une passoire fine, filtrer le bouillon.

Le dressage : Répartir le mélange noix de St-Jacques, saumon fumé et légumes dans 6 bols ou ramequins. Ajouter quelques cuillères à soupe de bouillon. Décorer avec quelques herbes fraîches.

TOURNEDOS DE BICHE AU CAMEL DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Pour 6 personnes :

12 noisettes de biche - 6 fines tranches de bacon - 1 bonne c. à s. de vinaigre balsamique - 4 c. à s. de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre noir.

Préparation :

Encercler chaque noisette de biche avec une lanière de bacon et maintenir le tout avec une ficelle ou un cure dent.

Mettre l'huile à chauffer dans la poêle. Déposer les tournedos de biche dans la poêle côté chair. Saisir 4 mn sur la première face. Retourner et poivrer. Laisser à nouveau saisir pendant 4 mn. Retirer les tournedos de la poêle et les déposer sur une grille au chaud de manière à laisser le jus s'égoutter.

Jeter l'huile de la poêle qui a servi à saisir les tournedos et remettre sur le feu vif. Déglacer la poêle chaude avec le vinaigre balsamique. Ajouter le sucre. Mélanger et laisser réduire pendant 3 à 4 mn jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Dresser les noisettes sur une assiette très chaude et verser le caramel de vinaigre balsamique tout autour.



BÛCHE LÉGÈRE AUX FRUITS ROUGES

Pour 6 personnes :

400 g de fruits rouges surgelés (fraises, framboises, cassis, groseilles) - 40 boudoirs - 2 c. à s. de sucre en poudre ou équivalent édulcorant - 3 feuilles de gélatine - 3 c. à s. de fromage blanc à 0% de MG - 3 petits suisses - 1 sachet de sucre vanillé - 1 c. à c. de crème de cassis/framboise/mûre.

Préparation :

Laver 350 g de fruits rouges et les faire cuire 10 mn avec 2 c. à s. de sucre afin d'obtenir une compote. Mettre la casserole à refroidir hors du feu.

Plonger les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 mn. Les égoutter et les mettre à fondre dans la compote chaude. Mélanger et réserver au frais.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et les petits suisses avec 1 sachet de sucre vanillé. Dans une assiette creuse, verser un fond d'eau avec 1 c. à c. de crème de fruit (cassis/framboise/mûre). Y tremper les boudoirs rapidement et en tapisser le fond d'un moule à cake. Verser une couche de compote de fruits refroidie puis une couche du mélange au fromage blanc. Enfin terminer par une couche de boudoirs et de compote sur le dessus.

Mettre au réfrigérateur au moins 6 heures.

Au moment de servir, démouler et décorer avec le reste de fruits rouges.

