

Le Menu de nos Diététiciennes :

« *SAVEURS DU SUD* »



*Ravioles de Potiron au Paprika, Chèvre
et Chips de Canard*



Médailon de Lotte façon aioli

Légumes croquants



Bûche roulée à la Framboise

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 2013

RAVIOLES DE POTIRON AU PAPRIKA, CHÈVRE ET CHIPS DE CANARD

Pour 4 personnes :

Pour la pâte : 100g de farine - 1 œuf - 1 c. à s. de paprika.

Pour la farce : 100g de potiron - 1 c. à c. de paprika - 1 crottin de chèvre.

Pour la sauce et la garniture : 200g de potiron - 1 c. à s. d'huile d'olive - 2 petites échalotes - 100g de magret de canard fumé dégraissé - Une dizaine de noix et noisettes concassées.

Préparation :

Réaliser la pâte : Mettre la farine avec le paprika dans un saladier, faire un creux au milieu et y verser l'œuf. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse (il est possible d'utiliser un robot ménager). Ajouter un peu d'eau froide si nécessaire. Laisser reposer au réfrigérateur 1h.

Réaliser la farce : Faire cuire le potiron coupé en dés dans une casserole d'eau. Bien égoutter puis l'écraser à la fourchette. Y ajouter le crottin de chèvre grossièrement râpé ainsi qu'une c. à c. de paprika. Réserver.

Réaliser la sauce : Faire chauffer l'huile d'olive à feu doux, y faire revenir les échalotes épluchées et émincées. Ajouter ensuite le potiron coupé en dés, puis couvrir d'eau. Cuire une quinzaine de minutes, puis mixer le tout. Réserver.

Réaliser les ravioles : Étaler très finement la pâte sur un plan de travail fariné (avec un rouleau à pâtisserie). À l'aide d'un emporte-pièce, découper des disques de pâte. Garnir chaque rond d'un peu de farce, plier en deux en appuyant légèrement. Souder les bords avec un peu d'eau. Faire cuire les ravioles 6 à 8 minutes dans une casserole d'eau frémissante.

Réaliser les chips de magret de canard : couper le magret en tranches fines. Faire griller à sec dans une poêle antiadhésive.

Dressage des assiettes : verser une louche de sauce au fond des assiettes, disposer quelques ravioles, répartir les chips de magret de canard, saupoudrer de paprika, de noix et de noisettes concassées.

MÉDAILLON DE LOTTE FAÇON AÏLOI LÉGUMES CROQUANTS

Pour 4 personnes :

Pour la sauce : 100 g de fromage blanc - 1 blanc d'œuf - 1 c. à s. d'huile d'olive - 3 gousses d'ail - Poivre - 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne.

Pour la garniture : 4 médaillons de lotte - 400 g de potimarron - 400 g de carottes - 400 g de brocoli - 200 g de patates douces - Coriandre fraîche.

Préparation :

Préparer la sauce : Mélanger la moutarde avec le fromage blanc et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Eplucher et presser les gousses d'ail, ajouter à la sauce.

Monter le blanc en neige et l'ajouter délicatement. Réserver au frais.

Faire cuire les légumes à la vapeur séparément.

Disposer dans une poêle antiadhésive les médaillons de lotte. Faire cuire 4 minutes sur chaque face.

Répartir les légumes et le poisson dans les assiettes et saupoudrer de coriandre fraîche hachée. Disposer la sauce dans un ramequin. Servir immédiatement.



BÛCHE ROULÉE À LA FRAMBOISE

Pour 4 personnes :

Pour le biscuit : 3 œufs - 1 c. à s. de sucre - 40 g de farine.

Pour la crème : 250 g de framboises fraîches ou surgelées - 10 g de maïzena - 2 œufs - 25 g de sucre.

Pour le décor : 1 c. à s. de pistaches grillées - 1 c. à s. de sucre glace.

Préparation :

Préparer la crème à la framboise : Dans une casserole, verser les framboises mixées, le sucre et la maïzena. Ajouter les 2 œufs battus en omelette, faire chauffer à feu doux sans cesser de remuer. Lorsque la crème a épaissi, réserver au frais.

Préparer le biscuit : Fouetter les jaunes avec le sucre pour que le mélange blanchisse. Monter les blancs en neige ferme. Incorporer les blancs aux jaunes en soulevant délicatement la préparation avec une cuillère en bois. Ajouter la farine. Verser la préparation sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, étaler régulièrement. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Montage : Dès la sortie du four, rouler le biscuit dans un torchon humide sans trop serrer. Laisser refroidir puis dérouler délicatement. Oter le torchon, garnir de crème à la framboise puis rouler à nouveau. Saupoudrer de sucre glace et d'éclats de pistaches grillées.

