

Les Menus Atout Coeur

NOVEMBRE 2018



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

15 rue des Carrières

67530 SAINT NABOR

☎ 03.88.95.05.13

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Cœur

Des Idées

Les produits de la pêche

Vos Notes

En Apéritif

Minis Soufflés Saumon—
Concombre

En Entrée

Cappuccino de Crabe au
Pamplemousse

A la Poêle

Espadon Mariné

À l'Etouffée

Blanquette de Poisson

Recette Express

Filets de Poisson au Micro-onde

Pané Maison

Poisson pané sans Matière
Grasse

En Papillote

Cabillaud sauce Moutarde
Provençale

Plein l'Assiette

dans tous leurs états

Farci

Poisson farci au Four

Au Grill

Brochettes de Colin

À la Vapeur

Filets de Poisson sauce Soja

En Baeckehofe

Baeckehofe aux Poissons

En Paupiette

Paupiettes de Poisson

En Crumble

Mille Feuille Saumon fumé—
Fenouil

Mini Soufflés Saumon—Comcombre

Pour : 12 bouchées

Instructions

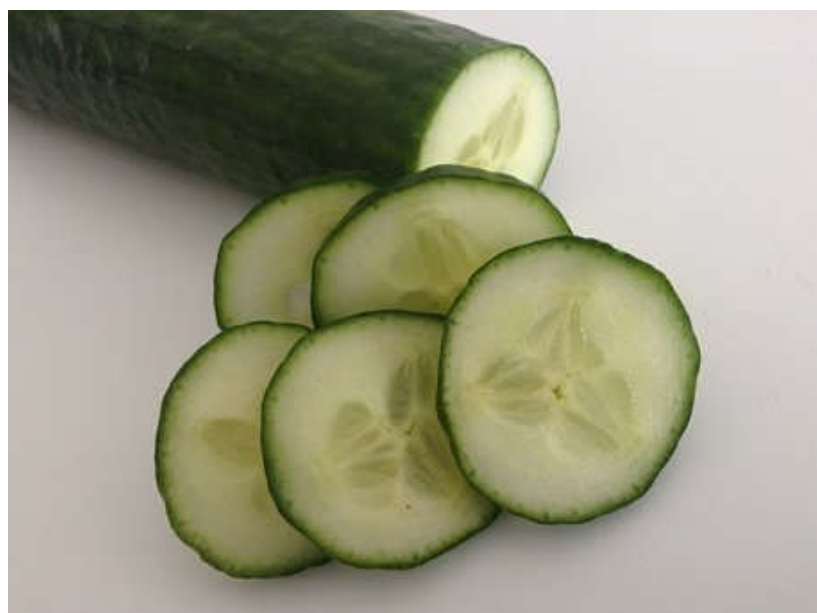
Faire pocher le saumon. Le mixer avec le fromage blanc, les œufs, l’aneth, les baies roses et le poivre. Mettre le mélange dans 12 mini-moules à muffins. Cuire 10 minutes à 180°C. Démouler.

Couper 12 tranches dans le concombre.

Mélanger la ciboulette au fromage frais.

Étaler le fromage sur les tranches de concombre et poser les mini muffins au saumon par-dessus.

Bon appétit !



Ingrédients

200 g de saumon

1 concombre

2 œufs

2 cuillères à soupe de fromage blanc

Aneth

Baies roses

Fromage frais

Ciboulette

Poivre

Vos Notes

Paupiettes de Poisson

Pour : 4 personnes

Instructions

Faire revenir les échalotes dans l'huile sans les faire colorer.

Etaler les filets de poisson sur des carrés de film alimentaire, poivrer.

Etaler les échalotes ainsi que la ciboulette ciselée finement sur le poisson.

Faire bouillir l'eau avec le bouillon cube. Rouler le poisson dans le film, tortiller bien les deux extrémités et faire un nœud à l'extrémité de chacune d'elles.

Cuire 20 minutes au bouillon.

Enlever le film. C'est prêt!

Ingrédients

4 filets de poisson pas trop épais de type cabillaud

Poivre

1/2 tablette de bouillon cube

Film alimentaire

Quelques brins de ciboulette

3 grosses échalotes

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Cappuccino de Crabe au Pamplemousse

Pour : 4 personnes

Instructions

Couper les quartiers de pamplemousse en cube.

Dans un bol, mélanger le crabe, les noix de cajou concassées, les morceaux de pamplemousse, les échalotes hachées, l'aneth ciselé et un filet de jus de citron.

Remplir 4 verres profonds en alternant les couches d'avocat et de préparation au crabe.

Servir frais.

Ingrédients

2 avocats bien mûrs réduits en purée

1 pamplemousse rose

350 g de crabe

50 g de noix de cajou concassées

2 échalotes

2 cuillères à soupe d'aneth

Jus de citron



Filets de Poisson au Micro-onde

Pour : 4 personnes

Instructions

Placer les filets de poissons encore congelés dans un plat allant au micro-ondes.

Les saupoudrer du fumet de poisson puis répartir l'huile, poivrer, déposer une rondelle de citron sur chaque filet, puis saupoudrer d'un peu de paprika.

Placer au micro-ondes pendant 6 minutes environ à puissance maximale.

Servir de suite à la sortie du four.



Ingrédients

4 filets de poisson congelés

1 cuillère à café de fumet de poisson en poudre

1 citron

Poivre

Paprika

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mille-feuilles Saumon fume — Fenouil

Pour : 4 personnes

Instructions

Préparer la pâte à crumble : laver les herbes et les ciseler ou les placer dans un mixeur.

Couper en deux votre gousse d'ail et retirer le germe vert. Eplucher l'échalote.

Prélever le zeste et le jus d'un citron et mélanger au mixeur ou à la fourchette avec l'ail écrasé, le pain grillé, l'échalote, les herbes, 1 cuillère à soupe d'huile, le bouillon et du poivre. Réserver.

Couper le fenouil en tranches fines puis en tout petits dés, répartir le restant d'huile et le jus d'un demi citron.

Préparer le saumon fumé : découper deux carrés de saumon dans chaque tranche.

Procéder au montage du mille feuilles : déposer un carré de saumon fumé, recouvrir d'une couche de dés de fenouil assaisonnés.

Renouveler l'opération et terminer par une couche de pâte à crumble.

Faire dorer au grill 5 minutes ou plus selon votre goût.

Se déguste tiède ou froid avec une salade.

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 citron

4 tranches de saumon fumé

1 fenouil

Pour le crumble :

1 grosse tranche de pain de campagne grillé

15 cl de bouillon

1 citron

aneth

coriandre

1 échalote

1 gousse d'ail

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Baeckehofe aux Poissons

Pour : 4 personnes

Instructions

Émincer les poireaux, couper les carottes en rondelles.

Dans un terrine à Baeckehofe, disposer 1 couche de pomme de terre, puis les filets de poisson, puis les légumes. Terminer avec une deuxième couche de pommes de terre.

Recouvrir avec le court bouillon de poisson et poivrer.

Refermer la terrine et faire cuire 2 heures à 180°C.

C'est prêt.



Ingrédients

2 poireaux

4 carottes

1.5 kg de pommes de terre coupées en tranches

4 filets de poisson à chair ferme

1 litre de court bouillon de poisson

Poivre

Poisson pané sans Matière Grasse

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffer le four à 210°C.

Mélanger de la farine avec du poivre dans une assiette creuse.

Battre les blancs d'œufs.

Verser la chapelure dans une seconde assiette creuse.

Chemiser une plaque de four de papier sulfurisé.

Passer chaque filet de poisson dans la farine puis dans les blancs d'œufs battus et enfin dans la chapelure.

Poser les filets de poisson panés sur la plaque de four chemisée.

Enfourner pendant 15 minutes.

Sortir les filets de poisson panés du four et les arroser avec le jus des citrons.

Enfourner à nouveau pendant 5 minutes.

Déguster bien chaud.

Ingrédients

4 filets de poisson blanc

Farine

2 blancs d'œufs

Chapelure

Jus de deux citrons

Poivre



Espadon Mariné

Pour : 4 personnes

Instructions

Mélanger les ingrédients de la marinade et y disposer le poisson pendant 2 heures au frais en le tournant au bout d'1 heure.

Faire cuire l'espadon dans une poêle antiadhésive en l'arrosant régulièrement de marinade.

Une fois l'espadon cuit à point, il doit être d'un beau brun et ferme au toucher.

Disposer le poisson dans un plat et l'arroser du reste de marinade.

Servir avec de la polenta et un accompagnement de légumes.

Ingrédients

800 g d'espadon

Pour la marinade :

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillère à soupe de jus d'orange

1 cuillère à soupe de sauce soja

2 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillère à café d'ail émincé

1 cuillère à café d'origan

2 cuillères à soupe de persil

Poivre noir



Filets de poisson sauce soja

Pour : 4 personnes

Instructions

Râper le gingembre.

Ciseler la ciboulette.

Déposer les filets de poisson dans le centre d'un plat creux.

Badigeonner les filets de sauce soja et d'un peu d'huile.

Parsemer le plat de gingembre, de ciboulette et de thym. Saupoudrer le tout de poivre blanc.

Cuire le poisson à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Pour cela déposer le plat de poisson dans un cuit-vapeur.

Si vous n'avez pas de cuit-vapeur, prendre une grosse casserole et mettre un fond d'eau. Mettre un ramequin au milieu de la casserole et déposer le plat de poisson par dessus. Mettre le couvercle de la casserole et lancer la cuisson. Lors de la cuisson, le poisson va rendre un peu de jus qui va se mélanger au gingembre et à la sauce soja.

Ne pas le jeter, ce jus vous permettra d'accommoder l'accompagnement de votre plat.

Ingrédients

4 filets de poisson blanc

Poivre blanc

1 morceau de gingembre

2 cuillère à soupe de sauce soja

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 poignée de ciboulette

thym

1 citron



Brochettes de Colin

Pour : 4 personnes

Instructions

Détailler le colin en cubes de 3 à 4 cm de côté. Les placer dans un plat creux, les arroser du jus des 3 citrons. Ajouter l'ail haché, le gingembre râpé, la coriandre en poudre, et le piment de Cayenne.

Laisser mariner une heure au frais en retournant les morceaux de temps en temps.

Couper les oignons en quartiers.

Enfiler les morceaux de poisson en alternance avec les quartiers d'oignons sur les brochettes huilées. Arroser de marinade, poivrer et placer au four position gril environ 15 minutes.

S'accommodera facilement avec du riz et une julienne de légumes.

Ingrédients

400 g de colin

8 oignons

3 citrons

3 gousses d'ail

1 cuillère à café de racine de gingembre râpée

1 cuillère de graines de coriandre réduite en poudre

1/2 cuillère à café de piment de Cayenne

Poivre du moulin



Cabillaud sauce Moutarde Provençale

Pour : 4 personnes

Instructions

Répartir la purée de tomates dans 4 carrés de papier cuisson posés dans un plat allant au four. Poivrer, répartir l'huile d'olive.

Mélanger le fromage blanc à la moutarde et badigeonner les filets de cabillaud avant de les rajouter dans les papillotes.

Refermer en pliant les bords en haut et sur les côtés.

Enfourner pour 20 minutes à 180°C.

Accompagner du légume et du féculent de votre choix.

Ingrédients

4 filets de cabillaud

2 cuillères à soupe de moutarde

2 cuillères à soupe de fromage blanc

4 cuillère à café d'huile d'olive

1 bocal de purée de tomates

Poivre



Blanquette de Poisson

Pour : 4 personnes

Instructions

Emincer l'oignon et le faire dorer dans l'huile.

Rajouter les champignons et le bouillon, et porter à ébullition.

Ajouter ensuite le fromage blanc, le bouquet garni et le poivre.

Mélanger et laisser un peu réduire.

Rincer les filets de poisson, les éponger puis les passer dans la farine (en éliminant l'excédent) avant de les placer dans la sauce précédemment confectionnée.

Faire cuire 20 minutes.

Bon appétit !



Ingrédients

600 g de poisson type lieu noir ou cabillaud

400 g de champignons de Paris

1 oignon

15 cl de bouillon de poisson

15 cl de fromage blanc

Poivre

Bouquet garni

Farine

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poisson farci au Four

Pour : 4 personnes

Instructions

Mélanger tous les ingrédients pour faire la sauce.

Dans une sauteuse, mettre une cuillère à soupe de sauce et y faire revenir les crevettes décortiquées. Les retirer du feu et les laisser de côté.

Mettre les éléments de la farce dans la même sauteuse.

Remuer sur le feu jusqu'à ce que les légumes tombent mais restent légèrement croquants, ajoutez les crevettes et mélanger.

Enduire l'extérieur et l'intérieur du poisson de sauce, puis le farcir du mélange de la préparation aux légumes et crevettes.

Disposer dans un plat allant au four la purée de tomates, le poisson farci et décorer avec les olives vertes restantes. Mettre au four préchauffé à 180 ° et laisser cuire durant 30 minutes.

Servir aussitôt.



Ingrédients

1 Poisson de 600 à 800 g (dorade ou bar par exemple)

Pour la farce :

100 g de carottes râpées ou coupées en fines juliennes

100 g de céleri rave râpé

100 g de crevettes décortiquées

Quelques olives vertes dénoyautées

1/2 cuillère à café de cumin

Poivre

1/2 cuillère à café de paprika

1 cuillère à soupe de persil et coriandre ciselés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce :

2 gousses d'ail émincées

3 cuillères à soupe de persil et coriandre ciselés

1/2 cuillère à café de cumin

1 cuillère à café de piment doux

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe jus de citron

1 cuillères à soupe de concentré de tomate

Pour la garniture :

1 bocal de purée de tomates

Quelques olives vertes