

# Les Menus Atout Coeur

**SEPTEMBRE - OCTOBRE 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](http://www.rcpo.org)

Facebook : Cook de Cœur



# Des Idées

## Vos Notes

---

### Lundi

#### Midi

Taboulé  
Courge Spaghetti façon bolognaise\*  
Quetsches

#### Soir

Chou vert au poivron  
Pomme de terre en robe des champs  
Fromage blanc aux fines herbes  
Compote de coing

### Mercredi

#### Midi

Artichaut vinaigrette  
Emincé de poulet à la moutarde  
Macaronis  
Yaourt aux fruits

#### Soir

Batavia vinaigrette  
Couronne aux courgettes et au boulgour\*  
Raisin

### Mardi

#### Midi

Tomate au basilic  
Papillote de merlan aux légumes\*  
Riz sauvage  
Mirabelles au sirop

#### Soir

Carottes au citron  
Soupe aux lentilles corail  
Petits suisses au coulis de fruits rouges

### Jeudi

#### Midi

Céleri sauce au yaourt  
Tomates farcies  
Orge perlé  
Figues

#### Soir

Frisée aux graines de courge  
Croquettes de poisson\*  
Fromage blanc aux framboises et  
amandes effilées

# Gâteau de semoule au chocolat

Pour : 4 personnes

## Instructions

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dans une casserole à fond épais, mélanger le lait avec le cacao et les deux sucres. Porter à ébullition à feu doux, puis verser la semoule en pluie et faire cuire 5 mn environ, en remuant avec une cuillère en bois.

Battre les œufs en omelette dans un bol et, hors du feu, les verser dans la semoule au chocolat. Mélanger vivement.

Verser la préparation dans un moule en Pyrex ou antiadhésif. Enfourner à mi-hauteur pour 30 mn environ. Vérifier la cuisson en enfonçant une lame de couteau dans le gâteau : elle doit ressortir sèche.

Pendant ce temps, faire pocher les 2 poires.

Laisser refroidir le gâteau de semoule hors du four, puis le couvrir de film alimentaire et le réserver au moins 2 heures au réfrigérateur avant de le démouler.

Servir bien frais, garni de lamelles de poires.

## Ingrédients

- 50 g de semoule
- 2 œufs
- 1/2 l de lait
- 2 c. à s. de cacao maigre en poudre
- 20 g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 poires

# Plein l'Assiette

## Vendredi

### Midi

- Haricots blancs en salade
- Cuisse de poulet aux herbes de Provence
- Poivrons grillés
- Lait gélifié

### Soir

- Salade de champignons persillée
- Quiche sans pâte au potimarron\*
- Reine Claude

## Dimanche

### Midi

- Râpé de betteraves rouges au vinaigre balsamique
- Filet mignon de porc forestier
- Haricots verts à l'ail
- Purée de châtaignes\*
- Gâteau de semoule au chocolat\*

### Soir

- Demi avocat
- Cannellonis aux épinards et à la ricotta
- Pomme cuite

## Samedi

### Midi

- Concombre à la menthe
- Omelette à la ciboulette
- Pommes noisettes
- Yaourt brassé

### Soir

- Mâche aux noix
- Fajitas garnie de légumes grillés au coulis de tomate
- (courgettes, carottes, oignons, poivrons, aiguillettes de poulet)
- Pêche de vigne

# Courge spaghetti façon bolognaise

Pour : 4 personnes

## Instructions

Préchauffer le four à 180°C.

Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, retirer le centre avec les pépins et la partie filandreuse puis la placer sur une plaque recouverte de papier cuisson, face contre le papier.

Enfourner 30 minutes, puis retourner la courge en couvrant de papier cuisson, poursuivre la cuisson 15 minutes.

Pendant ce temps, préparer la bolognaise.

Peler et émincer finement l'oignon et la carotte, puis les faire revenir dans une casserole avec l'huile jusqu'à coloration.

Ajouter ensuite la viande et laisser colorer avant d'ajouter la sauce tomate. Laisser mijoter 15-20 minutes, puis rajouter les feuilles de basilic ciselées.

Une fois la courge cuite, la laisser un peu refroidir pour ne pas se brûler, puis gratter la chair à l'aide d'une fourchette pour former des "spaghetti".

Ajouter les spaghetti de courge dans la casserole de bolognaise et bien mélanger.

Répartir la préparation dans les coques de courge, parsemer du fromage râpé puis gratiner sous le grill du four quelques minutes.

## Ingrédients

1 courge spaghetti de taille moyenne

300 g de viande de bœuf hachée maigre

1 oignon

1 carotte

30 cl de coulis de tomate

Quelques feuilles de basilic

100 g de parmesan

1 cuillère à soupe huile d'olive



# Purée de Châtaignes

Pour : 4 personnes

## Instructions

Dans une poêle à rebord haut, mettre les châtaignes et verser de l'eau à hauteur.

A partir du moment où l'eau frémit, laisser cuire 10 minutes.

Retirer les châtaignes, les mixer et ajouter petit à petit l'eau dans laquelle les châtaignes ont cuit. La consistance doit être souple.

Ajouter la crème fraîche, la poudre de noisettes, le poivre et la muscade. Servir bien chaud.

## Ingrédients

250 g de châtaignes en bocal

1 cuillère à café de crème fraîche

1 cuillère à soupe de noisettes en poudre

Poivre, muscade





# Quiche sans pâte au Potimarron

Pour : 4 personnes

## Instructions

Eplucher le potiron et râper sa chair.

Mélanger les œufs, le lait, les 130 g de farine et le potiron.

Verser la préparation dans un moule à tarte fariné ou un moule en silicone.

Déposer la féta coupée en dés, puis un peu de ciboulette.

Enfourner à 180° pour une bonne demi-heure.

C'est prêt !

## Ingrédients

4 œufs

650 ml de lait

130 g de farine + 1 cuillère à soupe (facultatif)

800 g de potiron

120 g de féta

Ciboulette



# Papillote de Merlan aux Légumes

Pour : 4 personnes

## Instructions

Gratter, laver les carottes et les râper.

Laver et couper les navets en très fines rondelles.

Plonger les haricots verts dans de l'eau bouillante. Quand celle-ci est revenue à l'ébullition, ajouter les carottes et les navets pendant 20 minutes puis les égoutter.

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper les citrons en tranches.

Peler le gingembre.

Couper 4 grandes feuilles de papier cuisson.

Répartir les légumes sur chacune d'elle. Poser ensuite un brin de thym, un filet de merlan puis des tranches de citron. Répartir d'huile et fermer bien les papillotes.

Les enfourner pour 20 minutes et servir.

## Ingrédients

3 carottes moyennes

3 petits navets

300 g de haricots verts

2 citrons non traités

5 cm de gingembre

4 filets de merlan

2 c. à s. d'huile d'olive

Poivre du moulin



# Croquettes de Poisson

Pour : 4 personnes

## Instructions

Mettre les pommes de terre et les poireaux dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à frémissements et laisser cuire 20 mn.

Porter le lait à frémissement dans une sauteuse. Y faire pocher le saumon 6 à 8 mn. Sa chair doit se détacher sans s'écraser sous la pression.

Prélever le saumon à l'écumoire, ôter la peau et les éventuelles arêtes. Réserver le lait. Egoutter les pommes de terre et les poireaux, puis les écraser à la fourchette avec 2 c. à s. du lait réservé. Ajouter le poisson, le persil et poivrer. Mélanger délicatement, sans trop malaxer.

Préchauffer le four à 190°C (th.6/7).

Former 8 palets avec la préparation précédente, puis les passer successivement dans la farine, l'œuf battu et enfin la chapelure. Les déposer au fur et à mesure sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.

Enfourner pour 20 mn, en les retournant à mi-cuisson avec une spatule.

Servir aussitôt avec les quartiers de citron.

## Ingrédients

450 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées et coupées en cubes

220 g de filet de saumon

2 poireaux

20 cl de lait

1 c. à s. de persil plat ciselé

Poivre blanc moulu

1 c. à s. de farine

1 œuf battu

85 g de chapelure

2 citrons coupés en quartiers



# Couronne aux Courgettes et au Boulgour

Pour : 4 personnes

## Instructions

Faire chauffer le four à 170°C (th. 5). Fariner un moule en couronne. Râper la moitié du parmesan.

Peler les courgettes, les oignons et l'ail. Les râper.

Faire fondre les oignons et l'ail 5 mn avec 1 c. à s. d'huile, puis ajouter les courgettes et faire cuire 15 à 20 mn.. Ajouter le boulgour. Retirer du feu et mélanger énergiquement.

Incorporer les œufs au mélange courgettes - boulgour, ainsi que le parmesan râpé et l'aneth. Verser dans le moule. Faire cuire 45 mn au four.

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Les arroser de citron. Tailler le reste du parmesan en copeaux. Couper les olives en lamelles.

Saisir les champignons 5 mn à feu vif avec le reste d'huile. Ajouter les olives, les pignons et le parmesan.

Démouler la couronne et placer les champignons au centre.

Bon appétit.

## Ingrédients

1 kg de courgettes

250 g de champignons de Paris

2 oignons

2 gousses d'ail

4 œufs

50 g de parmesan non râpé

5 c. à s. de boulgour fin

5 olives noires

2 c. à s. d'aneth haché

1 c. à s. de pignons de pin

1 c. à s. de jus de citron

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de farine

