

Nos diététiciennes vous conseillent:

SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION

Tartine ricotta - avocat



Pomme de terre
suédoise

Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

DES IDEES



PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER - FÉVRIER 2016

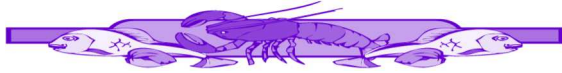
Lundi

Midi

Velouté de pois cassés
Endives au jambon gratinées au comté*
Brick aux pommes

Soir

Céleri cru vinaigrette
Cake sardines et tomates confites
Salade de fruits d'hiver



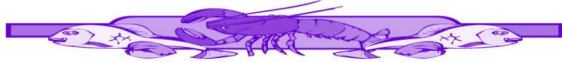
Mardi

Midi

Chou vert râpé au cumin
Bœuf braisé façon carbonade
Pomme de terre suédoise (cf. photo)
Clémentines

Soir

Salade d'endives aux noix
Papillote de truite
Semoule au lait



Mercredi

Midi

Salade d'artichaut
Poulet grillé
Haricots verts - Boulgour
Yaourt fruité

Soir

Velouté de potiron
Bagel pomme - chèvre - roquette*
Poire

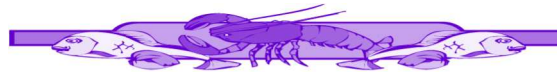
Jeudi

Midi

Pamplemousse aux crevettes
Emincé de veau
Fondue d'épinards
Riz basmati
Fromage blanc et coulis de fruits de la passion

Soir

Tarte à l'oignon*
Salade de mâche
Pomme au four



Vendredi

Midi

Velouté de céleri
Pavé de cabillaud rôti à l'ail frais
Lentilles corail
Petit suisse

Soir

Salade d'hiver
(salade frisée - sarrasin - kaki - marron - brousse)
Pain de seigle
Litchis

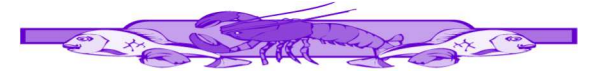
Samedi

Midi

Flan de carotte au lait d'amande*
Roulé de volaille aux champignons
Purée de patate douce
Brochette d'ananas

Soir

Potage de poireaux au curry
Tartine ricotta - avocat (cf. photo)
Yaourt à la fleur d'oranger



Dimanche

Midi

Tournedos de saumon aux herbes fraîches
Navets à l'orientale
Polenta
Orange givrée*

Soir

Taboulé de chou-fleur
Jambon en croûte
Salade verte
Flan au café

ENDIVES AU JAMBON GRATINÉES AU COMTÉ

Pour 4 personnes :

1 kg d'endives - 4 tranches de jambon blanc - 1 pot de crème fraîche épaisse à 15 % de MG - 2 à 3 gousses d'ail - 60 g de comté râpé - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre - Muscade.

Préparation :

Effeuillez les endives pour les faire cuire dans le l'eau bouillante. Quand elles sont cuites, les laisser égoutter.

Dans une casserole huilée, ajouter l'ail écrasé, puis verser la crème fraîche, le poivre, la muscade et le comté.

Disposer dans un plat allant au four, une couche d'endive, une couche de jambon et une couche de préparation à la crème, renouveler cette opération.

Faire gratiner pendant à peu près 30 mn à four chaud et régalez vous.

BAGEL POMME - CHÈVRE - ROQUETTE



Pour 4 personnes :

250 g de farine - 7 g de levure fraîche ou 8 g de levure sèche - 7 cl de lait tiède - 5 cl d'eau tiède - 1 œuf + 1 blanc - 5 g de sel fin - 5 g de sucre - Graines de pavot ou de sésame.

Préparation :

Délayer la levure fraîche dans 5 cl d'eau tiède. Laisser reposer 5 min.

Dans un grand saladier, mélanger la farine avec le lait, le reste d'eau, le sucre, le sel et les blancs d'œufs légèrement battus. Incorporer la levure et pétrir 10 à 12 min. Recouvrir d'un torchon humide et laisser lever 1h30 à l'abri des courants d'air. La pâte doit doubler de volume.

Abaisser la pâte et la replier plusieurs fois sur elle-même afin d'en extraire un maximum d'air. La diviser en 5 petites boules. Faire un trou dans chacune des boules avec les doigts et l'élargir (on obtient des cercles de pâte de 10 cm de diamètre avec un trou de 5 cm de diamètre). Couvrir et laisser lever 15 min.

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Mettre une casserole d'eau à bouillir et pocher 2 par 2 les bagels dans l'eau frémissante (ils vont gonfler dans l'eau).

Les poser sur du papier alimentaire. Les badigeonner de jaune d'œuf et les parsemer de graines de pavot ou sésame.

Les faire cuire 20-25 min au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les garnir de rondelles de chèvre, de pommes coupées à la mandoline, d'un filet de miel et de la roquette.

TARTE À L'OIGNON

Pour 4 personnes :

200 de farine - 2 petits suisses de 60 g à 20 % de MG - 3 c. à s. d'eau - 800 g d'oignons - 10 ml d'huile d'olive - 3 c. à s. de fromage blanc - 1 œuf - Poivre - Muscade.



Préparation :

Mélangez la farine, l'eau et les petits suisses du bout des doigts et travaillez la pâte pour obtenir une pâte homogène et souple.

Couvrez de film étirable et laissez reposer pendant au moins 2 h au frais.

Étalez finement avant d'en garnir un moule.

Cuire à blanc, th. 5- 6 (170°C) pendant 25 mn.

Faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive. Hors du feu ajouter 3 c. à s. de fromage blanc, l'œuf, du poivre et un peu de muscade.

Garnir la pâte et remettre au four pour 10 minutes à 180°C.

FLAN DE CAROTTES AU LAIT D'AMANDE

Pour 6 personnes :

5 carottes - 15 cl de lait d'amande - 2 œufs - 35 g de farine - Poivre - Persil - 1/2 c. à c. de gingembre - Herbes de Provence.

Préparation :

Pelez, lavez et coupez les carottes en rondelles.

Faites-les cuire "al dente", dans de l'eau bouillante salée.

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Dans un saladier, mélangez la farine au lait d'amande. Ajoutez les œufs, le poivre, le gingembre et les herbes de Provence.

Dans un plat allant au four, versez les carottes égouttées et la préparation au lait d'amande par-dessus.

Enfournez pour 40 minutes à 180 °C.

ORANGE GIVRÉE

Pour 4 personnes :

4 oranges non traitées - 1 citron - 40 g de sucre ou équivalent édulcorant - 1 blanc d'œuf à température ambiante.

Préparation :

Bien laver les oranges.

Découper un chapeau, le réserver. Avec une cuillère, évier l'intérieur. Il faut que l'intérieur soit très propre.

Mettre l'écorce et le chapeau au congélateur.

Recueillir tout l'intérieur dans le bol d'un mixeur. Mixer pendant une bonne minute pour obtenir un jus très crémeux. Réserver dans un saladier.

Presser le citron, l'ajouter au jus d'orange.

Battre quelques instants le blanc d'œuf dans le robot, pour le rendre mousseux. Ajouter le sucre, puis le jus d'agrumes.

Ressortir les oranges du congélateur. Les garnir de la préparation. Remettre le tout au congélateur pendant 2h.