

Nos diététiciennes vous conseillent :

LES POTAGES

Ce plat traditionnel présente de nombreux atouts.

Il constitue une ressource culinaire inépuisable de par sa variété : chaque région l'a adapté pour en faire l'une de ses spécialités.

En effet, c'est une autre façon de consommer une vraie portion de légumes, ce qui en fait un plat peu énergétique, apportant une grande quantité de fibres, de vitamines et de minéraux.

En plus d'une bonne hydratation, les potages modulent également l'appétit. Leur effet rassasiant est encore augmenté lorsqu'ils ne sont pas moulinés.

Suggestions:

Pour vos potages:

- Remplacer les pommes de terre par des courgettes ou du potiron, il sera moins calorique et tout aussi velouté.
- Ajouter des herbes fraîches pour varier le goût !
- Opter pour un potage peu épais qui aura un meilleur effet « volume » dans l'estomac !
- Manger le potage 10 mn avant le repas, il agira comme un « coupe faim » et vous permettra de mieux réguler le reste du repas.



DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Coeur

PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER - FÉVRIER 2017

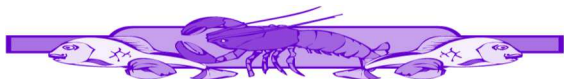
Lundi

Midi

Papillote de saumon au jus de citron
Fenouil aux carottes
Riz basmati
Kiwi

Soir

Frisée aux pommes et aux foies de volaille
Pain aux graines de lin
Faisselle



Mardi

Midi

Pintade au thym
Quinoa à la duxelle de légumes
Orange

Soir

Salade d'endives aux segments de clémentine et noix
Tortilla espagnole*
Petit suisse



Mercredi

Midi

Cubes de betteraves rouges au balsamique
Hachis Parmentier
Kaki

Soir

Potage aux pois cassés
Aspic aux 4 légumes* - Tranche de jambon
Fromage blanc aux fruits rouges

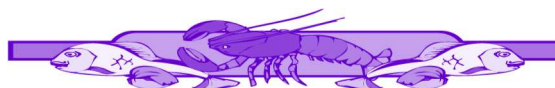
Jeudi

Midi

Filet mignon de porc
Chou-fleur au paprika
Clafoutis aux pommes

Soir

Batavia aux dés d'avocat
Samoussas aux épinards*
Mangue



Vendredi

Midi

Pomelo Rouge
Émincé de dinde
Pâtes à l'épeautre
Crème anglaise

Soir

Potage de légumes de saison en julienne
Citron farci*
Mâche aux grains de maïs
Yaourt aux céréales

Samedi

Midi

Salade de carottes aux raisins secs
Sauté de veau au coulis de tomates
Céréales gourmandes
Clémentine

Soir

Poireau vinaigrette
Galette de sarrasin à la piperade*
Flan au café



Dimanche

Midi

Choucroute de la Mer
Orange givrée*

Soir

Laitue aux pignons et champignons frais
Toast au fromage de chèvre chaud
litchis

TORTILLA ESPAGNOLE

Pour 4 personnes :

4 pommes de terre moyennes - 5 œufs - 2 oignons - 1/2 poivron - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation :

Laver, éplucher et couper les pommes de terre en lamelles ainsi que le poivron et les oignons. Mettre le tout dans un saladier et poivrer.

Dans une poêle, faire chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive et y ajouter les légumes et les pommes de terre. Faire cuire 15 mn à feu moyen et remuer de temps en temps.

Battre les œufs dans un saladier et y ajouter les pommes de terre et les légumes en mélangeant.

Préchauffer la poêle avec l'huile d'olive restante, verser le mélange dans l'huile bien chaude. Attendre 5 mn et faire glisser l'omelette sur une assiette et la retourner pour faire cuire l'autre côté.

Déguster chaude ou froide.

ASPIC AUX 4 LÉGUMES

Pour 4 personnes :

4 feuilles de gélatine - 100 g de carottes - 100g de blanc de poireaux - 100 g de petits pois - 100 g de haricots verts - Poivre, persil - 1 litre de bouillon bien parfumé.

Préparation :

Cuire les légumes épluchés 15 mn dans le bouillon. Découper les blancs de poireaux dans le sens de la longueur.

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide, puis les faire dissoudre dans 400 ml de bouillon.

Dans un moule à cake, disposer les légumes par couches successives. Verser le bouillon. Faire prendre 12 h au réfrigérateur.

CITRONS FARCIS

Pour 4 personnes:

250 g de fromage blanc - 1 boîte de thon - 4 citrons - 1 c. à s. de câpres - 1 branche d'estragon - Poivre

Préparation :

Couper les citrons en deux dans le sens de la longueur. Les évider au dessus d'une assiette creuse afin de récupérer leur jus.

Mélanger le fromage blanc, le thon émietté et les câpres. Poivrer, introduire l'estragon émincé puis le jus des citrons avec leur chair.

Répartir cette farce dans la moitié des citrons. Décorer avec de l'estragon. Servir bien frais.

SAMOUSSAS AUX EPINARDS

Pour 4 personnes :

200 g d'épinards frais - 150 g de fromage blanc - 150 g de ricotta - 2 œufs - 1 paquet de pâte filo (ou feuilles de brick) - Poivre - 1 c. à s. d'huile d'olive.

Préparation :

Faire fondre les épinards dans une poêle avec l'huile d'olive. Quand ils ont réduit, assaisonner. Ajouter le fromage blanc.

Dans un saladier, battre les œufs avec la ricotta. Mélanger avec les épinards.

Couper 8 feuilles de pâte filo en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 16 rectangles longs. Prendre un rectangle et replier sur lui-même toujours dans le sens de la longueur pour obtenir une bande. Mettre un peu de farce dans un coin et replier en triangle.

Disposer vos samoussas sur une feuille de papier sulfurisé. Enfourner 20 mn au four à 200°C (th. 6 - 7).

GALLETES AU SARRASIN À LA PIPERADE

Pour 8 galettes :

300 g de farine de sarrasin - 70 cl d'eau - 1 œuf - 1 petite pincée de sel.

Pour la piperade :

4 tomates - 2 poivrons - 2 oignons - 2 piments doux - 2 gousses d'ail - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 brin de thym - 1 feuille de laurier - Poivre.

Préparation :

Pour les galettes :

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer au minimum 1h au réfrigérateur.

Pour la piperade :

Laver les tomates et les couper en petits morceaux. Peler l'ail, les oignons et les émincer. Épépiner les poivrons et les piments et tailler les en lanières. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter les autres légumes et les aromates. Laisser mijoter 20mn à feu doux.

Sur une crêpière, verser une louche de pâte et attendre que la galette colore des 2 côtés.

Une fois cuite, ajouter la piperade.

ORANGES GIVRÉES

Pour 4 personnes :

4 oranges - 1 jaune d'œuf - 20 g de sucre ou équivalent édulcorant - 2 c. à s. de crème fraîche allégée.

Préparation :

Couper le haut des oranges et les vider.

Mixer la chair des oranges, le jaune d'œuf, le sucre et la crème fraîche. Remplir les oranges du mélange, remettre le couvercle et faire prendre au congélateur.