



Nos diététiciennes vous conseillent:

LES LÉGUMES OUBLIÉS

Ces légumes sont nommés oubliés. Car, depuis quelques décennies, étant absents des marchés, ils l'étaient aussi de nos assiettes.

Actuellement, ces végétaux opèrent un retour en force dans nos cuisines. Médiatisés par quelques grands chefs, redécouverts et appréciés de tous les amateurs de végétaux, les rutabagas, cardons et romanesco font à nouveau partie des menus. Leurs grandes qualités gustatives et diététiques sont maintenant mises en valeur.

Le rutabaga ou chou – navet est un légume d'hiver, peu calorique, pouvant se déguster en soupe, purée ou gratin. Il s'emploie comme le navet, mais sa cuisson est deux fois plus longue.

Le cardon ou carde, au goût très proche de l'artichaut, se consomme cuit, sauté ou nappé d'une sauce blanche. Peu calorique, il est riche en fibres, en minéraux et en vitamines.

Le romanesco ou brocoli à pomme ressemble à la fois au brocoli et au chou-fleur. Délicieux et original quand il est cru, il aime également la cuisson vapeur et le wok.



LES MENUS ATOUT COEUR

DES IDEES



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

PLEIN L'ASSIETTE

JANVIER - FÉVRIER 2011

Lundi

Midi

Salade de riz au crabe
Poulet en cocotte - Chou romanesco

Yaourt

Soir

Gratin de pâtes à la carotte,
aux courgettes et à la mozzarella*

Mangue



Mardi

Midi

Dos d'églefin aux noisettes*

Purée de poireaux

Tiramisu léger*

Soir

Tartine campagnarde
(pain toasté, viande de grison, pesto
et tomates séchées)

Salade d'endives

Ananas



Mercredi

Midi

Salade de céleri

Rôti de porc au thym

Boulgour au potiron

Faisselle aux fruits exotiques

Soir

Frisée aux pommes et foies de volaille

Pommes de terre au four

Poire cuite à la cannelle

Jeudi

Midi

Radis vinaigrette

Râble de lapin aux champignons

Céréales gourmandes

Clémentines

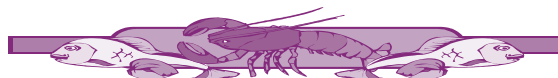
Soir

Velouté de pois cassés

Aspic aux 4 légumes

Blanc de dinde

Flan pistache



Vendredi

Midi

Steak de thon grillé et caviar d'artichaut*

Polenta - Julienne de légumes

Banane

Soir

Batavia aux dés d'avocat

Spaetzles - Fondue d'oignons

Mousse à l'orange sanguine

Samedi

Midi

Taboulé

Sauté de veau

Rutabagas aux carottes*

Litchis

Soir

Œufs sautés à la chinoise*

Salade verte

Fromage blanc au miel



Dimanche

Midi

Salade de cresson à l'ail

Cuisses de canard

aux lentilles du Puy

Île flottante

Soir

Salade croquante de choucroute au cumin

et filet de truite

Pain aux céréales

Kiwi

GRATIN DE PÂTES A LA CAROTTE, AUX COURGETTES ET MOZZARELLA

Pour 4 personnes:

4 carottes - 2 courgettes - 4 champignons de Paris - 1 bouillon de légumes - 150 g poids cru de pâtes - Poivre - Curry - 2 c. à s. de maïzena - 100g de mozzarella.

Préparation :

Éplucher les carottes, les courgettes et les champignons. Émincer les champignons. Couper les carottes et les courgettes en petits dés.

Faire bouillir de l'eau avec le bouillon de légumes. Y plonger les dés de légumes (sauf les champignons) pendant 15 minutes. Enlever les légumes à l'aide d'une écumoire et réserver. Mettre une pincée de poivre et de curry.

Prélever 4 à 5 louches du bouillon de légumes dans un bol et ajouter la maïzena tout en remuant. Faire épaissir sur feu doux.

Plonger les pâtes dans le bouillon de légumes restant et faire cuire.

Dans un plat à gratin, verser les pâtes, les dés de légumes, les champignons, la béchamel et parsemer de lamelles de mozzarella.

Enfourner 10 - 15 minutes le temps de gratiner.

DOS D'EGLEFIN AUX NOISETTES

Pour 4 personnes:

4 filets d'églefin - 2 c. à s. de farine - 1 œuf - 150 g de poudre de noisettes - Quelques noisettes concassées - 2 dl de crème légère - Huile d'olive - 1 jus de citron - Un peu de fines herbes hachées - Poivre du moulin.

Préparation:

Préparer 3 assiettes. Déposer dans l'une 2 c. à s. de farine, dans l'autre un œuf battu en omelette et dans la 3e de la poudre de noisettes.

Poivrer les filets d'églefin, puis les déposer sur les deux faces successivement dans la farine, l'œuf et enfin dans la poudre de noisettes. Mettre 1 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole, y cuire doucement le poisson 5 minutes sur chaque face.

Pendant ce temps, dans une casserole, faire réduire de moitié la crème avec le jus de citron, quelques noisettes concassées et terminer avec un peu de fines herbes hachées.

Servir sur de jolies assiettes le poisson au centre, la sauce citronnée avec les petits morceaux de noisettes autour.

RUTABAGAS AUX CAROTTES

Pour 4 personnes:

2 c. à s. d'huile d'olive - 85 g d'échalotes - 400 g de carottes - 600 g de rutabagas - 40 cl d'eau - 15 g de miel - Poivre - Muscade - Coriandre séchée - 25 g de pistaches.

Préparation:

Éplucher les carottes et les échalotes. Les couper en rondelles.

Éplucher les rutabagas et le couper en dés.

Dans un grande poêle, ajouter l'huile et les échalotes, faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter les carottes et cuire à feu modéré pendant 10 à 15 minutes, elles doivent rester croquantes.

Puis ajouter les rutabagas, mélanger. Dans la poêle, ajouter l'eau, le miel et toutes les épices. Mélanger.

Une fois que les légumes sont cuits, saupoudrer de coriandre et de pistaches.

STEAK DE THON ET CAVIAR D'ARTICHAUT

Pour 4 personnes:

4 steak de thon - Jus d'un citron - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 oignon haché - 1 carotte - Herbes de Provence - Poivre - 1 boîte de cœur d'artichaut - 50 g de fromage blanc - 1 c. à s. de pesto au basilic - 1 c. à s. de parmesan.

Préparation:

Dans un plat creux, faire mariner 30 minutes le thon avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'oignon haché, la carotte coupée en rondelles et les herbes de Provence.

Pendant ce temps, préparer le caviar d'artichaut : mettre dans un mixer les cœurs d'artichaut, le pesto, le fromage blanc, le parmesan et le poivre. Mixer.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire dorer les steaks 5 minutes sur chaque face, à feu moyen. Poivrer. Ajouter le caviar d'artichaut sur le poisson et enfourner pendant 10 minutes. Servir bien chaud.

ŒUFS SAUTÉS À LA CHINOISE

Pour 4 personnes:

6 œufs - 200 g de riz cru - 8 champignons noirs déshydratés - 1 carotte - 100 g de petits pois - 10 brins de ciboulette - 1 c. à s. d'huile - Poivre.

Préparation:

Réhydrater les champignons dans un grand bol d'eau tiède.

Faire cuire le riz.

Dans un saladier, battre les œufs avec une fourchette. Poivrer.

Dans une poêle, verser les œufs. Faire cuire l'omelette de chaque côté.

La faire glisser sur une grande assiette et la couper en lanières d'environ 1 cm sur 3 cm.

Peler, laver et hacher la carotte en petits bâtonnets.

Laver et ciseler la ciboulette.

Dans la même poêle, faire chauffer l'huile, ajouter le riz égoutté, les petits pois, la carotte, les champignons noirs coupés en morceaux. Laisser cuire 5 minutes à feu moyen.

Ajouter l'omelette et la ciboule. Saisir 2 minutes à feu vif et servir.

TIRAMISU LÉGER

Pour 5 - 6 personnes:

500 g de fromage blanc - 3 feuilles de gélatine ou 3 g d'agar-agar - Sucre ou édulcorant - Rhum ou Amaretto - Boudoirs ou biscuits à la cuiller - Café - Cacao en poudre.

Préparation:

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau. L'incorporer au fromage blanc et bien mélanger, sucrer selon le goût, parfumer au rhum ou autre.

Tremper vos biscuits dans l'eau aromatisée au café, verser une couche de fromage blanc puis renouveler l'opération.

Recouvrir le plat de papier sulfurisé et réserver au frais plusieurs heures (une nuit c'est mieux).

Au moment de servir, saupoudrer de cacao.



**Toute l'équipe du RCPO
vous présente
ses meilleurs vœux pour l'année 2011.**