

Nos diététiciennes vous conseillent:

LES ÉPICES ET LES HERBES AROMATIQUES

Le poivre fût la première épice découverte en 4000 avant JC. Aujourd'hui, nous disposons d'une très grande variété d'épices et d'herbes aromatiques permettant de varier les saveurs de nos plats.

Ainsi en cuisinant avec des épices et des herbes, vous aurez moins la tentation d'utiliser des matières grasses et de trop grandes quantités de sel pour rehausser vos plats.

En plus de donner des goûts divers et originaux, elles disposent de propriétés médicinales. En effet, certaines épices sont bonnes pour la santé du cœur et la circulation sanguine (safran, cumin). Elles peuvent aussi faciliter la digestion (anis étoilé, cardamome), ou encore tonifient et purifient le corps.

Suggestions :

Pensez au curry pour les viandes blanches ou pour agrémenter une vinaigrette.

Une pincée de cumin dans l'eau de cuisson des légumes secs les rend plus digestes.

La cardamome s'accorde bien avec le lait, le thé et les fruits.



DES IDEES



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

A LEIN L'ASSIETTE

MARS - AVRIL 2016

Lundi

Midi

Salade de carottes au vinaigre balsamique
Sauté de Bœuf
Purée de pommes de terre
Petit suisse

Soir

Salade de coquillettes aux herbes
Papillote de merlan
Fondue de poireau
Carpaccio orange - pamplemousse



Mardi

Midi

Salade de haricots verts
Emincé de poulet au curry
Blé aux petits légumes
Yaourt aromatisé

Soir

Salade de betteraves rouges
Œuf mollet
Pain de campagne
Kiwi



Mercredi

Midi

Salade de champignons
Rougail de poisson*
Riz basmati
Yaourt

Soir

Millefeuille d'aubergines au chèvre frais*
Laitue vinaigrette
Crêpe à la compote de fruits

Jeudi

Midi

Batavia aux radis roses et au concombre
Filet de porc aux olives
Pommes persillées
Poire pochée aux épices

Soir

Potage de légumes de printemps
Saumon fumé
Camembert - Pain de seigle



Vendredi

Midi

Courgettes râpées au citron
Sauté de veau aux oignons
Knepfle
Dessert au soja

Soir

Asperges vinaigrette
Galettes de risotto sauce basilic et bacon grillé*
Tranche d'ananas frais

Samedi

Midi

Taboulé oriental
Cuisse de dinde grillée
Brocoli sauce blanche
Coupe fraises

Soir

Pissenlit vinaigrette
Marmitako de thon*
Fromage blanc et mangue émincée



Dimanche

Midi

Râpé de céleri au paprika
Gigot d'agneau
Flageolets à la tomate
Croquant léger à la vanille*

Soir

Roulé de jambon aux épinards
Papillons
Pomme

ROUGAIL DE POISSON

Pour 4 personnes :

1 kg de poisson à chair ferme (type morue) - 1 gousse d'ail - 1 morceau de gingembre (2 cm) - 1 oignon haché - Curcuma en poudre - 1 branche de thym - Piment - Persil - 500 g de purée de tomates.

Préparation :

Hacher l'oignon, l'ail et le persil.

Peler le gingembre et l'écraser avec le plat d'un couteau.

Chauffer la purée de tomates avec la préparation hachée, le gingembre écrasé, le curcuma, une pincée de poudre de piment et la branche de thym. Rallonger à l'eau selon la consistance et réserver.

Cuire le poisson à la vapeur et le couper en 4 portions.

Dresser sur l'assiette en recouvrant chaque morceau de poisson de rougail.

MILLEFEUILLE D'AUBERGINE AU CHÈVRE FRAIS

Pour 4 personnes :

4 aubergines surgelées grillées en tranches - 20 cl de coulis de tomates - 180 g de chèvre frais - 100 g de fromage blanc à 20% - 30 g de chapelure - Quelques grains de cumin - Quelques feuilles de basilic.

Préparation :

Dans un bol, mélanger le chèvre frais avec le cumin et le basilic ciselé.

Dans un plat en pyrex, déposer une couche d'aubergines, napper de coulis de tomates et de chèvre frais. Recommencer cette opération.

Recouvrir la dernière strate d'aubergines d'une fine couche de fromage blanc et saupoudrer de chapelure.

Faire cuire au four th.6 pendant 20 mn.

GALETTES DE RISOTTO SAUCE BASILIC ET BACON GRILLÉ

Pour 4 personnes :

1 oignon finement haché - 1 gousse d'ail écrasée - 200 g de riz rond - 750 ml de bouillon de poule dégraissé - 2 c. à s. de persil finement haché - 2 c. à s. de ciboulette hachée - 2 c. à s. de parmesan - 1 blanc d'œuf légèrement battu - 4 tranches de bacon (60 g) - 1 c. à c. de maïzena - 1 c. à c. d'eau - 180 ml de lait concentré - 1 c. à s. de basilic finement haché.

Préparation :

Faire chauffer 2 c. à s. de bouillon dans une casserole.

Ajouter l'oignon et l'ail, laisser cuire en tournant environ 3 mn jusqu'à ce que le bouillon soit réduit de moitié. Ajouter le riz.

Mouiller avec le reste de bouillon et porter à ébullition, couvrir puis laisser mijoter 15 mn en tournant de temps en temps.

Retirer du feu et ajouter le persil, la ciboulette, le fromage. Laisser refroidir et ajouter le blanc d'œuf.

Préparation (suite) :

Faire griller le bacon sur la plaque du four (220°C) pendant 5 mn.

Égoutter sur du papier absorbant et casser en petits morceaux.

Faire des galettes de risotto et les placer 5 mn sous le grill du four. Dresser les galettes dans les assiettes et disposer dessus le bacon.

Délayer la maïzena avec l'eau. Y ajouter le lait et porter à ébullition en tournant sans cesse. Quand le mélange commence à épaissir, ajouter le basilic et napper les galettes de la sauce puis servir.

MARMITAKO DE THON

Pour 4 personnes :

600 g de thon rouge frais - 2 gros oignons - 1 piment rouge doux - 1 piment vert doux - 4 belles tomates - 2 gousses d'ail - 4 pommes de terre - 3 c. à s. d'huile d'olive - Poivre, laurier - 2 verres de vin blanc sec (facultatif) - 4 verres de court-bouillon dégraissé.

Préparation :

Couper le thon en petits morceaux, ainsi que les piments et les tomates. Emincer l'ail et les oignons. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive.

Lorsque l'oignon est blond, incorporer les pommes de terre taillées en dés. Bien mélanger, poivrer et ajouter le laurier. Mouiller avec le vin blanc et le court bouillon.

Recouvrir et laisser cuire sur feu doux environ 30 mn.

CROQUANT LÉGER À LA VANILLE

Pour 4 personnes :

6 feuilles de brick - 40 g de fécule de maïs - 4 c. à s. de sucre ou équivalent édulcorant - 3 œufs - 50 cl de lait 1/2 écrémé - 2 c. à s. de crème épaisse allégée - 1 gousse de vanille.

Préparation :

Préchauffer le four th.7/8.

Découper les feuilles de brick en 4 rectangles de 5 x 10 cm et enfourner pour 5 mn.

Verser le lait dans une casserole, y mettre la gousse de vanille coupée en deux, chauffer et laisser frémir 5 mn.

Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'au blanchiment. Ajouter la fécule de maïs puis le lait chaud et transvaser le tout dans une casserole.

Faire cuire 1 mn après reprise de l'ébullition en remuant constamment. Verser la crème dans un récipient et recouvrir de film alimentaire. Réserver au frais 2h.

Sortir la préparation du réfrigérateur, la fouetter et y incorporer la crème épaisse.

Monter le millefeuille : superposer 2 rectangles de feuille de brick, recouvrir de crème, réitérer cette opération et terminer par une couche de 2 feuilles de brick.