

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE BOULGOUR

Le boulgour est fabriqué à partir de blé dur entier précuit, séché, pelé puis concassé.

Sous cette forme, le blé est une céréale riche en glucides, en protéines végétales, en fibres, en minéraux et vitamines B.

Le boulgour peut accompagner des légumes ou se déguster seul, nappé d'un peu de sauce de soja ou même d'huile d'olive. Quelques herbes (persil, ciboulette, estragon, etc...) peuvent aussi l'agrémenter.

Voici comment procéder :

Prendre une dose de boulgour pour 2 doses d'eau. Faire bouillir l'eau, ajouter le boulgour et laisser cuire à feu doux environ 10 mn jusqu'à absorption complète de l'eau.

Bon appétit !



DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention d'Obernai

1 route de Boersch
67210 OBERNAI
☎ 03.88.95.14.69
Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

MARS - AVRIL 2015

Lundi

Midi

Salade de céleri
Cuisse de dinde aux oignons
Boulgour - Tomates provençales
Yaourt

Soir

Filets de flétan aux amandes
Purée de navets
Kiwi



Mardi

Midi

Taboulé
Rumsteck
Émincé de chou vert au cumin
Fromage blanc à la cannelle

Soir

Œuf farci au thon
Épi de maïs sur lit de romaine
Croustillant à l'ananas*



Mercredi

Midi

Veau aux olives - Riz Basmati aux légumes
Sorbet

Soir

Flan aux courgettes*
Pissenlit vinaigrette
Poire

Jeudi

Midi

Salade de quinoa aux petits légumes*
Épaule d'agneau à l'ail
Haricots verts persillés
Compote à la pêche - Boudoirs

Soir

Galettes de pomme de terre aux lentilles*
Carottes râpées citronnées
Petit suisse



Vendredi

Midi

Poireau vinaigrette
Lapin au vin rouge épicé
Pâtes torsadées
Pomme

Soir

Pamplousse aux crevettes
Mâche au vinaigre de framboise
Pain de seigle
Fromage de chèvre

Samedi

Midi

Merlu grillé
Brocolis à la polonaise (œuf dur écrasé)
Polenta sauce tomate
Bavarois aux fruits*

Soir

Tagliatelles aux escargots*
Salade verte
Abricots au sirop



Dimanche

Midi

Asperges vinaigrette
Poussin au four
Pommes de terre boulangère
Endives braisées
Coupe de fraises

Soir

Batavia
Semoule grillée
Légumes couscous
Flan

FLAN AUX COURGETTES

Pour 4 personnes :

800 g de courgettes - 40 g de parmesan - 200 ml de lait - 3 œufs - 1 c. à s. d'huile d'olive - 500 g de semoule cuite - Poivre, herbes de Provence

Préparation :

Faire revenir les courgettes coupées en rondelles dans l'huile.

Battre les œufs et le lait. Poivrer et ajouter les herbes de Provence. Verser sur la semoule mélangée aux courgettes. Mettre la préparation dans un moule, parsemer de parmesan et faire cuire 40 mn à 180 °C.

SALADE DE QUINOA

Pour 4 personnes :

40 g de quinoa - 1/2 concombre - 2 tomates - 1 échalote - 20 feuilles de menthe - 2 c. à s. d'huile d'olive - Jus de citron

Préparation :

Faire cuire le quinoa 15 mn dans l'eau bouillante. Une fois cuit, le refroidir en le rinçant à l'eau froide et laisser égoutter dans une passoire.

Rincer les tomates et les couper en tout petits cubes. Éplucher le demi-concombre et le couper en petits dés. Ciseler finement la menthe et l'échalote.

Mélanger tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive.

GALETTES DE POMME DE TERRE AUX LENTILLES

Pour 4 personnes :

800g de pommes de terre - 80 g de lentilles cuites - 2 c. à c. d'huile d'olive - 1 petit oignon et 1 gousse d'ail finement hachés - 2 c. à s. de ciboulette hachée - 1 œuf battu - 2 c. à s. de basilic coupé en lanières - 125 ml de sauce au piment doux

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, puis les passer au presse purée.

Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile et faire blondir l'oignon et l'ail en remuant.

Dans un saladier, mélanger l'oignon, l'ail, la purée de pomme de terre, les lentilles, l'œuf et les herbes. Façonner 12 galettes à la main, les laisser durcir au réfrigérateur.

Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé. Poser les galettes dessus. Faire dorer à 200 °C environ 30 mn.

Servir avec la sauce au piment doux.

TAGLIATELLES AUX ESCARGOTS

Pour 4 personnes :

600 g de tagliatelles cuites - 50 g de girolles - 32 escargots - 100 g de champignons frais - 1 échalote - 2 c. à s. de fromage blanc - 1 c. à s. d'huile combinée - Persil, poivre.

Préparation :

Faire fondre l'échalote dans l'huile sans laisser colorer.

Ajouter les champignons frais, verser le fromage blanc et laisser mijoter à feu doux pendant 5 mn. Poivrer. Ajouter les escargots et réchauffer 2 à 3 mn. Répartir cette garniture sur les tagliatelles et saupoudrer de persil.

CROUSTILLANT À L'ANANAS

Pour 4 personnes :

500 g d'ananas en boîte égoutté coupé finement - 1 yaourt maigre - 1 c. à s. de miel - 2 petites poires hachées - 150 g de muesli.

Préparation:

Préchauffer le four à température modérée.

Dans un saladier moyen, mélanger l'ananas et les poires.

Répartir la préparation dans des ramequins. Dans le même saladier, mélanger le muesli, le yaourt et le miel. Répartir ce mélange dans les ramequins.

Faire cuire sans couvrir à four modéré pendant 20 mn jusqu'à ce que le dessus dore légèrement, servir tiède.

BAVAROIS AUX FRUITS

Pour 4 personnes :

600 g de fruits (poires pochées, melon, framboises ou fraises) - 200 g de fromage blanc maigre - 4 feuilles de gélatine - 2 blancs d'œufs - Le jus d'1/2 citron - 3 c. à c. de sucre ou équivalent édulcorant.

Préparation :

Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide. Égoutter et mettre à fondre au bain-marie.

Réserver quelques morceaux de fruits pour la décoration. Passer le reste des fruits en purée. Ajouter le jus de citron et la gélatine.

Monter les blancs en neige. Incorporer le fromage blanc aux blancs en neige puis la purée de fruits et le sucre.

Verser dans des coupes et laisser prendre au frais. Décorer avec les morceaux de fruits avant de servir.