

LA RHUBARBE

Côté officinal, elle a déjà été utilisée au IIIe millénaire avant Jésus-Christ en Chine, et en Europe depuis la deuxième moitié du 18e siècle.

Elle appartient à la famille des Polygonacées.

Elle est dépurative, antianémique, tonique et purgative. C'est un anti-inflammatoire des muqueuses buccales.

La rhubarbe a l'avantage d'être très peu calorique (15kcal pour 100g), mais très laxative grâce aux fibres.

Les apports en minéraux sont très importants, surtout en potassium et en phosphore.

On y trouve aussi de la vitamine C.

Suggestions d'utilisations :

Tartes, compotes, mousses, confitures, chutneys, verrines,...



Nous remercions les patients du RCPO qui ont composé les menus et les recettes de cette brochure.

LES MENUS ATOUT COEUR

AU COEUR DES



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

MENUS PRINTANIER

MAI - JUIN 2011

Lundi

Midi

Salade de champignons crus
Quinoa aux légumes*
Pavé d'Affinois
Framboises natures

Soir

Potage de légumes
Jambon cuit
Salade de pâtes aux tomates
Flan vanille



Mardi

Midi

Artichaut vinaigrette
Cuisse de poulet grillée
Riz pilaf - Ratatouille
Faisselle

Soir

Omelette aux herbes
Ebly®
Salade verte
Compote de rhubarbe

Mercredi

Midi

Cocktail de pamplemousse
Dos de cabillaud sur lit de petits légumes
Pommes duchesse
Crème brûlée

Soir

Gaspacho de courgettes
Salade panachée (carotte, céleri, poivron) et son
toast de chèvre
Prune



Jeudi

Midi

Asperges vinaigrette
Méli-mélo sauté au Wok* - Riz
Verrine framboises - rhubarbe*

Soir

Tomate farcie aux sardines (sans huile) citron - basilic
Salade de lentilles
Clafoutis aux cerises



Vendredi

Midi

Concombre sauce yaourt
Taboulé du pêcheur (filet de loup)
Ananas

Soir

Radis, oignon nouveau
Fromage blanc aux herbes
Pommes de terre en robe des champs
Abricots

Samedi

Midi

Avocat citron - crevettes
Quenelles de foie
Purée de pommes de terre
Salade verte
Flan au chocolat

Soir

Salade de tomates au basilic
Carpaccio de bœuf sauce citron - aneth
Milk shake fraise



Dimanche

Midi

Melon au porto
Poitrine de veau farcie
Haricots verts
Charlotte à la rhubarbe*

Soir

Salade de betteraves rouges
Quiche sans pâte aux légumes
Compote de pommes

QUINOA AUX LÉGUMES

Pour 6 personnes:

350 g de graines de quinoa - 200 g de pois gourmands - 400 de petits pois - 3 petites courgettes - 1 poivron jaune - 400 g de chou romanesco surgelé - 1 gousse d'ail - 12 brins de coriandre - 2 c. à s. d'huile d'olive - Sel, poivre.

Préparation:

Rincer le quinoa, puis le faire cuire pendant 15 mn dans 70 cl d'eau bouillante salée. Réserver hors du feu à couvert.

Écosser les petits pois. Équeuter et laver les pois gourmands.

Rincer et couper le poivron en deux. Retirer les graines et les cloisons blanches. Le détailler en dés.

Plonger les petits pois et les bouquets de chou dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Ajouter les pois gourmands. Continuer la cuisson 2 mn. Égoutter.

Laver et couper les courgettes en rondelles. Faire revenir l'ail pelé et haché dans une sauteuse avec l'huile. Ajouter les courgettes et le poivron. Laisser cuire 5 mn. Ajouter le quinoa et mélanger. Incorporer les autres légumes et prolonger la cuisson de 5 mn, sur feu doux, en remuant de temps en temps. Assaisonner et décorer de coriandre avant de servir.

MÉLI - MÉLO SAUTÉ AU WOK

Pour 4 personnes :

500 g de poulet - 1 aubergine - 2 carottes - 1 poivron rouge - 2 oignons nouveaux - 1 petit piment (facultatif) - 1 c. à café de gingembre râpé - 2 citrons verts non traités - 4 brins de coriandre - 40 g de pousses de soja - 1 c. à s. de Maïzena - 4 c. à s. d'huile d'olive - Sel - Poivre.

Préparation:

Couper l'aubergine lavée, les carottes pelées et le poivron épépiné en petits morceaux. Hacher les oignons et le piment. Râper le zeste des citrons.

Couper le poulet en cubes, les faire revenir 3 mn dans un Wok avec 2 c. à s. d'huile d'olive, saler et poivrer. Réserver et faire revenir 5 mn les légumes avec 2 c. à s. d'huile en remuant. Ajouter les oignons, le piment, le zeste et le gingembre.

Verser la Maïzena délayée dans 20 cl d'eau froide et le jus d'1 citron, cuire 6 mn. Remettre le poulet et poursuivre la cuisson pendant 6 mn.

Ajouter le jus du citron restant, les pousses de soja et la coriandre ciselée. Bien mélanger et servir chaud avec du riz.

VERRINES FRAMBOISES - RHUBARBE

Pour 6 personnes:

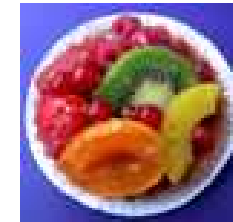
500 g de rhubarbe - 80 g de sucre - 100 g de framboises + quelques-unes pour la décoration - 500 g de fromage blanc à 0% - amandes effilées - 2 c. à soupe d'eau - 3 biscuits de Reims.

Préparation:

Eplucher la rhubarbe, puis la couper en tronçons. Dans une casserole, faire mijoter la rhubarbe avec les framboises, le sucre et l'eau.

Emietter les biscuits et en mettre au fond des verrines. Ajouter 2 c. à soupe de fromage blanc, 2 de compote. Saupoudrer d'amandes et remettre 2 c. à soupe de fromage blanc.

Décorer les desserts avec le reste des biscuits, des amandes et les framboises. Remettre au frais au moins 30 minutes.



CHARLOTTE À LA RHUBARBE

Pour 6 personnes:

750 g de rhubarbe - 100 g de sucre - 50 cl de crème liquide - 3,5 feuilles de gélatine - 20 cl d'eau - Boudoirs - 30 cl de coulis de framboises - 3 c. à s. de sirop de grenadine.

Préparation:

Eplucher et couper la rhubarbe en dés. La faire cuire avec 50 g de sucre à feu doux pendant 15 mn, casserole ouverte.

Tremper la gélatine dans de l'eau froide. Faire un sirop avec le reste du sucre et 20 cl d'eau. Oter dès l'ébullition, ajouter la gélatine et la rhubarbe mixée. Laisser refroidir.

Monter la crème en chantilly et incorporer à la rhubarbe. Verser dans un moule garni de boudoirs imbibés du sirop de grenadine dilué. Faire prendre une nuit au réfrigérateur.

Servir avec le coulis de framboises.