

Nos diététiciennes vous conseillent :

LE RAISIN

Le raisin est l'un des fruits les plus caloriques (70 calories pour 100 g).

Il est reminéralisant car riche en oligo-éléments et présente des teneurs intéressantes en vitamines A, B et C. Sa teneur en polyphénols (surtout le raisin noir) lui confère également des propriétés protectrices vis-à-vis du système cardiovasculaire.

Le raisin permet en outre l'élimination des déchets en stimulant le transit.

Suggestions:

Raisin nature, en brochette, dans une salade de fruits frais ou en jus.

Raisin sec accompagnant la semoule, ou frais avec du fromage.

Magret de canard au raisin.

Confiture de figue et de raisin.

Tarte au raisin.

On peut aussi en extraire l'huile de pépin de raisin.



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

PLEIN L'ASSIETTE

Septembre - Octobre
2016

Lundi

Midi

Salade de concombre
Filet de Saumon à l'estragon
Sauce blanche au citron
Pommes persillées
Fromage blanc aux pêches

Soir

Flan d'épinards au fromage*
Feuille de chêne brune
Pain de campagne
Pomme



Mardi

Midi

Salade de haricots rouges
Poulet rôti
Navets sautés au curry
Salade de fruits frais

Soir

Salade de blé
(artichaut, poivron, tomate, oignon, basilic)
Yaourt

Mercredi

Midi

Râpé de céleri
Couscous au boulgour*
Quetsches

Soir

Tomates à l'antiboise
(thon, anchois, câpres, fines herbes, vinaigrette)
Gâteau Pomme - Cannelle*



Jeudi

Midi

Scarole vinaigrette
Rôti de porc aux épices*
Carottes vichy
Petits pois braisés
Yaourt

Soir

Tarte à l'oignon – Salade frisée
Orange



Vendredi

Midi

Champignons à la grecque
Moules à la provençale
Riz
Raisin

Soir

Soupe de cresson
Tranche de rosbif
Salade de betteraves crues râpées et maïs
Petit suisse

Samedi

Midi

Salade d'endives aux noix
Sauté de veau aux olives
Coquillettes
Haricots beurre
Prune

Soir

Roulé de poireaux au jambon
Salade iceberg
Semoule au lait à l'écorce d'orange



Dimanche

Midi

Salade de tomates
Pintade au chou*
Pommes de terre fondantes
Poire pochée à la cannelle

Soir

Salade australienne
(salade, riz, petits pois, œuf dur,
pamplemousse)
Yaourt

PINTADE AU CHOU

Pour 4 personnes:

1 pintade - 1 c. à s d'huile d'olive - 100 g de bacon - 1/4 l. de bouillon - 2 oignons - 1 échalote - 3 carottes - 1 chou blanc - 1 gousse d'ail - Poivre.

Préparation:

Enrober la pintade de bacon, la ficeler. La faire revenir dans l'huile. Ébouillanter le chou nettoyé et coupé finement, l'essorer.

Ajouter la pintade avec l'ail épluché, les carottes en rondelles, les oignons et l'échalote ciselés. Assaisonner.

Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter environ 1h15. Vérifier la cuisson.

Servir chaud.

RÔTI DE PORC AUX EPICES

Pour 4 personnes:

500 g de rôti de porc pris dans le filet - 1 tête d'ail - 3 brins de thym - 10 cl de bouillon de volaille - 1 c. à s. de crème fraîche légère - 2 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

Préparation:

Préchauffer le four th. 8 (240°C).

Piquer le rôti de quelques gousses d'ail coupées en 4. Le poser dans un grand plat à four.

Le poivrer et le badigeonner d'huile. Le faire dorer sur toutes ses faces au four.

Puis baisser le four th.7 (210°C) et faire cuire environ 50 mn.

Parsemer de thym 10 mn avant la fin.

Pendant la cuisson du rôti, éplucher le reste des gousses d'ail et les faire cuire 15 mn dans le bouillon de volaille. Mixer avec la crème et faire réduire à feu moyen. Poivrer.

Trancher le rôti. Mettre en plat de service.

FLAN D'EPINARDS AU FROMAGE

Pour 4 personnes:

1,5 kg d'épinards surgelés - 200 ml de lait - 50 g de gruyère râpé - Poivre blanc - Muscade - 2 œufs entiers et 1 blanc d'œuf - 200 g de fromage blanc.

Préparation:

Faire cuire les épinards 20 mn. Une fois cuits, les presser pour retirer l'excédant d'eau.

Préparation (suite):

Mélanger le fromage blanc, le gruyère, les œufs, le lait, la muscade et les épinards, poivrer. Battre le blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement au mélange.

Verser dans un moule à revêtement anti-adhésif et faire cuire à 180°C pendant 45 mn. Servir chaud.

COUSCOURS AU BOULGOUR

Pour 4 personnes:

2 poivrons - 2 oignons - 3 courgettes - 1 navet - 2 carottes - 120 g de boulgour - Quelques raisins secs - 1 petite boîte de pois chiches - Poivre - Epices pour couscours - 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation:

Dans de l'eau, faire cuire le boulgour pendant 12 mn. Réserver.

Couper tous les légumes en petits morceaux.

Faire cuire les carottes et le navet à la vapeur durant 45 mn.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon l'huile. Ajouter les poivrons, les courgettes, les carottes et le navet.

Poivrer et saupoudrer des épices.

Quand les légumes sont cuits, ajouter les pois chiches, les raisins secs et le boulgour.

Mélanger et servir chaud.

GÂTEAU POMME - CANNELLE

Pour 8 personnes:

300 g de tofu soyeux - 500 g de pommes - 2 œufs - 50 g d'amandes en poudre - 100 g de farine - 40 g de sucre ou équivalent édulcorant - 1 c. à c. de cannelle - 1 c. à c. d'épices à pain d'épices - 1 noix de margarine.

Préparation:

Battre les œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

Ajouter la poudre d'amandes, la farine et les épices.

Fouetter énergiquement ce mélange avec le tofu soyeux.

Laver, éplucher et râper les pommes à la grille « gros trous ». Les mélanger avec la préparation à base de tofu. Verser le tout dans un moule à manqué de 23 cm de diamètre préalablement graissé avec la margarine. Cuire 40 mn au four préchauffé à 180°C.

Peut être consommé tiède ou froid.