

Nos diététiciennes vous conseillent :



## LE SOJA

Le soja est une légumineuse. Sa graine est particulièrement concentrée en protéines végétales, ponctuellement elle peut remplacer la viande au repas. Dépourvu de cholestérol, pauvre en graisses saturées et riche en graisses insaturées, le soja représente un aliment de choix, capable de ré-équilibrer les apports en graisses.

### Suggestions:

On trouve le soja sous différentes formes: Tonyu, tofu, steak, plats cuisinés, huile, dessert végétal, jus de soja.



A ne pas confondre avec les germes de soja qui ont une composition nutritionnelle différente.



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](http://www.rcpo.org)

PLEIN L'ASSIETTE

SEPTEMBRE - OCTOBRE  
2015

## Lundi

### Midi

Betteraves rouges vinaigrette  
Calamar sauce piquante - Riz parfumé  
Brochette de fruits frais

### Soir

Potage de flocons d'avoine  
Oignons farcis aux pignons\*  
Salade verte  
Yaourt



## Mardi

### Midi

Salade de haricots rouges et maïs  
Boulettes de veau aux pommes\*  
Fondue de champignons frais  
Crème pâtissière aux kiwis

### Soir

Tranche de pizza tomates, mozzarella et basilic  
Laitue à l'échalote  
Mûres



## Mercredi

### Midi

Salade de radis noir  
Escalope de dinde grillée  
Purée de poireaux  
Dessert végétal au soja

### Soir

Soupe de légumes  
Salade de pâtes à l'aneth et au saumon frais  
Figs

## Jeudi

### Midi

Rôti de bœuf au four  
Chou rouge aux marrons  
Tarte aux quetsches et cannelle

### Soir

Gnocchi de semoule  
Tomates provençales  
Endives vinaigrette  
Petit suisse



## Vendredi

### Midi

Salade de céleri  
Cuisse de lapin à l'échalote  
Torsades aux petits légumes  
Fromage blanc à la mangue

### Soir

Crêpiau aux courgettes\*  
Laitue vinaigrette  
Raisin

## Samedi

### Midi

Taboulé au boulgour  
Poulet au citron et au cumin  
Panaché de navets et carottes  
Poire

### Soir

Soupe chinoise  
Steak de soja aux fines herbes  
Salade composée (verte et pousses de soja)  
Yaourt aux litchis



## Dimanche

### Midi

Rôti de lotte à l'indienne\*  
Pommes de terre persillées  
Epinards à l'étouffée  
Aspic de fruits à l'orange\*

### Soir

Salade verte aux foies de volaille  
Pain de campagne  
Velouté aux fruits



## OIGNONS FARCIS AUX PIGNONS

### Pour 4 personnes :

4 gros oignons pelés - 2 gousses d'ail pilées et écrasées - Poivre - 25 g de pignons de pin - 4 c. à s. de chapelure de pain complet - 25 g de raisins secs - 20 g de parmesan - 1 œuf battu en omelette - 2 c. à s. de persil frais ciselé.

### Préparation :

Mettre les oignons pelés dans une casserole d'eau chaude et faire cuire 15 mn à feu doux.

Préchauffer le four à 220°C (th.6).

Égoutter et trancher les oignons en deux horizontalement. Enlever le gros de la pulpe des oignons. Râper la chair d'oignon, puis la mélanger dans un saladier avec l'ail, la chapelure, les raisins secs, les pignons, le persil et l'œuf. Poivrer.

Farcir les oignons avec la préparation et parsemer de parmesan râpé.

Mettre au four (th.7 - 180°C) 20 à 30 mn jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés.



## BOULETTES DE VEAU AUX POMMES

### Pour 4 personnes :

400 g de haché de veau - 2 oignons - 4 pommes - 3 c. à s. de maïzena - Poivre, muscade - Thym frais - 1 œuf.

### Préparation :

Préchauffez le four à 200°C (th 6-7).

Peler les pommes, les hacher en petits morceaux ainsi que l'oignon. Faire revenir l'oignon haché et les pommes. Laisser refroidir.

Mélanger avec le haché de veau et les autres ingrédients, en faire des petites boulettes.

Les disposer dans un plat allant au four et enfourner pendant 35 mn.

## CRÉPIAU AUX COURGETTES



### Pour 4 personnes:

600 g de courgettes - 10 g de Maïzena® - 2 œufs - 1 c. à s. de ciboulette hachée - 15 cl de lait 1/2 écrémé - 4 c. à s. de flocons 5 céréales - 1 c. à s. d'huile d'olive - Poivre.

### Préparation :

Couper les courgettes en rondelles. Les faire revenir dans une poêle anti-adhésive pendant 5 mn.

Dans un bol, mélanger les œufs, la ciboulette, la Maïzena et diluer avec le lait. Ajouter les rondelles de courgettes et assaisonner.

Dans une poêle chaude, ajouter l'huile d'olive et faire cuire l'omelette à la poêle 5 mn de chaque côté.

Faire dorer les flocons 5 céréales à sec dans la poêle. En parsemer le crépiau et servir très chaud.

## RÔTI DE LOTTE À L'INDIENNE



### Pour 4 personnes:

4 petites queues de lotte - 2 oignons - 2 tomates - 2 pommes - 50 g de noix de coco râpée - 1 yaourt nature - 2 gousses d'ail - 2 c. à s. d'huile d'olive - 1 c. à c. de curry - Poivre.

### Préparation :

Dans une sauteuse, faire revenir la lotte à feu vif avec l'huile. Enlever la lotte et faire dorer les oignons émincés à feu moyen.

Ajouter les tomates en quartiers, les pommes coupées en dés, les gousses d'ail écrasées. Ajouter la lotte, les épices, la noix de coco et le yaourt.

Assaisonner et faire cuire à feu doux pendant 10 mn.

## ASPIC DE FRUITS À L'ORANGE



### Pour 4 personnes :

8 oranges - 1/2 pamplemousse - 1/2 pomme - 1 poire - 4 feuilles de gélatine.

### Préparation :

Préparer 1 l de jus d'orange. Faire tremper la gélatine dans l'eau froide. La presser et l'égoutter, la faire fondre dans le jus d'orange. Peler et couper en quartiers la pomme, la poire, le demi pamplemousse et les oranges restantes.

Superposer les fruits dans une terrine en couches successives.

Recouvrir du jus d'orange et laisser prendre au réfrigérateur pendant au minimum 2h.

Démouler sous l'eau tiède. Renverser la terrine dans un plat. Pour servir, découper l'aspic en tranches.