

Nos diététiciennes vous conseillent:

LES KAKIS

Originaires de Chine, il existe aujourd'hui plus de 2800 variétés de kaki. Ce fruit pousse sur des arbres de 5 à 10 mètres de haut qui apprécient un climat méditerranéen mais supportent également les fortes gelées.

Généralement sans pépin, les kakis seront consommés essentiellement d'octobre à janvier. Peu mûrs ils seront astringents alors que leur texture deviendra douce et fondante à pleine maturité. A ce stade leur conservation sera cependant plus délicate.

L'intérêt nutritionnel des kakis réside dans leur apport en fibres ainsi qu'en vitamine C.

Particulièrement riches en provitamine A, les kakis restent un fruit cependant relativement énergétique.



DES IDEES



Cette brochure vous est proposée par le



Réseau de Cardio Prévention Obésité Alsace

1 route de Boersch
67210 OBERNAI

☎ 03.88.95.14.69

Site internet www.rcpo.org

PLEIN L'ASSIETTE

NOVEMBRE 2017

Lundi

Midi

Poireau vinaigrette
Bœuf braisé revisité*
Purée de pommes de terre - Topinambours
Yaourt

Soir

Salade de carottes citronnée
Quiche aux légumes
Pomme



Mardi

Midi

Salade de lentilles
Cuisse de poulet au paprika
Fenouil braisé au romarin
Faisselle au coulis de mangue

Soir

Velouté de potiron
Terrine de poisson* et sa verdurette
Pain - Camembert



Mercredi

Midi

Salade de pâtes
Rôti de porc aux herbes
Etouffée de salsifis aux champignons
Orange

Soir

Verrine avocat-crevettes*
Salade de blé à la tomate
Fromage blanc à l'ananas

Jeudi

Midi

Râpé de Betteraves Rouges
Escalope de dinde persillée
Spaëtzle
Flan

Soir

Roquette aux croutons
Œufs florentine*
Kaki



Vendredi

Midi

Salade de céleri aux oignons rouges
Tagliatelles au saumon
Petit suisse

Soir

Laitue
Gratin de chou-fleur et pommes de terre
Compote pomme/coing

Samedi

Midi

Salade de champignons
Cuisse de canard à l'orange
Boulgour – Julienne de légumes
Mélange de fruits de saison

Soir

Soupe de pois cassés aux légumes
Salade d'endive aux noix et aux pommes
Blanc de poulet
Yaourt



Dimanche

Midi

Salade de mâche au maïs
Escalope de veau à l'ail et fines herbes
Riz complet - Haricots verts
Panna-cotta passion*

Soir

Soupe de cresson
Courgette farcie au chèvre et champignons
frais
Feuille de chêne vinaigrette
Poire



VERRINES AVOCAT - CREVETTES

Pour 4 personnes :

2 avocats bien mûrs - 24 crevettes décortiquées - 1 citron - 100 g de St-Môret® - 10 cl. de crème fraîche liquide - Ciboulette.

Préparation :

A l'aide d'une fourchette, écraser la chair des avocats puis ajouter le jus de citron, puis écraser le St-Môret® avec un peu de crème fraîche pour rendre le mélange moins épais. Mélanger le tout ensemble.

Disposer la préparation dans les verrines, sur environ 2 cm de hauteur, puis réserver l'autre partie au frais.

Couper 12 crevettes en morceaux et les disposer sur la première couche d'avocat. Rajouter la dernière couche d'avocats écrasés au-dessus des crevettes puis disposer les 12 crevettes restantes pour la décoration sur le dessus des verrines.

BŒUF BRAISÉ REVISITÉ

Pour 4 personnes :

600 g de macreuse - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 3 carottes - 1 c. à s. d'huile d'olive - 100 g de dés de jambon - 2 c. à s. de farine - Thym - 2 feuilles de Laurier - 1 feuille de poireau.

Préparation :

Couper la viande en morceaux.

Eplucher et ciseler les oignons et l'ail puis les faire suer dans l'huile à la poêle. Ajouter ensuite les dés de jambon.

Laver, éplucher et couper les carottes.

Préparer le bouquet garni (poireau, thym, laurier...)

Mettre les ingrédients sur le côté de la marmite et faire saisir la viande, puis ajouter la farine.

Ajouter progressivement de l'eau en remuant constamment, afin que la farine ne crée pas de grumeaux, puis les éléments aromatiques (l'eau doit recouvrir les ingrédients).

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures minimum.

Pendant ce temps, surveillez l'évolution de la cuisson en écumant de temps en temps si nécessaire (cela rendra la sauce plus transparente et onctueuse).

ŒUFS FLORENTINE

Pour 4 personnes :

8 œufs - 250 ml de lait - 2 c. à s. de farine + 10 g pour fariner le moule - Muscade - 1kg d'épinards surgelés - Poivre.

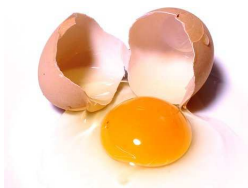
Préparation :

Faire cuire les œufs durs et les épinards séparément.

Pendant ce temps, préparer la sauce blanche : Mélanger la farine au lait et faire chauffer dans une casserole en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et devienne onctueuse. Assaisonner selon votre goût.

Fariner le moule à gratin puis disposer les épinards dans le fond. Ajouter ensuite les œufs puis recouvrir de sauce.

Enfourner à 220° jusqu'à obtention de la couleur souhaitée.



TERRINE DE POISSON

Pour 4 personnes :

300 g de poisson blanc - 2 œufs - 300 g de crevettes - 15 cl de crème épaisse - 20 g de chapelure de pain - Poivre blanc - 1 bouquet d'aneth - 5 cl de fromage blanc - Jus d'un demi-citron.

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Couper en gros dés la chair du poisson cru, la mixer dans le robot par petites impulsions. Ajouter les œufs et la crème et mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte fine et lisse. Y ajouter la chapelure et poivrer. Séparer votre préparation en 1/3 et 2/3. Dans les 2/3, ajouter le bouquet d'aneth ciselé fin.

Décortiquer les crevettes, en réserver une dizaine et mixer assez finement le reste. Ajouter la pâte de crevettes au 1/3 de la préparation.

Chemiser un moule à cake avec du papier cuisson. Versez la moitié de la préparation à l'aneth, puis la préparation aux crevettes. Disposer les crevettes réservées en les collant bien les unes aux autres pour qu'à la découpe, on trouve des crevettes sur toutes les tranches.

Finir pour une couche de la préparation à l'aneth, bien tasser et déposer un papier aluminium sur la terrine. Enfourner la terrine dans le four chaud au bain-marie pour 60 mn.

Enfoncer une brochette dans la terrine pour vérifier la cuisson. Laisser refroidir et déposer au frigo pour au moins 12 heures.

Démouler la terrine et la couper en tranches de 1,5 cm. Les déposer dans l'assiette.

Préparer une petite sauce avec le jus de citron, le poivre et le fromage blanc pour accompagner la terrine.

Servir bien frais.

PANNA COTTA PASSION

Pour 4 personnes:

2 fruits de la passion - 100 ml de lait - 100 ml de lait de coco - 1/2 gousse de vanille - 2 feuilles de gélatine - 4 feuilles de menthe.

Préparation:

Plonger les feuilles de gélatine dans un bol d'eau tiède.

Couper en 2 les fruits de la passion, prélever la pulpe avec les pépins. Mixer la pulpe avec un peu d'eau froide jusqu'à l'obtention d'un coulis de fruit bien lisse et homogène. Verser une partie du coulis dans 4 verrines et réserver au frais.

Couper en deux la gousse de vanille, puis retirer avec une pointe de couteau les graines.

Verser les laits et les graines de vanille (avec la gousse) dans une casserole. Porter à ébullition, puis ajouter les feuilles de gélatine que vous aurez essorées dans votre paume au préalable. Verser la préparation sur le coulis passion, puis après refroidissement rajouter par-dessus le restant de coulis.

Réserver au frais pendant minimum 2 heures.

Disposer les feuilles de menthe pour la décoration au moment de servir.

