

La Suggestion d'Apéritif :

*Piques de Pommes de Terre*  
*Toasts de Houmous Epicé*



Le Menu de nos Diététiciennes :

*Verrines Rutabaga - Potiron*



*Filets de Canard*  
*farcis à la Pomme*

*Fricassée de Champignons*  
*Tomates cerise confites*



*Tiramisu Framboises - Spéculoos*

**BON APPÉTIT**

**ET**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

**NOS MENUS**


**DE FÊTES !**

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)



**DÉCEMBRE 2015**

## **PIQUES DE POMMES DE TERRE**

### **Pour 4 personnes (8 piques) :**

4 petites pommes de terre pour cuisson à l'eau/vapeur - 2 tomates - 1 cuillère à soupe de pesto - 1 cuillère à soupe de graines de potiron - Poivre.

Pour la présentation : Polystyrène - Papier aluminium - Brochettes cocktail.

### **Préparation :**

Lavez les pommes de terre et faites les cuire dans une grande casserole d'eau (10 à 15 mn environ). Egouttez-les et épluchez-les.

Faites griller à sec les graines de potiron dans une petite poêle quelques minutes.

Coupez les pommes de terre en 2 et piquez-les sur des brochettes cocktail.

Coupez les tomates en rondelles. Disposez une rondelle sur chaque pomme de terre.

Répartissez le pesto sur les tomates, poivrez, garnissez de graines de potiron.

Piquez les brochettes dans un support en polystyrène préalablement recouvert de papier aluminium.



## **TOASTS DE HOUMOUS EPICÉ**

### **Pour 4 personnes :**

265 g de pois chiches en conserve - 1 gousse d'ail pelée - Le jus d'un citron - 2 cuillères à soupe de tahin - 1 cuillère à soupe de graines de cumin - 1 pincée de poudre de piment - 4 tranches de pain de campagne.

### **Préparation :**

Egouttez les pois chiches en conservant le liquide. Mettez les dans un mixeur avec la gousse d'ail, le jus de citron, le tahin et le piment. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajoutez alors un peu du liquide des pois chiches (la quantité nécessaire dépend de la consistance de votre tahin).

Faites griller les graines de cumin à sec dans une poêle pendant 1 minute jusqu'à ce qu'elles dégagent une bonne odeur et commencent à sauter. Versez les alors dans le houmous, mélangez.

Faites griller les tranches de pain sous le grill du four ou au grille-pain. Tartinez le houmous sur le pain grillé.

## **VERRINES RUTABAGA - POTIRON**

### **Pour 4 personnes :**

400 g de chair de rutabaga - 400 g de potiron - 20 cl de lait - 10 cl de crème fraîche épaisse - 10 cl de crème fraîche liquide - 1 pincée de piment d'Espelette - 1 cuillère à café de curry - 1 pincée de noix de muscade râpée ou moulue - Poivre - Graines de sésame.

### **Préparation :**

Pelez le rutabaga et coupez-le en petits cubes. Faites-le cuire dans de l'eau bouillante, la chair doit être parfaitement tendre (environ 30 minutes). Egouttez.

Pelez, épépinez le potiron, faites-le cuire dans de l'eau bouillante environ 10 minutes. Egouttez.

Dans un robot, mixez le rutabaga avec 20 cl de lait, la crème fraîche liquide, le curry, le piment et du poivre. Ajoutez un peu de lait si nécessaire, la consistance doit être celle d'une purée qui « tient ». Réservez au chaud.

Dans un robot, mixez le potiron avec la crème fraîche épaisse, assaisonnez de noix de muscade, poivrez. Réservez au chaud.

Pour servir, répartissez au fond de 4 verrines la purée de rutabaga puis une couche de purée de potiron. Garnissez de graines de sésame.



## **FILETS DE CANARD FARCIS À LA POMME**

### **Pour 4 personnes :**

4 petits filets de canard - 4 pommes Jonagold - 20 g de margarine - 2 cuillères à café de sucre en poudre - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1 bocal d'ailles - Poivre.

### **Préparation :**

Epluchez et taillez les pommes en cubes.

Faites fondre la margarine dans une poêle, ajoutez les pommes et saupoudrez le sucre en poudre. Les pommes doivent être bien dorées.

Ouvrez les filets de canard en deux dans leur épaisseur. Garnissez l'intérieur avec les pommes, poivrez. Roulez délicatement et ficeliez.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, faites-y dorer les filets de canard farcis, puis faites les cuire 10 à 15 minutes au four préchauffé à 180°C.

### **Préparation (suite) :**

Sortez les filets, laissez les reposer quelques minutes avant de les couper en tranches. Servez avec les aïelles, les tomates cerise confites et la fricassée de champignons.



## **FRICASSÉE DE CHAMPIGNONS**

### **Pour 4 personnes :**

400 g de champignons de Paris - 100 g de girolles - 100 g de cèpes - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - Persil - ½ citron - ½ gousse d'ail.

### **Préparation :**

Passez les girolles sous l'eau froide, coupez les pieds terreux, séchez-les dans du papier absorbant.

Brossez les cèpes et nettoyez-les avec un papier absorbant humide, coupez les bouts terreux et tranchez-les en lamelles épaisses.

Passez les champignons de Paris sous l'eau, coupez les pieds terreux, coupez-les en lamelles épaisses. Pressez le jus de citron, mélangez pour éviter que les champignons ne noircissent. Egouttez-les.

Dans une poêle, faites revenir les champignons jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. Ajoutez l'huile d'olive et poursuivez la cuisson quelques minutes.

Versez les champignons dans un plat, ajoutez le persil haché, l'ail écrasé, poivrez et mélangez.

Décorez de quelques feuilles de persil entières, servez aussitôt.



## **TOMATES CERISE CONFITES**

### **Pour 4 personnes :**

4 grappes de tomates cerise - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - Poivre.

### **Préparation :**

Préchauffez le four à 180°C.

Lavez les grappes de tomates cerise, essuyez-les avec du papier absorbant, mettez-les dans un plat et badigeonnez d'huile d'olive. Enfourez pour 15 minutes.

Poivrez et servez aussitôt.

## ***TIRAMISU FRAMBOISES - SPÉCULOOS***

### **Pour 4 personnes :**

8 biscuits spéculoos - 400 g de framboises surgelées  
- 400 g de fromage blanc - Cannelle.

### **Préparation :**

Concassez les spéculoos. Laissez décongeler les framboises et écrasez les grossièrement. Battez le fromage blanc pour le rendre onctueux, ajoutez-y la cannelle.

Au fond de 4 verrines, répartissez la moitié des spéculoos, la moitié des framboises, puis la moitié du fromage blanc. Recommencez l'opération. Mettez une pincée de cannelle sur le dessus.

Laissez reposer au moins 16h au réfrigérateur.

