

La Suggestion d'Apéritif :

*Verrine de Mâche, Noix,  
Graines de Courge et Poire*



Le Menu de nos Diététiciennes :

*Velouté de Potimarron au Gingembre  
Brochettes de St-Jacques et Gambas  
au Curry*



*Saumon en Croûte d'Herbe  
Purée croquante de Céleri au Lait de Coco*



*Tartelettes Meringuées aux Fruits Rouges*

**BON APPÉTIT**

**ET**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

**NOS MENUS**

**DE FÊTES !**

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



**DÉCEMBRE 2017**

## **VERRINE MÂCHE - NOIX - GRAINES DE COURGE - POIRE**

### **Pour 4 personnes :**

2 poignées de mâche - 4 noix - 1 c. à c. de graines de courge - 1 poire - 1 c. à s. d'huile de noix - 1 c. à s. de vinaigre de cidre - Poivre.

### **Préparation :**

Dans un saladier, mélanger la mâche, la poire épluchée et coupée en dés, les noix concassées, l'huile, le vinaigre, et le poivre.

Répartir cette salade dans des verrines, puis saupoudrer de graines de courge préalablement grillées à sec dans une poêle.



## **VELOUTÉ DE POTIMARRON AU GINGEMBRE BROCHETTES DE ST-JACQUES ET GAMBAS AU CURRY**

### **Pour 4 personnes :**

#### Pour le velouté :

1,5 kg de potimarron - 3 carottes - 1 oignon - 15 g de gingembre frais - 1 bouillon de légumes - Poivre - Muscade.

#### Pour les brochettes :

8 gambas - 8 noix de Saint-Jacques - 1 citron jaune ou vert - 1 c. à c. d'huile d'olive - Curry - Poivre - 30g de noix de cajou.

### **Préparation :**

#### Préparer les brochettes :

Mélanger ensemble les gambas, les noix de St-Jacques, le jus du citron et 1 c. à c. de zeste, l'huile d'olive, 1/2 à 1 c. à c. de curry selon les goûts, poivrer.

Faire mariner au moins 2h au réfrigérateur.

#### Pendant ce temps, préparer le velouté :

Couper le potimarron en deux et ôter les graines\* et la peau puis le couper en dés avec les carottes, et l'oignon. Mettre le tout dans une casserole, recouvrir d'eau, ajouter le bouillon et le gingembre frais épluché. Laisser cuire environ 25 minutes, poivrer, ajouter la muscade puis mixer le tout.

Faire griller au four ou à la poêle les noix de cajou puis les hacher grossièrement.

Juste avant de servir, alterner sur des pics en bois 2 gambas et 2 noix de Saint-Jacques par brochette.

### **Préparation (suite) :**

Dans une poêle chaude, saisir les brochettes 3 mn sur chaque face, puis laisser reposer 2 mn sous une feuille de papier aluminium.

Pour servir : dans 4 bols, verser le velouté, disposer une brochette en laissant reposer les extrémités sur le bord du bol, puis saupoudrer de noix de cajou hachées.

(\* il est possible de les laver, les sécher et les faire griller au four pour les utiliser dans les verrines).



## **SAUMON EN CROÛTE D'HERBE PURÉE CROQUANTE DE CÉLERI AU LAIT DE COCO**

### **Pour 4 personnes :**

4 pavés de saumon

Pour la croûte d'herbe : 1 poignée d'un mélange d'herbes fraîches (basilic, persil, ciboulette, coriandre) - 1 c. à s. de parmesan - 1 c. à s. de pignons de pin - 40 g de chapelure - 40 g de beurre ou margarine - Poivre.

Pour la purée de céleri : 1/2 céleri - 10 à 20 cl de lait de coco - 1 bouquet garni - 1 pomme Granny Smith - Jus de citron

### **Préparation :**

Dans un blender ou un hachoir, mettre tous les ingrédients de la croûte d'herbe et mixer jusqu'à obtenir une pâte. Étaler cette pâte en une couche fine, entre 2 feuilles de papier cuisson, et laisser reposer au frais pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, éplucher, couper en dés et faire cuire à l'eau le céleri avec le bouquet garni, poivrer. Egoutter puis passer au moulin à légumes. Ajouter du lait de coco jusqu'à avoir une texture légère et onctueuse. Maintenir au chaud.

Dans un plat allant au four, disposer les pavés de saumon, couper un morceau de croûte d'herbe de la taille des pavés et les recouvrir. Mettre à four chaud (210°C) pendant une quinzaine de minute.

Juste avant de servir, couper la pomme sans l'éplucher en fines lamelles, citronner pour éviter qu'elles ne noircissent.

Dans une assiette, disposer la purée de céleri, le pavé de saumon.

### **Préparation (suite) :**

Puis répartir les lamelles de pomme. Décorer d'un peu de persil et servir immédiatement.



## **TARTELETTES MERINGUÉES AUX FRUITS ROUGES**

### **Pour 4 personnes :**

Pour la pâte à tarte : 250 g de farine de blé - 2 petits suisses (120g) - Eau - Sel.

Pour la garniture aux fruits rouges : 400 g de fruits rouges surgelés - 1 c. à c. bombée de fécule de maïs - 40 g de sucre roux.

Pour la meringue : 1 blanc d'œuf - 40 g de sucre - 1 c. à c. rase de fécule de maïs.

### **Préparation :**

Réaliser la pâte à tarte : dans un saladier, mélanger la farine et les petits suisses avec une pincée de sel. Ajouter de l'eau jusqu'à pouvoir former une pâte qui ne colle pas aux doigts. Laisser reposer au frais pendant 1h.

Préparer la garniture aux fruits : la veille, sortir les fruits du congélateur, et les mettre au réfrigérateur. Le lendemain, égoutter les fruits en conservant le jus. Mettre le jus dans une casserole avec la fécule de maïs (préalablement délayée dans 1 c. à s. de jus) et le sucre roux. Porter à ébullition et laisser épaissir pendant une bonne minute.

Faire cuire à blanc la pâte à tarte : étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Garnir 4 moules à tartelettes individuels, piquer à la fourchette puis disposer un papier cuisson et des légumes secs. Enfoumer pour 20 mn à 180°C.

Pendant la cuisson, préparer la meringue : au batteur, fouetter l'œuf. Quand il commence à mousser, ajouter progressivement le sucre en pluie, ainsi que la fécule de maïs. Verser la meringue dans une poche à douille (facultatif).

Pour finir : mélanger le jus épaissi avec les fruits et répartir ce mélange sur la pâte cuite à blanc. Recouvrir joliment de meringue.

Enfoumer dans le four baissé à 130°C pendant 40 mn. La meringue doit être croustillante à l'extérieur et encore fondante à cœur.