

Le Menu de nos Diététiciennes :

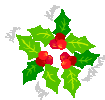
« **CONDIMENTS ET AROMATES** »

*Brochettes de Noix de Saint-Jacques à  
l'aneth et Chutney de Mangue*



*Cailles au Four  
à la moutarde et au miel*

*Trio de Tagliatelles au Sésame*



*Buche Clémentine  
et Graines de Pavot*



**BON APPÉTIT**

**ET**

**BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE**

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)

**NOS MENUS**

**DE FÊTES !**



**DÉCEMBRE 2014**

## **BROCHETTES DE NOIX DE SAINT-JACQUES À L'ANETH ET CHUTNEY DE MANGUE**

**Pour 4 personnes :**

Pour les brochettes :

8 noix de Saint Jacques - 8 tranches de jambon cru dégraissées - 1 c. à c. d'huile d'olive - Poivre - 1 bouquet d'aneth.

Pour le chutney :

1 mangue - 1 oignon - 2 gousses d'ail hachées - 15 cl de vinaigre de cidre - 1 c. à s. de cassonade - 4 gouttes de Tabasco - Poivre.

**Préparation:**

Réaliser le chutney de mangue : Faire cuire, 50 à 55 mn à feu doux, la mangue épluchée et coupée en petits morceaux dans le vinaigre, avec la cassonade, l'ail, l'oignon, le Tabasco (ou piment), le sel et le poivre. Remuez régulièrement. Réserver au frais.

Réaliser les brochettes de noix de Saint Jacques :

Sur une assiette, étaler une tranche de jambon cru. Poivrer généreusement, ajouter quelques brins d'aneth finement ciselés. Plier en 2 pour obtenir une fine tranche, enrouler autour d'une noix de Saint Jacques, piquer avec 1 petit pic à brochette. Répéter l'opération, réaliser 4 brochettes comportant 2 noix de Saint Jacques enroulées de jambon cru. Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer l'huile, et faire cuire les brochettes 2 mn de chaque côté.

Dressage :

Répartir le chutney de mangue dans 4 verrines, les disposer sur une petite assiette. Déposer une brochette sur chaque assiette, servir aussitôt.



## **CAILLES AU FOUR À LA MOUTARD ET AU MIEL**

**Pour 4 personnes :**

4 cailles - 3 c. à s. de miel - 2 c. à s. d'huile d'olive - 2 c. à s. de moutarde forte - 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne - Poivre.

**Préparation:**

Mélanger l'huile d'olive avec le miel et les moutardes. Poivrer.

Disposer les cailles dans un plat allant au four, les badigeonner avec le mélange. Recouvrir le plat d'un papier aluminium et laisser reposer 2 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.

Mettre le plat couvert d'alu dans le four chaud (210°C, th. 7) pendant 25 mn puis retirer l'alu et poursuivre la cuisson encore 25 à 30 mn en arrosant souvent avec la sauce.



## **TRIO DE TAGLIATELLES AU SÉSAME**

**Pour 4 personnes :**

200 g de tagliatelles crues - 4 carottes - 1 courgette - 1 citron - 2 c. à s. de sésame - 1 c. à s. de fromage blanc maigre - Sel, poivre.

**Préparation:**

Eplucher et laver les carottes, laver la courgette, la couper en 2 dans le sens de la longueur et ôter les graines. A l'aide d'un couteau économe, réaliser des tagliatelles dans les légumes.

Faire bouillir une grande casserole d'eau. Y faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. 3 mn avant la fin de la cuisson, ajouter les tagliatelles de légumes. Egoutter.

Dans un bol, mélanger le jus du citron, le fromage blanc, saler et poivrer.

Dans une poêle antiadhésive, faire griller les graines de sésame.

Disposer les tagliatelles chaudes (pâtes et légumes) dans un saladier, y ajouter la sauce et bien mélanger.

**Préparation (suite) :**

Répartir dans 4 assiettes, puis saupoudrer des graines de sésame. Servir aussitôt en accompagnement des cailles au four.



## **BÛCHE CLÉMENTINE ET GRAINES DE PAVOT**

**Pour 4 personnes:**

Le Biscuit : 3 œufs - 25 g de sucre - 40 g de farine - 1 c. à s. de graines de pavot.

La crème : 2 clémentines - 2 œufs - 20 g de sucre - 1 c. à s. de maizena

**Préparation:**

Préparer la crème : Presser le jus des clémentines, récupérer le zeste, mettre le tout dans une casserole. Ajouter le sucre et la maizena. Battre les œufs en omelette puis les ajouter. Faire cuire sur feu doux sans cesser de remuer. Lorsque la crème a épaissi, la passer dans une passoire fine pour ôter les zestes et la mettre au frais une nuit minimum.

Préparer le biscuit : Fouetter les jaunes avec le sucre pour que le mélange blanchisse. Monter les blancs en neige ferme. Incorporer les blancs aux jaunes en soulevant délicatement la préparation avec une cuillère en bois. Ajouter la farine.

Verser la préparation sur une plaque recouverte d'un papier cuisson, étaler régulièrement, saupoudrer de graines de pavot. Enfourner 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Montage : Dès la sortie du four, rouler le biscuit dans un torchon humide sans trop serrer.

Laisser refroidir puis dérouler délicatement. Ôter le torchon, garnir de crème à la clémentine et rouler le biscuit.

Décorer avec des fruits rouges surgelés, en laissant apparaître le biscuit.