

RECETTES ET MENUS...

AU FIL DES SAISONS



SEPTEMBRE - OCTOBRE 2016

Cette brochure vous est proposée par les diététiciennes du :

**RÉSEAU
SANTÉ**  **SUD
ALSACE**
Pour une santé durable

MENU 1

Salade de lentilles aux champignons *

Cuisse de poulet aux herbes

Carottes Vichy

Panna cotta aux agrumes *



Salade de lentilles aux champignons

Pour 4 personnes : 250g de lentilles cuites - 150g de champignons de Paris - 1 petit oignon frais - 1 poignée de pousses d'épinards - le jus d'1/2 citron - 60g de tomme de brebis - 2 c à s d'huile d'olive - sel - poivre - 1 c à s de vinaigre de cidre

Hacher l'oignon. Préparer la vinaigrette et y ajouter les lentilles cuites et l'oignon haché. Laver soigneusement les champignons puis les émincer. Les arroser de jus de citron et les verser dans un saladier.

Ajouter les épinards équeutés et la tomme de brebis coupée en lamelles à l'épluché-légumes. Saler, poivrer et servir bien frais.

Panna cotta aux agrumes

Pour 8 personnes : 700g de fromage blanc - 4 feuilles de gélatine - 3 citrons jaunes - 2 citrons verts - 100g de sucre - 20cl de crème allégée liquide

Pour la gelée : 4 oranges - 5 feuilles de gélatine - 2 c à s de sucre

Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide afin qu'elle ramollisse.

Chauffer la moitié de la crème et ajouter la gélatine égouttée. Presser es jus des citrons ; ajouter sucre, crème restante et jus de citron dans la crème chaude. Verser cette préparation petit à petit sur le fromage blanc.

Répartir dans des verrines et laisser refroidir au moins 1 heure au frigo. Pendant ce temps, préparer la gelée d'oranges : mettre la gélatine dans de l'eau froide; presser le jus des oranges. Chauffer la moitié de ce jus et y ajouter la gélatine égouttée.

Ajouter le reste du jus et le sucre. Laisser reposer au frigo. Ajouter la gelée sur la panna cotta refroidie et remettre au frais.

Comment agrémenter mes plats ?



Pour réduire la consommation de sel

La cuisine sans sel étant fade, il est indispensable de connaître quelques astuces culinaires pour rehausser la saveur de vos plats.

Avec quoi marier les fines herbes ?

Basilic : tomate, ratatouille, potage, pâtes

Cerfeuil : purée, omelette, œufs brouillés, fromage blanc à l'ail

Estragon : gigot, crudités, volailles, fromage blanc, marinade

Menthe : concombres, petits pois

Persil : salades, omelette, œufs brouillés, rôti, poêlée de légumes

Aneth : saumon, salade de pomme de terre, concombre

Avec quoi marier les herbes séchées ?

Fenouil : poisson grillé, pomme de terre

Laurier : marinade, ragoût, rôti, blanquette

Origan : aubergine, tomate, courgette poulet grillé

Romarin : gibier, marinade, volaille, viande blanche

Sarriette : rôti de porc, gibier, concombre, marinade

Thym : gibier, ragoût, marinade, blanquette

Avec quoi marier les épices ?

Curry : poulet, agneau, poisson blanc, riz, courgettes

Cumin : carottes cuites

Gingembre : poisson, viande blanche

Girofle : civet, rôti, daube

Muscade : purée

MENU 3

Pamplemousse

Roulades de volaille aux herbes *

Pommes de terre vapeur

Mousse au citron vert *

Roulades de volaille aux herbes

Pour 4 personnes : 400g de fines escalopes de volaille - 200g de haricots plats - 100g de mâche - 1 petit bouquet d'herbes (sauge, romarin, marjolaine...) - 2 gousses d'ail - 15cl de coulis de tomates - sel - poivre - 1 c à s de vinaigre balsamique - 1 c à s d'huile d'olive

Faire cuire les haricots plats durant 15mn à l'eau bouillante salée. Ciseler une poignée de mâche (réserver quelques bouquets pour la garniture) et les herbes ; mélanger avec l'ail haché. Etaler un peu de ce hachis sur chaque escalope. Rouler et ficeler avec de la ficelle de cuisine. Saler, poivrer et faire dorer 10 à 15mn dans une sauteuse légèrement huilée. Les réserver et verser à leur place le coulis de tomates et le vinaigre. Remuer pour lier le jus. Oter la ficelle, couper les roulades en 3 puis les disposer sur les assiettes. Ajouter la sauce tomate, les haricots et quelques bouquets de mâche. Servir chaud.

Mousse au citron vert

Pour 4 personnes : 2 citrons verts non traités - 60g de cassonade - 2 feuilles $\frac{1}{2}$ de gélatine - 300g de fromage blanc - 3 blancs d'œufs - 1 c à s de noix de coco râpée

Couvrir les citrons d'eau très chaude et les laisser tremper 10mn. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide dans le même temps. Essuyer les citrons et râper finement le zeste de 2 d'entre eux. Presser les fruits pour obtenir le jus. Le porter à ébullition et ajouter la gélatine égouttée. Retirer du feu et mélanger. Fouetter le fromage blanc avec le sucre, le jus et le zeste. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer soigneusement au mélange précédent. Mettre la mousse dans des verrines et laisser reposer 2 heures au moins au réfrigérateur. Peu avant de servir, torrifier la noix de coco dans une petite poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elle blondisse. En saupoudrer la mousse et servir.



MENU 4

Côte de veau grillée

Purée de pois cassés *

Fromage blanc

Ananas en carpaccio, coulis de fruits rouges *

Purée de pois cassés

Pour 4 personnes : 250g de pois cassés - 1 carotte - 1 oignon - 80g de bacon - 1 brin de Thym - 1 feuille de laurier - sel - poivre

Mettre les pois cassés dans une casserole, les recouvrir d'eau froide. Couvrir et porter à ébullition sur feu moyen. Laisser cuire doucement pendant environ 20 mn ; les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide. Dans une cocotte, faire revenir le bacon coupé en lamelles sur feu doux 3 à 5 min. Ajouter la carotte émincée et l'oignon haché, laisser encore cuire 2 min. Incorporer les pois cassés. Verser 1,5l d'eau, porter à ébullition. Ajouter le thym et le laurier. Couvrir et laisser mijoter doucement 45 min. Egoutter en réservant le bouillon de cuisson pour un potage.

Ananas en carpaccio, coulis de fruits rouges

Pour 4 personnes : 250g de fruits rouges (frais ou décongelés) - 1 petit ananas - 2 petites bananes - 3 c à s de sucre - 4 feuilles de menthe.



Eplucher l'ananas, le couper en 2 dans le sens de la longueur ; retirer la partie centrale et couper des tranches très fines (on peut utiliser une mandoline). Disposer les tranches sur 4 assiettes plates de façon à en recouvrir la surface. Laver les fruits rouges, éplucher les bananes et mixer le tout avec le sucre en coulis homogène. Répartir la purée obtenue au centre de chaque assiette, répartir la menthe ciselée et servir frais.

MENU 5

Salade du jardinier *

Duo de poisson en papillote *

Riz nature

Camembert

Compote maison

Salade du jardinier :

Pour 4 personnes : $\frac{1}{4}$ de chou-fleur - 150g de mâche - $\frac{1}{2}$ botte de radis - 1 échalote - 2 œufs - 1 c à c de vinaigre - 2 c à s d'huile d'olive - sel - poivre - 2 brins d'aneth

Cuire les œufs 10min dans de l'eau bouillante puis les plonger dans l'eau froide avant de les écaler et de les hacher. Laver soigneusement le chou-fleur et détacher les fleurette. Les faire blanchir 5 min environ. Nettoyer et couper les radis en rondelles. Rincer la mache. Rafraichir les bouquets de chou-fleur sous l'eau froide et les égoutter. Hacher les brins d'aneth avec l'échalote. Préparer la vinaigrette, y ajouter aneth et échalote. Mélanger tous les ingrédients et servir bien frais.

Duo de poissons en papillote :

Pour 4 personnes : 300g de saumon et 300g de poisson blanc - 2 carottes - $\frac{1}{2}$ brocoli - 1 courgette - 4 champignons frais - 1 c à s de persil haché - 1 gousse d'ail - 1 petit oignon - 1 c à s d'huile d'olive - le jus d'1/2 citron - 1 c à s de vin blanc sec - $\frac{1}{2}$ c à c de gingembre râpé - $\frac{1}{2}$ c à c de thym, de curcuma, de piment d'Espelette - sel - poivre



Préparer la marinade : hacher finement ail et oignon. Dans un saladier, mélanger huile, jus de citron, vin gingembre, thym, persil, curcuma et piment puis le mélange haché. Saler et poivrer. Portionner le poisson et déposer les parts dans la marinade. Laisser reposer 30 min. Pendant ce temps, laver les légumes. Couper les carottes, courgettes et champignons en cubes. Détailler le brocoli en petites fleurettes. Cuire les légumes « al dente » à la vapeur ou dans l'eau salée. Découper 4 morceaux de papier sulfurisé. Y déposer les légumes puis le poisson et ajouter une cuillerée à soupe de marinade. Fermer hermétiquement les papillotes et enfourner 15 à 20min à 210 °C (th.7).

MENU 2

Velouté « bonne mine » *

Filets de merlan grillés

Tomates farcies au quinoa *

Yaourt



Velouté « bonne mine »

Pour 4 personnes : 800g de carottes - 1 branche de céleri - 2 oignons - 1 citron non traité - 1 feuille de laurier - 1 cube de bouillon de légumes - 1 c à s d'huile d'olive - sel - poivre - ciboulette

Faire bouillir 1,5l d'eau. Pendant ce temps, peler les carottes et les couper en rondelles. Emincer le céleri et les oignons pelés. Chauffer l'huile dans une grande casserole, y ajouter les légumes et le laurier. Saler, poivrer et faire revenir 3 min. Ajouter le bouillon cube, le zeste râpé du citron et l'eau bouillante. Remuer, couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Réserver quelques rondelles pour la présentation et mixer la soupe. Rectifier l'assaisonnement. Servir le velouté dans des bols en décorant avec les carottes réservées et la ciboulette ciselée.

Tomates farcies au quinoa

Pour 4 personnes : 4 tomates moyennes - 1 petit poivron jaune - 1 petite courgette - 2 gousses d'ail - 120g de quinoa - 50g de cubes de fêta - 2 c à s d'huile d'olive - sel - poivre

Laver les tomates et tailler un chapeau dans chacune d'elles. Retirer la chair en creusant à l'aide d'une cuillère. Couper cette pulpe en petits morceaux et réserver. Passer le poivron badigeonné d'huile d'olive sous le gril du four jusqu'à coloration de la peau. Le laisser refroidir avant de peler. L'égrainer et le couper en tous petits dés ainsi que la courgette. Hacher l'ail et le persil. Préchauffer le four à 200°. Rincer abondamment le quinoa. Porter à ébullition 30 cl d'eau salée et y ajouter le quinoa. Porter à ébullition, couvrir et faire cuire 12min (la cuisson est bonne quand le quinoa devient translucide). Egoutter. Dans un saladier, déposer le quinoa, la pulpe de tomates, les cubes de poivron et courgettes, l'ail, le persil et la feta. Vérifier l'assaisonnement, bien mélanger. Déposer les tomates évidées dans un plat à four, les remplir de farce au quinoa. Recouvrir chacune d'elles de son chapeau et arroser d'un peu d'huile d'olive. Enfourner pour 30 min.