

RECETTES ET MENUS...

AU FIL DES SAISONS



Cette brochure vous est proposée par les diététiciennes du :

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

Novembre - Décembre 2016

Menu 1 :

Méli-mélo coloré *

Roti de veau

Chou-fleur persillé

Verrine de kiwi*



Verrines de yaourt et kiwi *

Pour 4 personnes :

6 kiwis – ½ citron vert - 60g de sucre – 3 pommes – 2 brins de menthe - 250g de yaourt à la grecque

Peler les pommes et 4 kiwis. Les découper en petits cubes et les faire « compoter » sur feu moyen avec 40g de sucre. Mélanger les yaourts avec le zeste de citron vert râpé et le reste de sucre. Mélanger les kiwis restants coupés en petits dés avec 1 c à s de jus de citron et 5 feuilles de menthe ciselées. Répartir la compote dans 4 verrines ; ajouter une couche de yaourt et couvrir de dés de kiwis. Décorer d'une feuille de menthe et servir frais.

Méli – mélo coloré *

Pour 4 personnes :

200g de céréales (épeautre, boulghour...) - 400g de potimarron
400g de courge butternut – 80g de feta – 60g de mesclun – 50g de cerneaux de noix - 1 c à s de miel – 1 c à s de moutarde – 1 bouquet garni – 2 brins de thym – 2+ 2 c à s d'huile d'olive – poivre - sel - 2 c à s de vinaigre

Faire cuire les céréales dans une casserole d'eau bouillante avec le bouquet garni le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C. Peler et couper les courges en petites tranches. Dans un bol, mélanger la moitié d'huile, miel, sel et poivre. Placer les courges sur une plaque du four huilée et les arroser du mélange précédent. Parsemer de thym. Enfourner 30mn environ en mélangeant régulièrement. Egoutter les céréales, les laisser tiédir avec les courges. Laver et essorer le mesclun. Concasser les noix et émietter la feta. Préparer la vinaigrette et mélanger tous les ingrédients avant de servir.



Les Courges

On retrouve dans cette grande famille la courge musquée, la courgette, le pâtisson, la courge spaghetti, le potiron, le potimarron et le butternut.

Production

Les courges diverses sont disponibles sur le marché entre septembre et mars avec un pic de production en automne.

Comment les conserver

Les courges et les potirons se conservent très bien à température ambiante dans un endroit frais et sec pendant plusieurs semaines. En revanche, s'ils sont achetés en tranche, ils doivent être conservés au réfrigérateur dans le bac à légumes.

Comment les préparer

Les courges et potirons se consomment cuits, en soupe, en légume sauté, en purée, en gratin, en soufflé, en dessert.

Si la préparation culinaire l'exige, coupez d'abord le fruit en morceaux. Les courges ont une écorce souvent coriace et sont difficiles à trancher : faites-les cuire avant de les couper et de les épépiner.

A la différence du potiron, il n'est pas utile de peler le potimarron.

La soupe au potiron est un classique. Pour créer la surprise, creuser le légume avec beaucoup de précaution et utiliser le comme soupière.

En gratin : écraser le potiron en purée, mélanger avec les œufs, relever de noix de muscade et gratiner au fromage.

A la poêle : couper un pâtisson en dés, faites le sauter à l'huile d'olive avec des tomates et de l'ail.

Valeur nutritionnelle

Les courges ont en commun une faible teneur énergétique (15 à 20 Kcal pour 100g). Les espèces les plus colorées sont riches en provitamine A ou carotène. C'est le cas du potiron qui lui doit sa belle couleur orange. Ce pigment jaune orangé est en effet constitué à plus de 80% en cet élément dont les propriétés anti-oxydantes permettent de réduire les altérations des cellules dans l'organisme. Toutes les courges sont riches en fibres.

Menu 3 :

Crème de laitue *

Parmentier de saumon aux épinards *

Fromage blanc, ananas frais

Crème de laitue :

Pour 4 personnes :

1 laitue – 2 oignons – 1 jaune d’œuf – 1l de bouillon de légumes - sel poivre – 2 c à s de crème allégée – 1 c à s d’huile de colza - persil

Préparer le bouillon. Laver soigneusement la laitue et la couper en fines lanières. Eplucher et émincer l’oignon. Le faire revenir avec la laitue dans l’huile. Laisser mijoter une dizaine de minutes. Mixer et assaisonner. Battre la crème avec le jaune d’œuf, les incorporer au potage. Ajouter le persil haché. Servir chaud.

Parmentier de saumon aux épinards

Pour 8 personnes :

800 g de saumon frais – 4 échalotes –
1,2 kg de pommes de terre – 200 ml de lait –
8 c. à soupe de poudre de noisettes
1.2 kg d’épinards en branche surgelés –
sel et poivre – huile d’olive



Faire cuire les pommes de terre non épluchées à l’eau départ eau froide 25 minutes à partir du point d’ébullition.

Les éplucher, les écraser grossièrement puis les mélanger avec le lait chaud. Saler et poivrer. Faire suer l’échalote finement ciselée avec une cuillère à soupe d’huile d’olive. Ajouter les épinards et faire revenir quelques minutes. Assaisonner.

Préchauffer le four à 200°C.

Couper le saumon en petits cubes, l’arroser avec 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, saler et poivrez.

Dans un plat à gratin, étaler les épinards, puis les dés de saumon et enfin les pommes de terre. Saupoudrer de noisettes et parsemer de petits dés de beurre ou margarine allégée.

Enfourner 25 minutes. Servir bien chaud avec une petite salade d’herbes folles (roquette, cerfeuil, persil, cresson par exemple).

Menu 4 :

Salade automnale de choucroute *

Côte de porc grillée

Jardinière de légumes

Pain d’épices *

Salade automnale de choucroute

Pour 8 personnes :

2 poires - 800 g de choucroute crue
- 100 g de munster ou de roquefort
quelques noix - vinaigre de cidre -
huile de noix – sel - poivre

Rincer puis essorer la choucroute. Peler les poires, les couper en dés et les mélanger à la choucroute. Assaisonner avec la vinaigrette. Couper le fromage en petits dés. Emietter grossièrement les noix. Répartir la choucroute dans les verrines, rajouter noix et fromage.



Pain d’épices *

Pour environ 20 petits pains d’épices :

140 g de farine complète - 4 g de levure chimique - 1 c à s de miel - 70 ml de lait écrémé - 1 c à s d’huile - 5 abricots secs coupés en dés - 20 g de raisins secs - 20 g d’écorces d’orange confites - 1 œuf - 1 c à s d’épices « spécial pain d’épices » - 1 c à c de cannelle - 4 g de d’édulcorant en poudre (5 sticks)



Dans une terrine, battre l’œuf avec le miel afin d’obtenir un mélange moussoux.

Faire gonfler les fruits secs dans ½ bol d’eau chaude.

Mélanger le lait, l’huile, les épices et le zeste d’orange.

Mélanger la farine et la levure et les incorporer petit à petit au mélange œuf/miel.

Ajouter le mélange lait/huile, l’édulcorant, les fruits secs et les écorces confites.

Étaler la pâte obtenue sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuire 20 min à 150°C.

Laisser refroidir et découper en losanges ou en carrés.

Menu de Noël

Bouchées gourmandes *
Suprême de volaille en habit vert *
Légumes glacés *
Nouilles
Bûche de Noël



Bouchées gourmandes

Pour 4 personnes :

80g de mozzarella râpée – ½ pomme Granny Smith – 1 échalote – 4 tomates cocktail – 4 petits fonds d'artichauts (en conserve) – 4 gros champignons de Paris – 2 tranches de jambon sec – sel – poivre – 5cl de vin blanc sec – 1 noix de beurre

Emincer l'échalote, la faire revenir dans le beurre ; ajouter le vin blanc et cuire 10mn à feu doux, saler et poivrer. Couper la pomme en fins bâtonnets et le jambon en fines lanières. Egoutter et éponger les fonds d'artichauts. Couper un chapeau aux tomates, éliminer les graines, les retourner. Retirer les pieds des champignons. Poser les légumes dans un plat à four, les garnir de fondue d'échalotes, de bâtonnets de pomme et de lanières de jambon. Répartir le fromage sur les légumes farcis. Glisser 2 à 3mn sous le gril du four et servir aussitôt.

Suprême de volaille en habit vert, légumes glacés

Pour 8 personnes:

8 blancs de volaille – 100g de foie gras de canard – 8 belles feuilles de chou vert - 8 champignons de Paris – 2 échalotes – 1 c à c de cognac - persil – sel - poivre

Pour la sauce : 1 c à s de moutarde -

2 c à s de vinaigre de xérès – 5 c à s d'huile de noix
sel et poivre

Pour les légumes : 16 carottes fanes et 8 navets – 1 c à c de sucre
20g de beurre – 250g de pâtes complètes

Menu 2 :

Salade d'endives aux dés de comté
Risotto aux champignons et aux crevettes *
Poire au chocolat *

Risotto aux champignons et aux crevettes *

Pour 8 personnes :

320 g à 400 g de riz spécial risotto - 3 cuillères à soupe d'huile - 2 échalotes
1 bouillon de légumes – 500g de cèpes (ou autres champignons frais) –
100g de parmesan - 24 grosses crevettes - origan - sel, poivre

Délayer le bouillon de légumes dans 2,5 volumes d'eau (pour 1 volume de riz). Faire revenir les échalotes finement ciselées dans 2 cuillères à soupe d'huile puis ajouter le riz ; mélanger quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide. Ajouter 2 volumes de bouillon (réserver le reste) et faire bouillir 3 minutes environ. Faire gonfler le riz à couvert et hors du feu 20 minutes.

En dernière minute faire sauter les champignons et les crevettes décortiquées dans 1 cuillère d'huile (réserver et disposer sur les assiettes lors du dressage). Terminer la cuisson du risotto (rajouter éventuellement le reste du bouillon mais le riz doit rester un peu croquant) puis ajouter le parmesan. Dresser les assiettes et servir immédiatement.



Poires au chocolat

Pour 4 personnes : 4 petites poires – 300ml de lait
– 2 c à s de cacao non sucré – 1 c à s bombée de
maïzena - le zeste d'1/2 orange non traitée –
2 c à s de sucre - cannelle

Faire cuire les poires épluchées entières dans un peu d'eau avec la cannelle. Pendant ce temps, mélanger lait, cacao, maïzena et porter à ébullition. Rajouter le sucre et le zeste d'orange et remettre à cuire quelques minutes jusqu'à épaississement. Au moment de servir napper chaque poire de sauce au chocolat.

Suprême de volailles :

Détacher les plus grandes feuilles du chou, les rincer sous l'eau froide puis les blanchir. Emincer les champignons, les échalotes et faire revenir dans une cuillère d'huile, rajouter le persil haché, le cognac, saler et poivrer.

Couper 8 feuilles de film alimentaire, placer au centre 1 feuille de chou, 1 blanc de volaille, saler et poivrer. Disposer les champignons et quelques dés de foie gras sur toute la surface. Enrouler soigneusement chaque feuille de chou pour former des petits boudins puis les envelopper dans le papier film, ficeler aux extrémités puis les ranger dans le panier vapeur de la cocotte-minute. Dans la cocotte verser 1 litre d'eau, porter à ébullition, puis installer le panier vapeur et fermer. Dès le sifflement de la soupape, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.



Dresser le tout sur assiette et accompagner de sauce !

Légumes glacés – nouilles :

Éplucher et laver les légumes. Raccourcir les fanes de façon à n'en laisser qu'1 bon centimètre, couper les navets en 2 et leur donner une belle forme. Ranger les légumes les uns à côté des autres dans une poêle. Ajouter le beurre, le sucre, 1 pincée de sel et mouiller d'eau environ 2 cm. Poser au contact des légumes un disque de papier sulfurisé (faire un petit trou au centre). Faire démarrer l'ébullition, puis poursuivre la cuisson à chaleur plutôt douce 25 mn. Retirer le papier et terminer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau en imprimant un mouvement circulaire à la casserole, afin que le beurre enrobe bien les carottes et que le glaçage soit brillant et uniforme. Cuire les nouilles selon le temps indiqué. Pour la sauce, mélanger dans une petite casserole, la moutarde, le vinaigre, l'huile de noix, le sel et le poivre. Faire