

Menu

*Salade de soles
au jambon fumé et courgettes*

*Escalope de dinde
farci à la mousse de champignons
Flan de brocoli
aux graines de pignon
Pommes de terre au four
aux herbes de Provence*

*Rosace de kiwis glacées à l'orange
sur coulis de framboise*

Valeur nutritionnelle par personne :
kcal : 959, protéines : 79g, lipides : 24 g
glucides : 99 g, fibres : 18 g
sodium (sans le sel ajouté) : 525 mg
calcium : 346 mg

Un menu de Noël équilibré

Réaliser un menu équilibré et gastronomique est facile si on respecte une règle d'or : la qualité. Une bonne qualité signifie d'abord choisir un aliment frais, de saison, qui a bon goût et contient un maximum de nutriments essentiels à la santé. Ensuite il s'agit de composer les aliments de façon harmonieuse pour assurer un menu équilibré qu'on mange avec plaisir.

Un poisson de mer sur lit de salade est une entrée très légère, riche en goûts et saveurs. La sole ne contient que 2,5 % de matières grasses, qui sont d'une bonne qualité nutritionnelle car riche en acides gras poly-insaturés.

Comme plat principal nous avons choisi une viande traditionnelle pour les jours de fête de fin d'année, la dinde. C'est une viande très maigre ; nous proposons de remplacer les sauces au beurre ou à la crème, qui pèsent lourdement sur l'estomac et sur la balance, par une préparation à base de fond de viande avec mousse de champignons. C'est seulement en fin de cuisson qu'on rajoute un peu de crème pour le goût.

La garniture est un soufflé de brocoli, surtout riche en vitamine C.

Dans tous les menus les légumes devraient être largement prévus ; ils se caractérisent par leur richesse en fibres, minéraux, micronutriments, par leur faible densité énergétique et par leur effet favorable sur la satiété.

Les pommes de terre au four aromatisées aux herbes apportent peu de graisse, mais rappellent les senteurs de la Provence.

Le dessert, qui est à base de fruits exotiques, réhausse le menu en couleurs et constitue un plat particulièrement favorable à la digestion.

A propos des substances responsables des couleurs et des goûts des végétaux, des études montrent que ces éléments exercent également des fonctions protectrices très variées dans l'organisme.

Ainsi on a détecté plus de 500 composés de caroténoïdes, qui sont des pigments, plus de 4000 molécules différentes de polyphénols, qui participent à la couleur et à l'arôme des aliments. Dans l'organisme, ces substances exercent le rôle d'antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres, impliqués dans certaines maladies (cancer, maladies cardio-vasculaires).

Ainsi certaines substances contenues dans les végétaux qui flattent nos sens et augmentent le plaisir de manger sont aussi favorables à notre santé.

Allier gastronomie et diététique - goûtez-le.

(Les recettes sont conçues pour quatre personnes.)

SALADE DE SOLES AU JAMBON FUMÉ ET COURGETTES

*8 filets de soles (ou 2 soles de 300 g)
4 tranches jambon fumé
2 courgettes
1 tomate
100 g frisée
80 g roquette
80 g trévisse
1/4 jus de citron
1 dl huile de sésame
peu de sel, poivre, paprika*

Lever les soles en filets. Couper les courgettes en morceaux de 3-4 cm et les arrondir.

En réserver 12, blanchir le restant. Couper le jambon en longueur en 2 parts égales. Rouler les filets de soles en mettant une courgette au milieu et enrouler chaque filet dans une tranche de jambon. Cuire à la vapeur pendant 10 minutes (dans une couscoussière ou dans le panier de l'autocuiseur).

Laver, nettoyer et dresser la salade sur 4 assiettes. Disposer 3 filets sur chaque assiette, garnir avec le restant des courgettes et les tomates coupées en tranches.

Mélanger l'huile, le jus de citron et les épices, verser sur la salade.

ESCALOPE DE DINDE FARCIE A LA MOUSSE DE CHAMPIGNONS

4 petites escalopes de dinde (à 120 g)
200 g de champignons
1 càs de crème épaisse
1 càs d'huile d'arachide
3 échalotes
quelques feuilles d'estragon
150 ml de Elbling
150 ml de fond de volaille dégraissé
2 jaunes d'oeuf
poivre, peu de sel

La sauce peut être préparée dès le départ: Faire réduire de moitié le vin avec 2 échalotes hachées et avec les feuilles d'estragon.

Battre le jaune d'oeuf avec le fond de volaille froid. Filtrer le vin réduit et l'ajouter peu à peu à l'oeuf battu tout en mélangeant. Chauffer au bain-marie et battre jusqu'à obtention d'une mousse. Nettoyer et laver les champignons, les couper et les mixer. Faire suer l'échalote hachée dans 1 cuillère à café d'huile d'arachide chaude, ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Assaisonner avec du poivre et un peu de sel. Ajouter une cuillère à soupe de crème épaisse et mélanger.

Préparer les escalopes, les ouvrir en portefeuille et les saisir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'arachide.

Déposer les escalopes dans un plat

allant au four et les farcir avec la mousse de champignons. Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium et cuire au four pendant 20 minutes à 200 degrés.

Sortir la viande du four, couvrir de sauce et gratiner sous le grill pendant quelques minutes.

Servir avec le flan de brocoli et les pommes de terre au four.

FLAN DE BROCOLI AUX GRAINES DE PIGNONS

Ingrédients pour 4 personnes:

400 g de brocoli
peu d'eau
2 blancs d'oeufs
poivre
peu de sel iodé

1 cuillère à café de beurre ou du papier sulfurisé

1 cuillère à soupe de graines de pignons

1 cuillère à soupe de crème (10-15% de matière grasse)

Cuire les branches de brocoli à la vapeur. Hacher les graines de courges. Mixer finement le brocoli, les blancs d'oeufs, la crème et les épices; rajouter à la fin les graines de pignons hachées. Remplir les ramequins beurrés (ou mettre du papier sulfurisé sur le fond du ramequin) et faire cuire au bain marie pendant environ 30 minutes à 180 degrés.

Démouler sur une assiette.

Suggestion: vous pouvez remplacer le brocoli par du céleri, des carottes, ...

POMMES DE TERRE AU FOUR AUX HERBES DE PROVENCE

800 g de pommes de terre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
herbes fraîches: romarin, thym
poivre, peu de sel iodé

Hacher finement les herbes et les mélanger à l'huile. Cuire les pommes de terre en robe de champs. Eplucher et couper en tranches. Déposer une feuille de papier sulfurisé dans un plat allant au four et disposer les pommes de terre dans ce plat. Badigeonner d'huile aux herbes et laisser colorier sous le grill. Retourner les pommes de terre pour les colorier de tous les côtés.

Alternative:

Eplucher les pommes de terre crues.

Couper les pommes de terre dans le sens de la longueur en forme d'éventail en laissant une base d'un centimètre d'épaisseur. Déposer les pommes de terre dans un plat allant au four garni d'une feuille de papier sulfurisé.

Badigeonner d'huile aux herbes.

Recouvrir et laisser cuire au four moyen pendant 3/4 d'heure.

A la fin faire gratiner sous le grill.

ROSACE DE KIWIS GLACÉE À L'ORANGE AU COULIS DE FRAMBOISES

6 kiwis
8 quenelles de sorbet à l'orange
4 feuilles de menthe
500 g de framboise bien mûres
(du surgélateur)
50g de sucre à ajuster selon le goût du fruit
pour le sorbet:
0.5 litre de jus d'orange
100 g sucre à ajuster selon le goût du fruit

Mélanger le jus d'orange au sucre et le mettre dans la sorbetière. Emincer le kiwi en rondelles. Le dresser en couronne sur l'assiette. Mixer les framboises, passer le coulis à travers un chinois et mélanger avec l'édulcorant. Napper le fond de l'assiette avec le coulis. Faire deux quenelles de sorbets et les placer au milieu de l'assiette. Décorer avec la feuille de menthe.

L. Nicolay-Muller
(Domaine Thermal Mondorf)

