

Cette brochure vous est proposée par le



 03 67 22 04 44



Pôle APSA



Pôle APSA



pole_apsa



Les menus Atout Coeur

Janvier 2025





MENUS

LUNDI

Midi

Boulettes de viande à la sauce tomate
Torsades au blé complet
Salsifis vapeur
Faisselle à la cannelle

Soir

Velouté de cresson
Salade verte
Tartine de potiron gorgonzola miel *
Une pomme

MARDI

Midi

Salade de carottes vinaigrette au citron
Aiguillettes de poulet grillées
Purée de céleri-rave / lentilles corail
Yaourt aromatisé à la vanille

Soir

Consommé de légumes (navet jaune, radis noir, carottes jaunes, oignons)
Crêpes à la farine de sarrasin fourrées au jambon blanc et gruyère râpé
Mandarines

MERCREDI

Midi

½ pamplemousse
Cassoulet de poireaux *
Yaourt aromatisé

Soir

Potage de potiron
Pomme de terre fondantes
Fromage blanc à l'ail
Carpaccio d'oranges sanguines

JEUDI

Midi

Salade d'endives aux dés de clémentines
Papillote de lieu jaune
Riz basmati et julienne de légumes
Crème caramel

Soir

Tarte à l'oignon
Salade de scarole au vinaigre balsamique
Soupe d'agrumes *

VENDREDI

Midi

Salade de céleri vinaigrette au yaourt
Canard à l'orange
Haricots verts vapeur
Spaetzles
Kaki

Soir

Velouté de panais
Omelettes aux fines herbes
Salade de champignons de Paris
Pain aux céréales
Munster

SAMEDI

Midi

Salade de radis noir au vinaigre de cidre
Pavé de Saumon sur son lit d'épinard
Polenta crémeuse
Petit suisse à la confiture de mirabelle

Soir

Soupe de carottes au curry et au cumin
Pizza aux légumes
Litchis

DIMANCHE

Midi

Avocat au citron vert
Pot au feu de lapin aux légumes du potager *
Mousse à l'orange *

Soir

Salade composée (blé, mâche, betterave, foies de volailles, échalotte, sauce vinaigre de framboise)
Kiwi

*Recettes proposés dans ce fascicule

Tartines de potiron et gorgonzola au miel

Ingrédients pour 4 personnes

1 potiron
4 branches de thym frais
150 g de gorgonzola
8 tranches de pain de seigle
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel + 1 filet
Poivre



Crédit photo : freepik

Préchauffez le four à 180°C.

Découpez le potiron en petits cubes et disposez-les dans un plat adapté au four.

Versez l'huile d'olive et le miel, mélangez, puis enfournez 15 à 20 minutes.

Pendant ce temps-là coupez le gorgonzola en petits morceaux, et faites griller les tranches de pain au grille-pain 2 minutes.

Disposez sur les tranches de pain grillées les cubes de potiron, le gorgonzola et poivrez.

Versez un filet de miel et décorez de branches de thym.

Dégustez aussitôt !

Cassoulet de poireau

Ingrédients pour 4 personnes

4 poireaux
1 carotte
125g de champignon de Paris
3 gousses d'ail
4 feuilles de laurier
1 bouquet de thym
1 boîte de 800g de haricots blancs en conserve
½ cuillère à soupe de concentré de tomate
2 c. à soupe d'huile d'olive



Crédit photo : pixabay

Coupez les parties les plus vertes des poireaux, lavez-les soigneusement puis émincez-les finement.

Rincez les blancs de poireaux et coupez-les en tronçons de 5 cm.

Epluchez et coupez la carotte en rondelle et les gousses d'ail. Lavez les champignons et coupez-les en deux.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les verts des poireaux, la carotte et l'ail pendant 5 minutes.

Ajoutez les tronçons de blancs de poireaux, les champignons, le concentré de tomates, le thym, le laurier, poivrez et mélangez. Laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.

Ajoutez les haricots blancs sans les égoutter et poursuivez la cuisson de 10 minutes.

Servez-bien chaud.

Pot au feu de lapin gros légumes du potager

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuisses de lapin
- 1 chou vert
- 1 poireau
- 4 navets ronds
- 4 carottes
- 8 petites pommes de terre
- 4 oignons nouveaux
- 4 branches de thym
- 1 branche de romarin
- 40 g de croutons en dés



Crédit photo : pixabay

Portez 1l d'eau à ébullition.

Epluchez les navets, les pommes de terre et les carottes.

Taillez grossièrement les légumes et les pommes de terre. Placez la viande et les légumes dans l'eau bouillante, le tout doit être recouvert d'eau.

Laissez mijoter 45 minutes à feu moyen. Effeuillez le romarin et le thym. Dans 4 assiettes répartissez les cuisses et la garniture, puis arrosez de jus de cuisson à votre convenance.

Parsemez de feuilles d'aromates et décorez de quelques croutons.

Soupe d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 oranges
- 2 pamplemousses
- 1 gousse de vanille
- 4 feuilles de menthe fraîche
- 1 anis étoilé
- 1 bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 6 graines de coriandre
- 200ml d'eau



Crédit photo : pixabay

Pressez le jus d'une orange et d'un pamplemousse. Réservez le jus dans une casserole.

Pelez le reste des agrumes et en prélever les suprêmes.

Disposez ensuite les suprêmes en rosace dans des assiettes creuses et réservez à température ambiante.

Faites réduire le jus des agrumes de moitié.

Ajoutez-y l'eau ainsi que toutes les épices et la vanille coupée en deux.

Faites bouillir pendant 3 minutes et laissez infuser 5 minutes. Versez ensuite le jus sur les agrumes en le filtrant à l'aide d'une passoire et réservez au frais.

Ciselez très finement la menthe et parsemez sur la préparation froide.

Servez et dégustez.

Mousse à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes

2 cuillères à soupe de fécule de maïs
4 gouttes d'eau de fleur d'oranger
1 kg d'oranges à jus
40 g de sucre en poudre
2 œufs



Pressez les oranges.

Râpez les zestes pour en obtenir la valeur de 1 cuillère à soupe.

Faites bouillir 40 cl de jus d'oranges.

Cassez les œufs et séparez les jaunes des blancs. Mélangez les jaunes avec le reste du jus d'orange et la fécule de maïs.

Ajoutez ce mélange d'un seul coup au jus bouillant.
Mettez à feu doux et laissez mijoter pendant 2 minutes tout en remuant jusqu'à ce que le mélange devienne très épais.

Retirez du feu et laissez refroidir.

Battez les blancs d'œufs en neige avec le sucre. Incorporez-les délicatement à la crème froide.

Ajoutez ensuite l'eau de fleur d'oranger et le zeste d'orange, mélangez et versez la mousse dans des coupes individuelles et laissez au réfrigérateur pendant 4h avant de servir.

Zoom sur les agrumes



Crédit photo : pixabay

Les agrumes sont vos alliés pour passer l'hiver en pleine forme, c'est le moment de les déguster au quotidien

Orange, citron, clémentine, mandarine, pamplemousse.

ILS RENFORCENT NOTRE IMMUNITÉ, FAVORISENT NOTRE DIGESTION ET PROTÈGENT NOTRE CŒUR.

Ils sont peu caloriques, apportent des fibres, qui permettent de réguler le transit et de lutter contre la constipation. Ils apportent également un sentiment de satiété.



 Zoom sur le citron : il permet de détoxifier le foie, en début d'année après les fêtes, le foie peut être un peu fatigué. Un jus de citron pressé dans un verre d'eau le matin à jeun va stimuler les sucs gastriques, en favorisant le bon fonctionnement de la vésicule biliaire et favoriser l'élimination des toxines. Il est riche en potassium, calcium et en magnésium, et permet de rééquilibrer l'équilibre acido-basique de l'organisme.

 L'orange fournit environ 60% des apports nutritionnels recommandés en vitamine C et 30% en vitamine B9 indispensable au fonctionnement immunitaire. Les clémentines et les mandarines se digèrent facilement, elles fournissent des vitamines B, du potassium, calcium, magnésium, ainsi que du fer.

Petits bémols, évitez de consommer régulièrement des agrumes si vous souffrez de reflux gastro-œsophagien. Ils risquent d'irriter la muqueuse digestive et de provoquer des douleurs épigastriques.

Dans le cas où vous suivez un traitement médical, il est possible d'avoir des interférences avec le pamplemousse, en cas de doute, interrogez votre médecin ou votre pharmacien.

