Le sport avec un +

Module

Santé & Sport

ESPRITSPORT

MENU & RECETTE

MENU & RECETTE PROPOSÉS

REPAS DU 12 OCTOBRE 2013

Entrée : Crème de légume du Canton…crouton au fromage de chèvre frais

Plat principal : Brochette de Poulet Arc en ciel…Riz Pilaf

Dessert : Strudel de pomme Golden et raisin sec

MENU & RECETTE PROPOSÉS

Entrée : *Crème de légumes du Canton…crouton au fromage de chèvre frais*

Pour quatre personnes

Ingrédients :

2	**Petits poireaux**	**100**	**Gramme de courge**
1 ¼	**Céleri rave**	**8**	**Tranches de pain**
4	**Echalote**	**5**	**Litres d'eau**
100	**Gramme de lentille du Canton**	**1**	**Grosse pommes de terre**

- Utiliser les légumes ci-dessous pour faire un bon bouillon :
  - Poireau
  - Céleri rave
  - Echalote
  - Lentilles
  - Pommes de terre
  - Courge

- Mettre les lentilles sèches à tremper dans l'eau froide pour les ramollir
- Nettoyer la peau de l'échalote et les extrémités vertes du poireau à l'eau courante tiède
- Eplucher les pommes de terre et les mettre dans l'eau froide afin qu'elles ne noircissent pas
- Enlever la peau et les pépins de la courge

Ensuite :

- Mettre en ébullition une marmite d'eau avec une poignée de sel, poireaux et quelques échalotes effeuillées afin d'en faire un bouillon de base qui servira à mouiller les légumes
- Entre temps, couper les légumes en dés…mettre à chauffer une casserole sur le feu, ajouter quelques cuillères d'huile extra vierge, ajouter les dés de légumes et faire revenir pour colorer
- Mouiller avec le bouillon de base et faire cuire jusqu'à obtenir une cuission complète de la courge et des lentilles

Préparer les croûtons de pain :

1. Couper une baguette en tranche de 1 cm et les disposer sur la plaque du four
2. Parsemer avec quelques gouttes d'huile, une pincée de parmesan et une rondelle de fromage de chèvre frais
3. Passer-les au four pour les faire dorer avant de servir la crème

- Une fois que les légumes sont cuits, mixer à l'aide d'un mixer électrique pour la rendre crémeuse et homogène
- Ajuster de sel et poivre si nécessaire
- Servez votre crème dans un plat creux et poser dessus le croûton chaud doré au four
- Garnir d'une feuille de cerfeuil et servir

MENU & RECETTE PROPOSÉS

Plat principal : *Brochette de Poulet Arce en ciel…Riz Pilaf*

Pour une personne

Ingrédients :

1	**Poulet entier de 1.2 kilos**	**20**	**Champignons de Paris**
4	**Pics de bambou**	**10**	**Feuilles de sauge**
2	**Poivrons rouges**	**2**	**Branches de romarin**
2	**Courgettes**	**600**	**Grammes de riz Parboiled**

- Utiliser les légumes ci-dessous pour faire un bon bouillon :
  - Céleris
  - Poireaux
  - Carottes
  - Pincée de sel

1. Préparer les légumes colorés en dés. Laisser les champignons entiers
2. Désosser le poulet et le couper en gros dés
3. Monter les brochettes crues. Alterner entre un dès de poulet et les morceux de légumes
4. Faire le bouillon (voir plus bas)
5. Faire dorer les brochettes sur le grill ou dans une poêle avec un peu d'huile ou une autre matière grasse
6. Mettre les brochettes dans une plaque qui rentre dans le four
7. Mettre une casserole en acier avec un couvercle à chauffer avec de l'huile d'olive extra vierge, un oignon entier épluché piqué par trois clous de girofles et deux feuilles de laurier
8. Versez « un volume » de riz variété Parboiled, remuez en chauffant le riz et mouillez avec un volume et demi de bouillon de base
9. Portez à ébullition, couvrir et cuire au four pendant 20 minutes à 200° degrés
10. Terminer la cuisson des brochettes de poulet au four en même temps que le riz
11. Une fois le riz cuit, mettre une bonne cuilllère de riz sur l'assiette, y poser la brochette de poulet et une cuillère de son jus de cuisson
12. Garnir avec une feuille de persil et un quart de citron
13. Bon appétit

MENU & RECETTE PROPOSÉS

Dessert : *Strudel de pommes Golden et raison sec*

Pour une personne

Ingrédients :

1	**Rouleau de pâtes feuilletée**	**20**	**Grammes de beurre**
6	**Pomme Golden**	**100**	**Grammes de raisin sec**
3	**Cuillères de sucre de canne**	**1**	**Petite cuillère de cannelle**

- Eplucher les pommes et les découper en dés ou en lamelles
- Faire revenir dans une poêle avec une noix de beurre et une cuillère de sucre, une pincée de cannelle en poudre et les raisins secs trempés dans l'eau
- Faire suer et refroidir

1. Etalez la pâte feuilletée et farcir avec la compotée de pommes
2. Enroulez sur elle-même, fermez bien les bords de la pâtes feuilletée
3. A l'aide d'un pinceau, laquez avec un peu d'œuf battu
4. Faire des petites entailles et cuire au four à 180° degrés pendant 20 à 30 minutes
5. Laisser tiédir, saupoudrez avec du sucre glace
6. Coupez en tranches de la largeur qui vous convient
7. Bon appétit