

## MENU DU MOIS



*Salade d'Hiver à la coriandre*

*Choucroute de la mer*

*Salade d'agrumes à la cannelle*



Variez les  
crudités

## Salade d'hiver à la coriandre

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100g de champignons de Paris
- 100g de betteraves rouges cuites
- 100g de carottes râpées
- Quelques feuilles de pissenlit
- Quelques brins de coriandre
- Sauce vinaigrette :  
½ cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou de noix, 1 pincée de poivre, ½ gousse d'ail



Préparation :

- 1) Nettoyer et émincer les champignons en fines lamelles.
- 2) Éplucher et râper les carottes et les betteraves.
- 3) Préparer la sauce, l'ail pressé et la coriandre hachée.
- 4) Disposer les crudités, verser la sauce et servir bien frais.

Variante :



Vous pouvez ajouter à cette salade 60g de fromage frais de chèvre, brebis, ou de vache, qui apportera le produit laitier du menu et de la saveur à votre entrée

# Choucroute

## de la mer

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300g de chou de choucroute cuite
- 100g de saumon
- 100g de haddock
- 100g de cabillaud
- 2 pommes de terre moyennes (charlotte)
- Poivre du moulin, sel
- 100 ml de crème liquide entière
- Le jus d'un citron
- 1 échalote
- 75 ml de vin blanc sec
- 30g de beurre
- ½ cuillère à café de fécule de pomme de terre

- 1) Laver et éplucher les pommes de terre, puis les cuire à la vapeur, environ 20 minutes.
- 2) Réchauffer la choucroute dans une sauteuse avec le haddock posé dessus et couvrir.
- 3) Cuire à la vapeur ou au court bouillon (laurier, thym...) le saumon et le cabillaud, environ 15 minutes.
- 4) Réduire l'échalote dans le vin puis ajouter la crème et faire bouillir. Introduire le beurre cru, un peu de sel et le jus de citron. Pour le goût, un fond de poisson « maison » peut être ajouté à ce moment.
- 5) Dresser les poissons sur la choucroute, les pommes de terre sur le côté et napper de sauce. Servir bien chaud.

Info nutrition : Ce plat contient des graisses d'origine animale, dans un souci d'équilibre il est préférable de consommer des graisses d'origine végétale en entrée (crudité avec vinaigrette à l'huile de colza, ou de noix).

Recette Plaisir  
& équilibre



Des épices  
pour le palais  
et la santé



## Salade d'agrumes

### à la cannelle

Préparation : 5 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 grosse orange
- 1 pamplemousse jaune ou rose
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de fleur d'oranger
- Facultatif : feuilles de menthe

- 1) Éplucher à vif et tailler l'orange et le pamplemousse en tranches, en prenant soin de récupérer le jus.
- 2) Disposer dans une coupelle ou assiette à dessert les tranches en alternant les fruits en fonction des couleurs.
- 3) Mettre la cannelle et la fleur d'oranger avec le jus et verser sur les fruits.
- 4) Décorer de feuilles de menthe et servir frais.



Des études ont démontré que la cannelle pourrait abaisser le taux de glycémie, principalement chez les personnes atteintes de diabète de type 2 insulino-résistants. Le chrome présent dans cette épice agit sur l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas et responsable du contrôle du sucre dans le sang.

Afin de bénéficier de ses effets, il est recommandé de consommer de 1 à 6 g de cannelle par jour, soit  $\frac{1}{2}$  cuillère à thé (5 ml) à 1 cuillère à soupe (15 ml).