



La Maison de Réadaptation
et d'Éducation à la Santé



MENU DU MOIS

Velouté d'endives

*Foie de génisse au vinaigre de
framboise*

*& choux de Bruxelles, pomme de terre
vapeur parfumée au thym,*

Pomme-cannelle au four



Velouté
gourmand

Velouté d'endives

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 2 L de velouté

- 2 kg d'endives
- 750 g de pommes de terre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille, de poule ou de légumes
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- Quelques brins de persil
- Poivre



Laver, couper en petits morceaux les endives. Les ébouillanter pour enlever l'amertume. Dans une cocotte ou un fait-tout, les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Laver, éplucher, et couper en petits morceaux les pommes de terre, et les ajouter en petits cubes. Couvrir le tout avec 2 litres d'eau et incorporer le cube de bouillon.

Laisser cuire 20-30 minutes, mixer, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis ajouter la crème fraîche.

Au moment de servir parsemez de brins de persil.

Des abats au
menu !

Foie de génisse au vinaigre de framboise, & choux de Bruxelles, Pomme de terre vapeur parfumée au thym

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 tranches de foie de génisses,
- 75 ml de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10g de beurre
- 1 échalote
- Cerfeuil
- Sel
- 300g de pommes de terre
- 300g de choux de Bruxelles



Préparation des choux de Bruxelles :

1. Raccourcir leur trognon, juste ce qu'il faut pour que les feuilles ne se détachent pas. Pour accélérer la cuisson, on peut faire une petite incision en forme de croix à leur base. Enlever les feuilles flétries ou abîmées. Les laver ensuite dans de l'eau vinaigrée, afin d'éliminer les insectes. Les rincer abondamment et les égoutter.
2. Faites d'abord blanchir les choux de Bruxelles 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante, afin de les rendre plus digestes.

Puis faites-les cuire dans une seconde eau, bouillante et préalablement salée, pendant 20 minutes. Pour vérifier qu'ils sont bien cuits, plantez un couteau dans un chou : la lame doit pénétrer facilement. Vous pouvez alors les égoutter.

Préparation des pommes de terre :

Pendant ce temps, laver, éplucher et mettre les pommes de terre à cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ. Mettre des brins de thym dans l'eau de cuisson.

Préparation du foie :

- 1. Dans une poêle chaude, ajouter un filet d'huile d'olive et saisir les tranches pendant 2 min, puis les retourner et finir de les cuire pendant 2 min. Les réserver.*
- 2. Dans la même poêle, ajouter un morceau de beurre puis les échalotes, les faire suer durant 1 min. Remettre les foies et déglacer avec 3 cuillères à soupe d'eau et le vinaigre de framboise. Ajouter le cerfeuil ciselé.*

Infos santé :

Les choux de Bruxelles sont une excellente source de **potassium** et de **vitamine C**, ils contiennent également de la **vitamine B6**, du **fer** et du **magnésium**. Comme tous les membres de sa famille, ils auraient des propriétés anti-cancérogènes.

Le chou de Bruxelles est riche en soufre, ce qui le rend assez indigeste et peut provoquer des flatulences. Pour éviter cela, il faut le cuire dans deux eaux avant de le consommer. Cela permet de supprimer les substances provoquant des effets désagréables, tout en conservant toutes leurs vertus nutritionnelles. Il est également possible de les préparer à la vapeur, pour conserver toutes leurs vitamines.

Douceur
hivernale

Pomme-cannelle au four

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 grosses pommes
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 2 cuillères à café de miel liquide
- 10g de beurre pour graisser le plat



1) Préchauffer le four th.5 (150°C).

2) Couper le chapeau de chaque pomme et évider le cœur.

3) Dans un plat allant au four légèrement graissé, disposer les pommes et remplir leur cœur avec 1 cuillère à café de miel

4) Saupoudrer de cannelle et enfourner pendant 30 min.

Le miel est une substance sucrée fabriquée par les abeilles à l'aide du nectar des fleurs. Composé à plus de 80 % de glucides, c'est un aliment riche en énergie et relativement pur. En fait, on y retrouve principalement deux sucres : le **fructose** et le **glucose**, deux sucres simples qui ne nécessitent aucune digestion et qui sont facilement et directement assimilés par le corps. Le miel contient également une faible quantité de potassium, de nombreuses enzymes et des prébiotiques