

## La recette du chef cuisinier Marc Rohfritsch

### Tartare de maquereau, salade de Lentilles Vertes du Puy tiède

Commentée par S. Escoffier et I. Jecker, diététiciennes-nutritionnistes (AFDN)

#### Salade de Lentilles Vertes du Puy tiède

**La Lentille Verte du Puy bénéficie d'une AOP (Appellation d'Origine Protégée). Elle respecte un cahier des charges strict notamment l'interdiction d'utiliser des engrais de synthèse.**

300 gr de Lentilles Vertes du Puy  
Oignon, carotte, cèleri, poireau  
0.15 cl d'huile de tournesol  
2 cuillères de moutarde  
5 cl de vinaigre de Melfor  
1 gousse d'ail, 1 échalote, 2 branches de persil plat  
Sel, poivre

**Les lentilles sont des légumineuses ou légumes secs (famille des féculents). Elles sont riches en glucides complexes, fibres, vitamines et minéraux. La consommation régulière de légumineuses est recommandée.**

#### Tartare de Maquereau

400 gr de filets de maquereaux  
2 échalotes  
2 citrons verts  
1 botte de ciboulette  
5 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre

**Les herbes sont riches en antioxydants protecteurs des cellules du corps et riches en vitamines et minéraux : pensez à en mettre dans vos salades et dans vos plats cuisinés.**

**C'est un des poissons les plus riches en oméga 3. Sa consommation participe à la diminution du risque de maladies cardiovasculaires.**

#### Garniture

1 poivron rouge


**Les légumes sont indispensables pour leurs apports en eau, en fibres, en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en prébiotiques : consommez 5 fruits et légumes par jour !**

- 1° Taillez les légumes en brunoise puis faire suer à l'huile d'olive.
- 2° Ajoutez les lentilles et mouillez avec 5 fois leur volume, soit avec du bouillon de poule soit avec de l'eau.
- 3° Laissez cuire 20 à 35 ' selon votre goût.
- 4° Coupez le poivron en brunoise et faites le cuire dans une petite cocotte.
- 5° Otez les arêtes des filets de maquereaux puis coupez les filets en dés.
- 6° Mettez les dans un saladier, ajoutez l'échalote ciselée, la ciboulette finement taillée et mélangez.
- 7° Ajoutez l'huile d'olive, sel et poivre. Mélangez. Ajoutez ensuite le jus des citrons verts selon votre goût.
- 8° Prenez un petit cercle, mettez les lentilles tièdes dans le fond et surmontez avec le tartare de maquereau.
- 9° Présentation : parsemez de brunoise de poivron autour et mettez un trait de vinaigrette.

**Le tartare de maquereau, salade de Lentilles Vertes du Puy tiède est une recette très intéressante sur le plan nutritionnel notamment pour les personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires :**

→ Le maquereau est un poisson gras (comme la sardine, le hareng et le saumon) riche en « bonnes graisses » oméga 3 qui sont protectrices du système cardiovasculaire. Il contient également des minéraux (phosphore, potassium et fer), de la vitamine B12 ainsi que des quantités intéressantes de vitamine A et D.


**Consommez du poisson gras une fois par semaine sous n'importe quelle forme (frais, en conserve ou, plus occasionnellement fumé, du fait de sa teneur en sel).**

 Le poisson cru est un aliment fragile et son altération peut provoquer des intoxications alimentaires. Pour limiter ce risque, choisissez des produits frais chez votre poissonnier (bien respecter la chaîne du froid) ou, pour éviter tout risque, utilisez des produits surgelés (décongelés au réfrigérateur). Lavez-vous soigneusement les mains avant de cuisiner. Nettoyez vos ustensiles de cuisine avant utilisation. Une fois votre préparation prête, conservez-la au frais et consommez le plat quelques heures seulement après la préparation.

**La consommation de poisson cru est déconseillée aux personnes fragiles, aux femmes enceintes ou allaitantes ainsi qu'aux jeunes enfants en raison du risque d'intoxication.**

→ Les lentilles, comme tous les légumes secs (haricots secs, flageolets, pois cassés, pois chiches, fèves sèches) sont majoritairement composées de glucides complexes et fournissent une énergie qui se libère progressivement dans le corps. Les légumineuses sont également riches en protéines, fibres, vitamines (B1 et B9) et minéraux (magnésium, potassium, calcium et fer). Ce sont des aliments rassasiants.

**Ces aliments peu onéreux sont donc très intéressants d'un point de vue nutritionnel et leur consommation une à deux fois par semaine est recommandée (en entrée, en soupe, en accompagnement, en plat unique).**

 Si vous avez du mal à digérer les légumineuses, faites les tremper la veille et jetez l'eau de trempage avant la cuisson. Cuisinez-les avec des herbes telles que la sauge ou le cerfeuil et mastiquez bien lorsque vous mangez.

→ Le poivron, le citron et les herbes fraîches sont d'excellentes sources de vitamine C et d'antioxydants, très importants pour protéger l'organisme.

→ L'ail, l'échalote et le poireau sont parmi les meilleures sources de prébiotiques et vont favoriser les « bonnes bactéries » intestinales, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

**Pensez à en mettre très souvent dans vos salades et vos plats cuisinés.**

 **Pour un menu gorgé d'oméga 3 :** ajoutez une salade de mâche et/ou de pourpier, assaisonnée d'huile de colza et agrémentée de cerneaux de noix.

**Pour un menu parfaitement équilibré :** terminez votre repas par un fromage blanc à 3% de MG (ancienne appellation 20% MG) et une rosace d'agrumes, par exemple.

**Avec ce repas, vous aurez régalé vos papilles tout en prenant soin de votre santé.**

# La recette du chef cuisinier Marc Rohfritsch

## Roulés de saumon cru aux olives à la grecque

Commentée par I. Jecker et S. Escoffier, diététiciennes-nutritionnistes (AFDN)

### Roulés de saumon

600 gr de filets de saumon d'Écosse Label Rouge  
1 échalote  
1 botte de ciboulette  
100 gr d'olives noires à la grecque  
0.10 cl d'huile d'olive  
0.5 cl de vinaigre balsamique  
1 citron vert  
Sel, poivre

Certains vinaigres balsamiques sont colorés avec du caramel chimique (E150d). Pensez à lire les étiquettes.

Le Label Rouge atteste d'un niveau de qualité supérieure aux produits courants. Le produit doit répondre à des exigences définies dans un cahier des charges homologué.



Les olives en saumure sont très salées.

### Sauce mayonnaise au safran

1 jaune d'œuf  
0.25 cl d'huile de pépins de raisin  
1 cuillerée de moutarde  
5 pistils de safran  
1/2 échalote ciselée  
5 gr de brunoise de gingembre

L'huile de pépin de raisin contient en majorité des oméga 6. Les huiles n'ont pas toutes la même saveur ni le même intérêt nutritionnel. Pensez à varier en privilégiant celles riches en oméga 3.

Les épices et condiments permettent de relever et d'agrémenter vos plats. Pensez à les utiliser à la place du sel.

### Garniture

Pluches de cerfeuil

1° Coupez dans le sens de la longueur 2 ou 3 belles tranches de saumon afin d'égaliser le restant d'une même épaisseur. Coupez les tranches en dés, mettez-les dans un saladier, salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et bien mélanger. Ajoutez le jus du citron vert et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

2° Coupez le restant de saumon en fines escalopes dans la longueur. Prenez une feuille de papier film et badigeonnez avec une vinaigrette (huile d'olive et vinaigre balsamique). Salez et poivrez. Étalez une escalope sur le film, badigeonnez l'escalope de saumon, puis dans la longueur mettez une petite colonne de tartare de saumon, roulez et serrez à l'aide du papier film. Réservez au froid.

3° Préparez la mayonnaise au safran : faites réduire vin blanc, échalote, gingembre et pistils de safran. Dans un petit saladier, mettez le jaune d'œuf, la moutarde et montez à l'huile de pépins de raisin. Assaisonnez selon votre goût et rajoutez la réduction en ayant soin de la passer par une passoire.

4° Présentation : sur une assiette, mettez une julienne de légumes croquants au centre et entourez de 5 rouelles de saumon. Entre chaque rouelle, ajoutez un trait de mayonnaise au safran.

## Le saviez-vous ?

**Les Matières Grasses (MG), les Lipides et les Acides Gras (AG)**, c'est la même chose, on change juste d'échelle :

- les MG sont des aliments (beurre, crème fraîche, huiles...).
- les Lipides sont des nutriments contenus dans les aliments qui vont être absorbés par l'organisme (comme les protéines et les glucides).
- les AG sont les composants des lipides et sont constitués d'atomes reliés en chaîne (c'est de la biochimie).

**Le choix des MG achetées et consommées est très important pour la santé cardiovasculaire** car elles ne contiennent pas toutes les mêmes lipides : c'est pour cela qu'on parle de « mauvaises graisses » et de « bonnes graisses ». Un bon équilibre des lipides est très important pour une bonne santé cardiovasculaire.

### Les lipides : oui, mais pas n'importe lesquels !

- **Consommez une majorité d'AG mono insaturés (AGMI)** : cuisinez et assaisonnez à huile d'olive, privilégiez la volaille, consommez des œufs (6/semaine maximum) et du poisson (2 fois/semaine).
- **Augmentez votre consommation d'AG polyinsaturés (AGPI) oméga 3** (ALA, EPA et DHA) : consommez 2 fois/semaine des produits de la mer dont une fois du poisson gras (sardines, maquereaux, hareng, saumon), assaisonnez à l'huile de colza vierge et consommez régulièrement des aliments contenant de nombreux oméga 3 (noix, graines de lin broyées, graines de chanvre, graines de chia, mâche et pourpier).
- **Limitez votre consommation d'AGPI oméga 6** : évitez l'huile de tournesol pour cuisiner ou assaisonner au quotidien et évitez les produits enrichis en oméga 6. Mangez équilibré et évitez les produits transformés salés et sucrés qui contiennent des matières grasses végétales que vous ne pouvez pas contrôler. Mais vous pouvez consommer une petite poignée de noisettes, amandes, cacahuètes (non salées) ou de graines (tournesol, courge ...) par jour.
- **Limitez votre consommation d'Acides Gras Saturés (AGS)** : le beurre, la crème fraîche, le fromage, la viande rouge, la charcuterie, l'huile de palme, la graisse ou le lait de coco sont à limiter impérativement pour protéger les artères. Attention aux AGS cachés : produits industriels transformés aux « matières grasses végétales » non identifiées, pâtisseries et viennoiseries (au beurre, à huile de palme ou aux MG hydrogénées).
- **Supprimez les MG végétales hydrogénées** qui sont athérogènes : toujours lire les étiquettes des produits consommés.

### La qualité des MG consommées est très importante.

- Consommez toujours des huiles vierges et des huiles d'olive extra-vierges.
- Les huiles première pression à froid et bio sont d'une qualité nutritionnelle optimale.



**Les huiles vierges riches en oméga 3 (colza, noix...) ne doivent pas être chauffées (assaisonnement uniquement). Privilégiez les cuissons douces à l'huile d'olive.**

- L'alimentation animale a un impact sur la composition des produits laitiers : mieux l'animal est nourri (herbe, luzerne, lin), meilleure sera la composition en AG du lait. Les produits labellisés « bleu blanc cœur » garantissent une alimentation animale contenant lin ou luzerne et sont riches en oméga 3.

### La quantité globale de lipides est à contrôler.

Les produits riches en lipides sont très caloriques.

### Les lipides : il en faut, mais pas trop !

# La recette du chef pâtissier Alfred Georg

## Rosace d'agrumes et

## Choux Streussel Saint Valentin

Commentée par S. Escoffier et I. Jecker, diététiciennes-nutritionnistes (AFDN)

Pensez à limiter votre consommation de sel, car celui-ci entraîne une hausse de la pression artérielle et, à terme, des risques de pathologies cardiovasculaires.

### Pâte à choux

Faire bouillir dans une casserole :

1 dl d'eau

44 gr de matières grasses

1 gr de sel

1 gr de sucre

Après bouillon ajouter 60 gr de farine et bien mélanger pendant 1 min

Puis, changer de récipient et ajouter 1 à 2 œufs.

Bien remuer

Vous pouvez remplacer le beurre par une margarine spéciale cuisson enrichie en oméga 3 et élaborée à partir d'huiles non hydrogénées (les matières grasses hydrogénées sont athérogènes).

Vous pouvez remplacer le sucre blanc par du sucre blond, brun ou complet. Celui-ci reste toujours à consommer en quantité raisonnable.

### Streussel

20 gr de matières grasses

20 gr de sucre

20 gr de farine

10 gr d'amandes en poudre

Un peu de cannelle

Mélanger le tout et rouler en rouleau

Réserver au réfrigérateur

Préférez la farine demi-complète (type 80) pour un apport supplémentaire en fibres.

Dresser sur une plaque la **pâte à choux** et ajouter une rondelle de **streussel** sur chaque chou

Mettre au four à 180° pendant 18 min

### Crème pâtissière

Faire bouillir 200 gr de lait avec 25 gr de sucre

Mélanger 1 jaune d'œuf

+ 25 gr de sucre

+ 20 gr de maïzena

+ 50 gr de lait froid

Mélanger les 2 préparations et porter 2 min à ébullition


sans cesser de remuer

Filmer et laisser refroidir

Les œufs sont riches en cholestérol et leur consommation est à limiter à 6 œufs par semaine. Attention aux œufs cachés dans les pâtisseries (3 ici) ou autres produits transformés (pensez à lire les listes d'ingrédients).

Privilégiez le lait ½ écrémé (ou écrémé), frais si possible. Les produits laitiers (et les œufs) labellisés « bleu blanc cœur » sont riches en oméga 3 et leur consommation est recommandée.

**La rosace d'agrumes** est parfaitement adaptée aux personnes souffrant de pathologies cardiovasculaires, car riche en vitamines (en particulier en vitamine C), en minéraux, en antioxydants et en fibres.

 **Le jus de pamplemousse est incompatible avec certains traitements. Une petite quantité de fruit entier est souvent tolérée. Suivez bien les recommandations de votre médecin et pensez à lire les notices de vos traitements.**

**La consommation des choux** devra se faire de façon modérée (1 à 2 choux) et occasionnelle, car ceux-ci sont riches en matières grasses et en sucre.



Lorsque vous invitez, pensez à accompagner vos desserts d'une rosace ou d'une salade de fruits, d'une compote améliorée ou de brochettes de fruits. Vous pourrez ainsi profiter du dessert sans frustration.

Pour la pâtisserie, pensez à remplacer le beurre par de la margarine spéciale cuisson enrichie en oméga 3 ou par des « beurres végétaux » que sont les purées d'oléagineux : purée d'amandes (blanches ou complètes), de sésame (tahin), de noisettes ou de noix de cajou. Les quantités consommées restent à contrôler, mais le dessert prend un intérêt nutritionnel : apport en minéraux (calcium, magnésium, potassium, phosphore), oligoéléments (fer, cuivre, zinc) et en « bonnes graisses ».

Faites vos pâtisseries maison, vous pourrez ainsi contrôler ce qu'il y a dedans et vous faire plaisir sans faire du tort à votre santé.

## Le saviez-vous ?

**Le sucre blanc** est un sucre de canne ou de betterave raffiné à 100% c'est-à-dire qu'on en a extrait la mélasse qui contient les vitamines et les minéraux pour ne garder que le sucre (saccharose). Le sucre blanc n'a donc aucun avantage nutritionnel.

**La cassonade** ou **sucre roux de canne** est un sucre de canne raffiné à 95% de saccharose. Ses 5% de mélasse donnent au sucre sa couleur brune, son aspect un peu compact et son parfum ambré. Certains sucres roux peuvent aussi être des sucres de canne blancs colorés par caramélisation ou ajout de colorant ...

**La vergeoise** ou **sucre roux de betterave** peut être blonde ou brune, selon son degré de cuisson. C'est un sirop de sucre blanc recuit, donc rien d'autre que du sucre blanc (100% saccharose).

**Le sucre de canne blond** est un sucre partiellement raffiné, auquel il reste un peu de mélasse d'où sa couleur blonde et son parfum. Ce n'est jamais du colorant.

**Le sucre de canne complet** est un sucre de canne cristallisé, qui n'a pas été totalement épuré de sa mélasse. Ce sucre n'est pas raffiné et a gardé tous ses minéraux et vitamines d'origine.

**Le rapadura** ou **le muscovado** est un sucre qui n'a subi aucune transformation. C'est un sucre complet issu du pur jus de la canne à sucre, non raffiné et non cristallisé. Puisqu'il conserve toute sa mélasse (sucre intégral), il contient les acides aminés, les vitamines et les minéraux présents dans la canne à sucre. D'aspect mouillé, il est très parfumé. C'est le sucre le plus intéressant du point de vue nutritionnel.

### Le degré de raffinage n'agit nullement sur les calories contenues dans le sucre !

Le sucre complet est donc aussi calorique que le sucre blanc. Son action sucrante étant cependant plus forte, on aura tendance à utiliser des quantités moindres...

**Moins il est raffiné, plus le sucre apporte des nutriments intéressants.**