

## ----- Velouté de carottes à la coriandre -----

### Ingrédients pour cinq personnes :

- 5 carottes
- une boîte de conserve moyenne de pois chiche
- 2 gousses d'ail
- une cuillère à soupe de graines de coriandre ou de coriandre moulue
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- quelques brins de persil
- sel

1. Eplucher les carottes. Les laver et les couper en fines rondelles.
2. Peler l'ail, le laver, le dégermer et l'émincer.
3. Concasser les graines de coriandre si vous n'avez pas de coriandre moulue.
4. Faire chauffer l'huile dans une cocotte. Y ajouter les carottes, l'ail et la coriandre.
5. Cuire 5 minutes en remuant.
6. Couvrir d'eau, saler. Mettre un couvercle et cuire 15 minutes à feu moyen.
7. Ajouter les pois chiche qui auront été préalablement rincés, compléter avec de l'eau pour recouvrir les légumes et poursuivre à couvert la cuisson pendant 10 minutes.
8. Mixer en incorporant la crème fraîche.
9. Parsemer d'un peu de persil. Bonne dégustation !

### Intérêts nutritionnels :

- la carotte (crue ou cuite) est le légume le plus riche en provitamine A (appelé également caroténoïde). Cette vitamine est indispensable à la bonne santé de votre peau et de vos muqueuses.
- les pois chiche, comme tous les légumes secs, contiennent du manganèse. Cet oligo-élément intervient dans la synthèse du cartilage. Il permet de limiter les risques de problèmes articulaires.

## ----- GRATIN DE BLETTES -----

### Ingrédients pour 5 personnes

- Une botte de blettes (500 à 750g)
- 40g de beurre
- 40g de farine
- 0,5 litre de lait
- un œuf
- 100g de fromage râpé
- 150g de jambon de Paris

1. Laver et couper les blettes (vert et côtes) en tronçons. Faire cuire une vingtaine de minutes à la vapeur ou dans l'eau bouillante.
2. Pendant ce temps, préparer une béchamel et y intégrer les deux tiers du fromage râpé ainsi que l'œuf et le jambon coupé en morceaux.
3. Préchauffer le four sur grill ou à 180°C.
4. Après avoir égoutté les blettes, les mélanger à la béchamel dans le plat à gratin. Rajouter le fromage restant sur le dessus de la préparation et faire gratiner au four

### Intérêts nutritionnels :

- Les blettes (ou bettes) est l'un des aliments les plus riches en magnésium (112 mg pour une portion de 130g de blettes cuites, sachant que les besoins sont de 6mg/kg de poids corporel).
- Ce plat est riche en calcium (fromage et lait), ce qui permet de prévenir l'ostéoporose.
- Ce plat est riche en protéines de bonne qualité (présentes dans les produits laitiers et l'œuf), qui permettent d'éviter la fonte musculaire liée à l'âge.

## ----- Petits gâteaux à l'anis -----

### Ingrédients pour 28 biscuits :

- 100g de poudre d'amande
- 75g de sucre
- 1 œuf
- 125 g de farine
- 100 ml d'huile d'olive
- une cuillère à café d'anis vert
- une pincée de sel

1. Préchauffer le four à 200°C (th6-7).
2. Mélanger le sucre, le sel et l'œuf entier. Ajouter progressivement la farine, puis l'huile d'olive et l'anis, puis la poudre d'amande. Tourner avec une spatule puis travailler la pâte à la main pour que tout soit bien homogène. Former une boule.
3. Avec une cuillère à café, prélever des noix de pâte et les rouler comme des cigares. Poser les sur une feuille de papier cuisson sur une plaque. Faire 2 ou 3 légères incisions sur le dessus, mettre au four et cuire 8 minutes.

### Intérêts nutritionnels :

- L'huile d'olive permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et de réguler de manière optimale le taux de cholestérol dans le sang.
- L'anis vert est utile dans les troubles de la digestion : digestion lente, ballonnements, aérophagie d'origine nerveuse, flatulences. On l'emploie pour les nouveau-nés souffrant de colites par exemple.