

Thème : un repas vitaminé d'hiver

----- Quiche sans pâte -----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 œufs
- 500ml de lait
- 100g de farine
- 100g de fromage râpé
- une boîte de thon
- un peu de beurre

1. Beurrer le moule. Y émietter le thon.
2. Dans un saladier, verser la farine. Y faire un puits et y mettre les œufs. Mélanger et incorporer progressivement le lait. Ajouter le fromage râpé.
3. Verser l'appareil dans le moule et mettre au four à 210°C (th.7) pendant 40 minutes.

Intérêts nutritionnels :

- Le thon est un poisson gras. Il contient de la vitamine D. Or c'est en période ensoleillée que la couverture en vitamine D est optimale. En hiver, lorsque les journées sont grises, manger des poissons gras est une solution pour compenser l'absence de soleil.
- Cette entrée est riche en protéines de bonne qualité (lait, œuf, fromage râpé, thon), ce qui permet d'éviter la fonte musculaire.

----- Tagine d'hiver à l'agneau -----

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1kg d'agneau
- 4 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c à s d'huile d'olive
- Pistils de safran (15 à 20)
- 2 carottes
- 2 navets blancs
- 2 navets jaunes
- un petit morceau de potiron
- 1/2 petit chou frisé
- 1 c à s de miel
- 200 g de pruneaux
- sel/poivre
- 1 c à c de gingembre en poudre
- 1 c à c de cannelle
- quelques brins de persil et/ou de coriandre

1. Emincez finement l'ail et les oignons. Découpez l'agneau en cubes de 2,5cm sur 2,5cm environ.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Faites y dorer les morceaux d'agneau pendant 3 minutes environ. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail et les oignons émincés. Poursuivez la cuisson encore 2 minutes. Ajoutez de l'eau à hauteur, 1 c à c de sel, une quinzaine de pistils de safran, 1 c à c de gingembre en poudre, 1 c à c de cannelle et une pincée de poivre, les pruneaux. Faites cuire pendant 45 minutes à feu moyen et à demi-couvert.
3. Pendant ce temps, épluchez les légumes et lavez-les. Taillez les carottes en rondelles. Coupez les navets en 8 puis chaque morceau de manière à obtenir des triangles de 0,5 cm d'épaisseur. Coupez le chou et le potiron en grosses tranches de 2 cm d'épaisseur.
4. Au terme des 45 minutes de cuisson, ajoutez tous les légumes dans la cocotte et faites cuire à demi-couvert pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les légumes deviennent fondants.
5. Versez la sauce dans une petite casserole pour la faire réduire. Ajoutez 1 c à s de miel. Portez à ébullition pendant quelques minutes tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que la sauce devienne plus consistante. Remettez la sauce dans la cocotte.
6. Au moment de servir, vous pouvez parsemer d'un peu de persil et de coriandre hachée sur le plat.

Le tajine se déguste traditionnellement avec du pain. Mais vous pouvez également l'accompagner de semoule ou de boulgour.

Intérêts nutritionnels :

- Ce plat contient un grand nombre de légumes, permettant de faire le plein de vitamines, de minéraux et de fibres. Le chou est un « aliment-prévention ». Il est riche en nombreuses vitamines dont la vitamine C. C'est un des rares aliments qui conserve cette vitamine même après cuisson. Il contient également de nombreuses substances qui ont des effets anticancer.
- Les pruneaux ont un effet laxatif. Ils permettent de lutter efficacement contre la constipation.
- Les pruneaux contiennent des fibres qui se lient aux acides biliaires. Cela permet d'éliminer le mauvais cholestérol (LDL).

----- Salade d'oranges -----

Ingrédients pour une personnes :

- une orange bio
- une cuillère à soupe de sucre
- une cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- cannelle

1. Prélever les zestes sur la peau (sans la partie blanche). Les faire cuire 10 minutes dans une casserole avec un peu d'eau (100ml environ) et une cuillère à soupe de sucre. Faire refroidir le sirop.
2. Retirer les zestes du sirop et y rajouter la cuillère à café de fleur d'oranger.
3. Eplucher l'orange à vif et la couper en fines lamelles. Les disposer à plat dans une assiette.
4. Arroser les rondelles d'orange avec le sirop et saupoudrer de cannelle.
5. Réserver au frais.

Intérêts nutritionnels :

les agrumes sont très riches en vitamine C. 100g d'orange permettent de couvrir la moitié des apports quotidiens recommandés en vitamine C. Ils permettent de lutter contre la fatigue en hiver.