

Protéines végétales

----- SALADE SAVOYARDE -----

Ingrédients pour une personne :

- 4 belles feuilles de salade
- 1 gros champignon de Paris
- 25g de tomme de Savoie
- 4 noix
- Une tranche de pain rassis
- Une cuillère à soupe de jus de citron (ou le jus d'un quart de citron)
- Une ½ cuillère à soupe de miel
- Une ½ cuillère à soupe d'huile de colza
- Une petite gousse d'ail coupée en deux.
- Sel, poivre

1. Lavez la salade. Essorez-la. Mettez les feuilles dans le saladier.
2. Enlevez le bout terreux du champignon. Lavez-le et séchez-le avec un papier absorbant. Détaillez-le en lamelles et mettez-le dans le saladier.
3. Détaillez la tomme en petits dés. Mettez-la dans le saladier.
4. Sortez les cerneaux de noix de leur coquille. Mettez-les dans le saladier.
5. Préparez l'assaisonnement dans un bol : émulsionnez le jus de citron, le miel, l'huile, le poivre et le sel. Versez dans le saladier et mélangez.
6. Préparez les croûtons de pain à l'ail : frottez les deux faces du morceau de pain avec la petite gousse d'ail coupée en deux ; Découpez des petits morceaux ; Passez au gril du four en surveillant attentivement et sortez-les dès qu'ils blondissent. Servez au dernier moment afin qu'ils ne ramollissent pas avec l'assaisonnement.

Intérêts nutritionnels :

- La salade est riche en folates (vitamine B9). Cette vitamine est nécessaire à la fabrication des globules rouges et prévient donc l'anémie. Elle est détruite en grande partie par la chaleur. Il en est de même pour la vitamine C que l'on trouve ici essentiellement dans le jus de citron. Il est donc intéressant de manger à chaque repas un fruit ou un légume cru.
- La tomme de Savoie est un fromage riche en calcium. Le calcium participe à la solidité et à la rigidité des os et de l'émail dentaire. L'acide citrique et la vitamine C contenus dans le jus de citron permettent d'améliorer l'absorption du calcium par l'organisme.
- Les noix et l'huile de colza sont riches en acide linoléique, appelé également Oméga 3. Les Oméga 3 ont un rôle de prévention des maladies cardio-vasculaires. Les fruits oléagineux contiennent également des protéines en quantités intéressantes.

----- GRATIN LEGUMES ET QUINOA -----

Ingrédients pour 2 personnes

- 200g de légumes
- un petit oignon
- 125g de quinoa cuit
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs
- 250 ml de lait
- Sel
- poivre

1. Préchauffer le four thermostat 7 (210°)
2. Eplucher les légumes, laver, et couper en petits morceaux
3. Dans une poêle chaude, faire revenir l'oignon avec l'huile. Ajouter les légumes et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Lorsque les légumes sont prêts, ajouter le quinoa dans la poêle et mélanger. Arrêter le feu.
5. Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, le sel, le poivre.
6. Déposer le mélange légumes / quinoa dans un plat à gratin et recouvrir du mélange œufs / lait.
7. Enfourner 30 minutes.

Intérêts nutritionnels :

- Le quinoa est aussi riche en fibres que du pain complet ou du riz complet. Les fibres permettent un bon transit intestinal.
- Le quinoa est riche en protéines (15%) et contient tous les acides aminés indispensables, c'est-à-dire que c'est un équivalent « viande ».
- Le quinoa est riche en fer. Le fer permet de ne pas être anémié, et donc d'éviter la fatigue.

----- CLAFOUTIS -----

Ingédients pour 6-8 personnes :

- 125g de farine de blé (de préférence semi-complète)
- 100g de sucre
- 2 œufs
- 250ml de lait
- 500g de rhubarbe
- 10g de beurre

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Mettez les fruits dans un moule beurré.
3. Dans un saladier, mélangez le sucre et la farine. Incorporez-y les œufs.
4. Mélangez le tout en versant petit à petit le lait.
5. Faites chauffer au four pendant 30 à 45 minutes.

Intérêts nutritionnels :

- quasiment pas de matières grasses (juste le beurre pour que la préparation n'attache pas au plat) ;
- un apport intéressant en fruits ;
- un apport intéressant en protéines (blé, œufs, lait) ;
- un apport en calcium ;
- attention cependant à prendre en compte l'apport en sucre (par exemple, ne pas sucrer le café que l'on va prendre avec le clafoutis).