

Thème : limiter le gaspillage/ petit prix/ les fibres

----- Salade de sarrasin-----

Ingrédients pour une personne :

- 25 g de sarrasin
- un peu de laitue
- 1/4 d'avocat
- 1 cuillère(s) à soupe d'échalotes hachées
- 1 cuillère(s) à soupe de persil haché
- 2 cuillère(s) à soupe de jus de citron
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- sel + poivre.

1. Faites dorer à sec 25 g de sarrasin. Ajoutez 1 dl d'eau et faites cuire 20 mn à feu moyen. Egouttez.
2. Disposez un peu de laitue et 1/4 d'avocat en dés sur une assiette. Mélangez le sarrasin tiède avec 1 c. à s. d'échalotes hachées + 1 c. à s. de persil haché + 2 c. à s. de jus de citron + 1 c. à s. d'huile d'olive + sel + poivre.
3. Disposez le tout sur la salade.

Intérêts nutritionnels :

- le sarrasin est une céréale riche en protéines, mais qui ne contient pas de gluten.
- l'avocat est un fruit riche en graisses monoinsaturées, tout comme l'huile d'olive. Les graisses monoinsaturées sont protectrices sur le plan cardio-vasculaire. Il est également riche en vitamine E, une vitamine antioxydante.
- la laitue est riche en vitamine B9, permettant un renouvellement optimal des globules rouges et limitant ainsi les risques de fatigue.

----- Boulettes de viande-----

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de hachis de viande
- 2 tranches de pain rassis
- un oignon
- un œuf
- une cuillère à soupe de farine
- une botte de persil
- 100 ml de lait
- Sel
- poivre

1. Faire chauffer le lait dans une casserole et y mettre le pain à ramollir.
2. Préchauffer le four à 180°C.
3. Laver le persil et l'oignon que l'on aura épluché.
4. Hacher l'oignon avec le persil et le pain ramolli.
5. Dans un grand saladier, préparer la farce en mélangeant la viande avec le hachis oignon-persil-pain, l'œuf, le sel, le poivre et la cuillère à soupe de farine.
6. Faire cuire au four pendant 40 minutes.

Manger de la viande sans exploser son budget, mission impossible ? Eh bien non ! Certaines parties sont peu onéreuses et tout aussi savoureuses si elles sont bien cuisinées (ex : joues de porc, sauté de veau, dinde, macreuse de bœuf...). La viande hachée est également plus abordable.

----- CREME CATALANE -----

Ingrédients pour trois crèmes :

- ½ litre de lait entier
- ½ citron bio
- ½ orange bio
- ½ cuillère à café de grains de fenouil ou d'anis
- 3 œufs extra-frais
- 60g de sucre
- 25g de fécule de maïs

1. Laver les agrumes et lever les zestes. Verser le lait dans une casserole. Ajouter les grains de fenouil et les zestes. Porter à ébullition puis retirer du feu, couvrir et laisser infuser ½ heure.
2. Pendant ce temps, casser 2 œufs et séparer les blancs des jaunes. Verser les jaunes dans un saladier et ajouter un œuf entier. Ajouter dans le saladier la fécule mélangée au sucre et bien mélanger.
3. Passer le lait au chinois pour retirer les zestes et les graines et le verser petit à petit dans le saladier en fouettant vivement pour éviter les grumeaux.
4. Remettre cette préparation dans la casserole et allumer le feu. Faire cuire jusqu'à ce que la crème épaisse et retirer du feu. Continuer à bien remuer au fouet pendant une à deux minutes.
5. Verser la crème dans un plat à gratin ou dans des petits plats individuels. Laisser refroidir la crème complètement et réserver au frigidaire.

On peut faire gratiner cette crème saupoudrée de sucre cassonade sous le grill ou la servir avec un coulis de fruits rouges.

Intérêts nutritionnels :

- le lait de vache est un aliment comprenant de nombreux nutriments dans des proportions intéressantes et de bonne qualité : protéines et calcium très bien absorbés. Il s'intègre facilement dans les 3 produits laitiers par jour recommandés.
- les vitamines liposolubles évoluent avec l'écémage : il y a de la vitamine A et D dans le lait entier, alors que dans le lait écrémé, ces vitamines ont disparu. Les vitamines A et D interviennent dans le bon fonctionnement du système immunitaire, et participe donc à vous protéger des rhumes par exemple.
- Les graines de fenouil sont reconnues pour faciliter la digestion.

----- Crème chantilly diététique -----

Ingrédients :

- 250g de fromage blanc
- 25g de sucre
- un blanc d'œuf extra-frais
- un sachet de sucre vanillé
- une pincée de sel

1. Dans un saladier, mettre le fromage blanc, le sucre et le sucre vanillé. Bien mélanger.
2. Dans un autre saladier, battre le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel. L'incorporer délicatement au fromage blanc en soulevant la crème.
3. Servir aussitôt.

Cette crème permet de ne pas gaspiller les blancs d'œuf. Mais attention, elle ne se conserve que 24h max. et au frigidaire.