

Thème : les algues, bien digérer

D'après une recette de Fumiko Kono « la Cuisine de Fumiko » Editions Albin Michel 2009

----- Salade de concombre et wakamé, vinaigrette aux anchois -----

Ingrédients pour 4 personnes :

- un concombre moyen bien ferme
- un avocat
- une cuil. à soupe d'algues wakamé séchées
- fleur de sel
- poivre blanc du moulin
- 2 ou 3 filets d'anchois salé (soit 5g)
- une cuil. à café de moutarde forte de Dijon
- une cuil. à café de sauce soja
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1. Faire tremper les algues wakamé séchées dans un bol d'eau froide pendant 5 à 10 minutes pour les réhydrater, puis les égoutter et les réserver au frais.
2. Préparer la vinaigrette : hacher les filets d'anchois et les mélanger avec la moutarde, la sauce soja et l'huile d'olive. Réserver au frais.
3. Peler et épépiner le concombre, peler l'avocat. Les couper en dés et les mettre dans un saladier. Ajouter les algues et placer au frais pendant 30 minutes.
4. Juste avant de servir, arroser avec la vinaigrette aux anchois. Rectifier l'assaisonnement en fleur de sel et en poivre et servir aussitôt.

Intérêts nutritionnels :

- l'avocat est un légume assez énergétique (220 kcal pour 100g) car il contient environ 20% de matières grasses dans sa chair. Mais ce sont de très bonnes graisses : des acides gras monoinsaturés. Ces acides gras contribuent à faire baisser votre taux de mauvais cholestérol.
- le concombre quant à lui, est très peu calorique (10 kcal pour 100g). Il contient en effet beaucoup d'eau (plus de 95% de son poids). Cette particularité en fait un légume rafraîchissant qui constitue un atout pour les personnes qui surveillent leur poids.
- le wakamé est un véritable concentré de vitamines : A, B1, B2, B3, B6, B9 ! Pourquoi acheter à la pharmacie des compléments alimentaires alors que le wakamé est un produit multivitaminés naturel ?

----- Poisson en croûte de flocons d'avoine -----

Ingrédients pour une personne :

- 100 à 150g de dos de poisson (lieu noir ou cabillaud frais, colin d'Alaska surgelé)
- 1 cuillère à soupe bombée de flocons d'avoine (10g environ)
- 1 cuillère à soupe bombée de paillettes d'algues
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez votre four à 160°C (th.5) pendant 10 minutes.
2. Lavez le poisson et mettez-le dans un plat allant au four.
3. Saupoudrez-le des flocons d'avoine et des paillettes d'algues.
4. Versez l'huile d'olive uniformément sur les flocons d'avoine.
5. Enfourez pour 15-20 minutes selon l'épaisseur du poisson.

Intérêts nutritionnels :

- la consommation régulière d'avoine permet de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires. Grâce à ses fibres solubles, l'avoine régule de manière optimale le taux de cholestérol dans le sang.
- l'huile d'olive permet également de réduire les risques de maladies cardio-vasculaires et de réguler de manière optimale le taux de cholestérol dans le sang.
- apport intéressant en protéines de bonne qualité : le cabillaud, le lieu noir, le thon rouge et le saumon font partie des 15 aliments apportant le plus de protéines par portion !
- le poisson est riche en vitamine B6, la vitamine des muscles. En effet, cette vitamine favorise l'entrée du magnésium dans les cellules et cela permet de réduire les risques de crampes musculaires.
- le poisson blanc est un poisson maigre, très digeste.

----- TIAN DE LEGUMES -----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 carottes
- 500g de chair de potiron ou de butternut
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- un petit céleri rave
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel
- Poivre

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez les carottes, pelez-les, coupez-les en très fines rondelles.
3. Pelez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en très fines rondelles.
4. Lavez le potiron, coupez la chair de potiron en fines tranches régulières.
5. Pelez les oignons, lavez-les et émincez-les.
6. Lavez le céleri-rave, coupez-les en fines rondelles.
7. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un « tian » (le mot tian désigne un grand plat à four en provençal). Etalez-là dans le fond et sur les bords.
8. Mettez les pommes de terre et les carottes dans le fond du plat en les mélangeant avec les oignons. Saupoudrez un peu d'herbes de Provence, salez, poivrez.
9. Par-dessus les pommes de terre, rangez les tranches de céleri intercalées avec les tranches de potiron. Saupoudrez d'herbes de Provence. Répartissez quatre cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Faites cuire dans le four pendant environ une heure.

A savoir : Il s'agit ici d'un tian d'hiver. En été, le tian contient des tomates, des aubergines et des courgettes.

Intérêts nutritionnels :

- Les légumes et les pommes de terre sont riches en potassium. C'est l'un des minéraux les plus importants de notre alimentation. Il réduit la tension artérielle ainsi que le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- Les légumes et les pommes de terre sont riches en fibres. Elles diminuent la glycémie et le cholestérol dans le sang, ce qui est favorable à la bonne santé des artères, en particulier pour les personnes souffrant de diabète ou d'hypercholestérolémie.
- L'huile d'olive est riche en acides gras monoinsaturés. Ces acides gras permettent de diminuer le cholestérol total tout en augmentant le bon cholestérol (HDL).

----- Risalamande (riz à l'amande danois) -----

Ingrédients pour 5 personnes :

- 60g de riz rond
- 400 ml de lait ½ écrémé
- deux sachets de sucre vanillé
- deux cuillères à soupe de sucre
- 11 amandes entières
- 100 ml de crème fraîche liquide à chantilly
- fruits rouges

1. Pour réaliser le risalamande, faites bouillir 100 ml d'eau dans une casserole à fond épais.
2. Versez 60 g de riz rond et remuez pendant 2 min (l'eau va s'évaporer).
3. Ajoutez 400 ml de lait demi-écrémé et un demi bâton de vanille (ou 2 sachets de sucre vanillé).
4. Portez à ébullition en remuant, puis laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 35 min environ en remuant de temps en temps.
5. Laissez refroidir.
6. Mélangez dans le riz cuit, 2 c. à s. de sucre, 10 amandes épluchées et coupées en petits morceaux et 1 amande entière.
7. Montez 100 ml de crème liquide à fouetter et mélangez-la avec le riz.
8. Mettez au frais et servez dans des coupelles avec un coulis aux fruits rouges chaud, ou des fruits rouges en salade.

Intérêts nutritionnels :

- De nombreuses études scientifiques montrent que les amandes (à raison de 30g par jour) font diminuer la concentration du mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. 30g d'amande contiennent également 7,5 mg de vitamine E, soit la moitié des apports journaliers recommandés. La vitamine E empêche la formation de caillots dans le sang et prévient donc des maladies cardio-vasculaires.
- Le riz est la plus digeste de toutes les céréales.