

Thème : santé et diététique : c'est bon quand ça pique et quand c'est acide!

----- salade de choucroute crue et pomme verte -----

Ingrédients pour 2 personnes :

- Une pomme granny smith bio
- 100g de choucroute nouvelle crue (septembre à début novembre)
- 50g de poisson fumé (truite, saumon, hareng)
- une bonne cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillère à café de raifort râpé
- dix brins de ciboulette
- une pointe de couteau de curry
- poivre

1. Rincer la choucroute pour éliminer une partie de son acidité et du sel. L'aérer en la démêlant.
2. Préparer la sauce en ciselant la ciboulette et en la mélangeant avec la crème, le raifort, le curry et le poivre. Ne pas saler car le poisson et la choucroute le sont déjà.
3. Mélanger la sauce avec la choucroute.
4. Laver la pomme, la couper en 4 quartiers et enlever les pépins. Ne pas l'éplucher. Puis couper chaque quartier en fines tranches. La disposer en rosace au fond de l'assiette. Garder une tranche de pomme pour la décoration.
5. Disposer la choucroute crue en dôme sur les pommes. Puis recouvrir le dôme avec le poisson fumé. Y rajouter en décoration une tranche de pomme sur le dessus.

Intérêts nutritionnels :

- La choucroute est issue d'une technique ancestrale de conservation du chou qui consiste à le couper en fines lamelles, tassées ensuite dans un pot, salées et mises à fermenter. Il y a alors développement de ferments lactiques. Ainsi fermenté, le chou est encore plus riche en vitamine C. Il regorge de probiotiques et devient un véritable « aliment santé » qui booste les défenses immunitaires. Les médecins strasbourgeois du moyen-âge prescrivaient à leurs malades de boire du jus de choucroute tous les matins pour accélérer la guérison !
- les racines de raifort possèdent un effet antioxydant non négligeable, permettant de lutter contre les maladies dégénératives. Ils contiennent également des substances antimicrobiennes.

----- poulet à la normande -----

Ingrédients pour une personne :

- une cuisse de poulet
- une dizaine de champignons de Paris frais
- une cuillère à soupe de moutarde
- une cuillère à soupe d'huile d'olive
- une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- une petite échalote
- une cuillère à café de farine
- 100ml de cidre
- Sel
- poivre

1. Badigeonner la cuisse de poulet avec la moutarde.
2. Retirer la terre des champignons. Laver et hacher l'échalote.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et mettre à revenir la cuisse de poulet. Faire bien prendre couleur en les retournant plusieurs fois.
4. Ajouter l'échalote hachée et les champignons. Saler avec modération car la moutarde est déjà salée, poivrer. Saupoudrer de farine et verser le cidre.
5. Poser un couvercle sur la cocotte, puis secouer celle-ci plusieurs fois en maintenant le couvercle fermé.
6. Ajouter ensuite la crème fraîche. Couvrir à nouveau et faire cuire sur feu doux une demi-heure en surveillant que cela n'attache pas.

Intérêts nutritionnels :

- Même si les graines de moutarde contiennent environ dix fois plus d'antioxydants que la moutarde préparée, cette dernière se situe tout de même dans la liste des 50 aliments ayant les contenus les plus élevés en antioxydants par 100 g. Mais attention, De plus, la consommation de moutarde préparée contribue à notre apport quotidien en sodium. En effet, une cuillère à soupe de moutarde fournit environ 10 % des besoins quotidiens en sodium.
- La viande de poulet comble nos besoins quotidiens en protéines sans un apport trop élevé en matières grasses. Nous vous conseillons pour cela de ne pas consommer sa peau. Les protéines servent surtout à former, réparer et maintenir l'intégrité des tissus comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives ainsi que des hormones.

----- purée de panais et pomme de terre -----

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g de pommes de terre (bintje mona lisa)
- 300 g de panais
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- sel
- poivre

1. Éplucher les légumes. Les couper en morceaux. Les faire cuire à l'eau ou à la vapeur.
2. Dans un panier vapeur, compter un temps de cuisson de 25 min.
3. À l'aide d'un moulin à légumes, réduire les légumes en purée. Ajouter l'huile d'olive, la pincée de muscade. Saler, poivrer. Rectifier l'assaisonnement.
4. Servir la purée bien chaude.

Intérêts nutritionnels :

Le panais et la pomme de terre sont riches en potassium. Une portion de cette purée suffit à couvrir vos besoins quotidiens. Le potassium est intéressant car il prévient l'hypertension artérielle.

----- carrot cake -----

Ingrédients pour 8 personnes :

- 50 g de beurre (à température ambiante)
- 150g de sucre en poudre
- 3 œufs
- 300 g de farine
- 2 cuillères de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
- 150 ml de yaourt brassé
- 350 g de carottes finement râpées
- 50 g de noix (ou noisettes, amandes...) hachées
- 50g de raisins secs préalablement trempés dans du kirsch

Glaçage

- 25 g de beurre (à température ambiante)
- 75 g de sucre glace
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre
- 150 g de mascarpone ou de petits-suisseaux pour une version plus légère

1. Préchauffer le four à 190°C / Th 6.
2. Dans un saladier, écraser le beurre avec une fourchette et ajouter le sucre. Bien malaxer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporer les œufs un à un. Tamiser ensemble la farine, le sel, la levure et la cannelle, et ajouter progressivement au mélange précédent, en alternant avec le yaourt. Incorporer les carottes, les noix, les raisins secs. Beurrer et fariner un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Y verser la pâte.
3. Faire cuire au four pendant 1 heure (vérifier la cuisson en enfonçant un couteau dans le gâteau : si la pointe ressort avec un peu de pâte collée dessus, laisser cuire plus longtemps).
4. Préparer le glaçage en mélangeant (à la main ou au batteur) le beurre, le sucre, le parfum et le mascarpone jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Garder au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.
5. Sortir le gâteau du four. Laisser refroidir 10 min, puis démouler délicatement.
6. Laisser refroidir complètement. A l'aide d'une spatule, étaler le glaçage sur le gâteau.
7. Mettre au frigo. Servir froid.

Intérêts nutritionnels :

- la noix est un fruit oléagineux, et c'est pour cela qu'elle est très calorique. Mais elle regorge d'acides gras essentiels, entre autres des Oméga 3. Ces derniers participent à notre équilibre émotionnel. Pourquoi ne pas prendre une petite poignée de noix par jour pour lutter contre la déprime ?
- le gingembre facilite la digestion et prévient les nausées et les vomissements chez les personnes sujettes au mal des transports et chez les femmes enceintes.