

# Thème : santé et diététique : mes recettes anti-déprime

## ----- LASAGNES SAUMON-POIREAUX -----

### Ingrédients pour 8 personnes :

- un paquet de lasagnes
- un litre de lait
- 80g de beurre
- 80g de farine
- un kilo de poireaux
- 600g de saumon
- 50g de fromage râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- noix de muscade
- Sel
- un peu de beurre pour graisser le plat

1. Laver et émincer les poireaux. Les faire revenir dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 15 minutes.
2. Faire cuire le saumon à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Allumer le four thermostat 180°C (6).
4. Préparer la béchamel en faisant fondre le beurre dans une grande casserole, en y incorporant la farine, en tournant avec un fouet et en y versant petit à petit le litre de lait. A partir de l'ébullition, cuire à petit feu pendant 5 minutes. Saler, mettre de la noix de muscade.
5. Mettre de côté l'équivalent d'un bol de béchamel.
6. Emitter le saumon dans le reste de béchamel.
7. Beurrer le plat à lasagne.
8. Mettre une couche de béchamel au saumon, puis une couche de pâte à lasagne, puis une couche de poireaux, puis une couche de béchamel, etc...
9. Terminer par étaler le bol de béchamel nature et y répartir le fromage râpé afin de gratiner le plat.
10. Cuire au four une trentaine de minutes.

### Le saumon est un poisson extrêmement intéressant d'un point de vue nutritionnel :

- il est riche en potassium (le potassium permet de limiter les crampes musculaires par exemple)
- il est l'aliment le plus riche en vitamine D (permet de mieux absorber le calcium)
- il est riche en vitamine B12 (vitamine antifatigue)
- il est l'aliment le plus riche en vitamine B6 (favorise l'entrée du magnésium dans les cellules)
- il est l'aliment le plus riche en acide gras oméga 3 DHA (protecteur des maladies cardiovasculaires et des maladies neurodégénératives).

## ----- Gâteau choco-haricots -----

### Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 200g de haricots rouges en boîte
- 20ml de lait
- 200g de chocolat noir pour pâtisserie
- 2 œufs
- 120g de sucre complet
- deux cuillères à café de levure chimique
- 50g d'amandes en poudre

1. Réaliser la purée de haricots rouges en mixant les haricots rouges avec le lait. Passez éventuellement au tamis pour enlever les peaux.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
4. Battre la purée de haricots rouges avec le chocolat fondu.
5. Séparer les blancs des jaunes et battre les blancs en neige.
6. Ajouter les jaunes d'œufs au mélange haricots-chocolat puis mélanger.
7. Ajouter le sucre et le sachet de levure, puis les amandes et mélanger.
8. Incorporer délicatement les blancs d'œuf en neige au mélange.
9. Versez la préparation dans un moule et cuire au four pendant 40 minutes.

### Intérêts nutritionnels :

- Les légumes secs ne font pas grossir : leur richesse en glucides complexes et en fibres contribuent à obtenir un effet de satiété de long terme. Ils font partie des aliments les plus riches en magnésium.
- Pour profiter le plus possible des propriétés bénéfiques du cacao, il est important de choisir un chocolat noir composé d'au moins 65 % de cacao. Plus le chocolat contient une forte proportion de cacao, plus il est intéressant sur le plan nutritif, puisque c'est le cacao qui est bénéfique pour la santé. Il sera aussi plus amer. Il devient alors plus facile d'y résister ou d'en consommer moins.

## ----- Pommes-poires au jus d'épices -----

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 poires
- le jus de 3 oranges
- 1 pomme
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 clou de girofle
- 1 étoile de badiane
- 1/2 bulbe de citronnelle
- 1/2 gousse de vanille
- vanille en poudre

1. Pelez la pomme, coupez-la en quatre et épépinez-la.
2. Mettez-la dans le saladier, recouvrez d'un peu de jus d'orange.
3. Enveloppez d'un film et passez au microonde, puissance maximale, pendant 3 min. Vous obtiendrez ainsi une compote très rapidement.
4. Vous pouvez également faire cette compote à la casserole. Faites réduire le restant de jus d'orange avec les épices et le miel.
5. Réservez. Incisez délicatement les poires, sans les peler, avant de les faire cuire au four, préchauffé à 180° (th. 6); pendant 20 min. Dressez la compote au fond de l'assiette, posez la poire et arrosez du jus d'orange réduit.
6. Servez tiède.

*Les épices peuvent varier selon votre goût. Un tour de moulin à poivre sur la poire, juste avant de la consommer, ajoute une amertume bienvenue.*

### Intérêts nutritionnels :

- Les Oméga 3, nécessaires à notre équilibre émotionnel sont très oxydables: les apports en antioxydants sont nécessaires au quotidien! On les retrouve dans les fruits et légumes, les épices, le vin rouge (avec modération), le chocolat noir, le café, le thé...