

Thème : les petites graines qui vous veulent du bien !

----- Bortsch -----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300g de gîte ou de jarret de bœuf
- un os à moelle
- une grosse betterave cuite
- 300g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 2 carottes
- un oignon
- une feuille de laurier
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 cuillères à café de graines de pavot
- sel, poivre

1. Nettoyez les légumes.
2. Emincez l'oignon, épluchez les pommes de terre, les poireaux et les carottes, puis coupez-les en lamelles.
3. Placez la viande dans une cocotte, ajoutez tous les légumes (sauf la betterave) et le laurier. Versez 1,5 litre d'eau froide et portez à ébullition. Ecumez lorsque c'est nécessaire. Salez légèrement, poivrez et faites cuire à couvert à petit feu 2 heures.
4. Avant de servir, coupez la viande en petits morceaux et retirez la feuille de laurier et l'os à moelle. Râpez la betterave épluchée et incorporez-la dans la soupe. Servez dans l'assiette avec la viande et une cuillère à soupe de crème fraîche épaisse saupoudrée de graines de pavot.

A savoir : en été, il est possible de remplacer les deux poireaux et les deux carottes par un poivron, deux tomates, et une carotte.

Intérêts nutritionnels :

- Consommer le bouillon dans lequel cuisent la viande et les légumes permet de consommer les vitamines et les minéraux hydrosolubles qui s'échappent lors de la cuisson. Mais les vitamines thermosensibles, telles la vitamine C, seront tout de même détruites.
- Sa teneur en bons acides gras (oméga 3 et oméga 9) confère à la graine de pavot l'avantage d'apporter des graisses de bonne qualité à l'organisme, et ainsi réduire les risques de maladies cardio-vasculaires.
- Le pavot est également utilisé en médecine, on produit notamment la morphine et la codéine à partir de la graine de pavot si elle est cueillie avant maturité. Une croyance populaire consiste à penser que la graine de pavot utilisée fréquemment aurait des propriétés apaisantes et sédatives, ce qui n'a pas été démontré scientifiquement à ce jour.

----- Pudding chou kale et graines de courge -----

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 250g de pain rassis (soit l'équivalent d'une baguette)
- 500 ml de lait ½ écrémé
- 6 à 8 belles tiges de feuilles de chou kale
- un oignon
- du persil
- 5 œufs
- 6 à 8 cuillères à soupe de graines de courge
- poivre

1. Préchauffez le four à 210°C (th.7)
2. Coupez le pain en petits morceaux et faites le tremper dans le lait
3. Hachez finement le persil, les feuilles de chou et l'oignon
4. Dans un grand saladier, fouettez les œufs et poivrez-les
5. Mixez le mélange de pain rassis et de lait et incorporez cette pâte épaisse aux œufs
6. Ajoutez dans le saladier le persil, le chou, l'oignon et les graines en mélangeant à chaque fois afin que tous les ingrédients soient bien intégrés. Ne salez pas car le pain est déjà salé.
7. Chemisez un moule avec du papier sulfurisé et versez-y la préparation. Vous pouvez ajouter quelques graines de courge à la surface. Enfourez et laissez cuire pendant une heure environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
8. A déguster chaud, tiède ou froid, avec une salade verte !

Intérêts nutritionnels :

- Dans un régime faible en calories, le chou est difficile à battre : les efforts déployés pour le couper, l'apprêter et le mastiquer font sans doute dépenser plus de calories que ce qu'il fournit! De plus, le chou kale, comme les autres crucifères, contribue à nous protéger des cancers, particulièrement ceux de l'appareil digestif. Et c'est une bonne source de vitamine C et d'acide folique (vitamine B9). Une portion de 100 g de chou kale fournit 100% des besoins en vitamine A de la journée. Cette vitamine joue un rôle primordial dans la santé des yeux mais aussi dans la croissance des os, la reproduction, la régulation du système immunitaire, la santé de la peau et des muqueuses et l'absorption du fer.
- L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît l'usage médicinal des graines de courges pour soulager les symptômes de la vessie irritable (ou vessie hyperactive) et les troubles de la miction associés à l'hypertrophie bénigne de la prostate. Diurétiques, les graines soulagent ces troubles, sans pour autant réduire le volume de la prostate. Bien qu'on n'ait pas encore trouvé d'explication à ces effets, plusieurs substances potentiellement actives ont été identifiées dans les graines de courges (acides gras insaturés, zinc et phytostérols) et les hypothèses ne manquent pas. La posologie chez l'adulte est de 10g de graines de courges par jour, à bien mastiquer.

----- Charlotte ananas-graines de chia -----

Ingrédients pour un moule à cake 6 à 8 personnes :

- 250g d'ananas au jus
- 2 oranges à jus
- 250g de fromage blanc
- 200g de crème fraîche épaisse allégée
- 30 biscuits cuillères
- 25g de sucre en poudre
- 25g de graines de chia

1. Mélangez la crème, le fromage blanc, le sucre et les graines de chia.
2. Pressez les oranges et mélangez ce jus au jus d'ananas récupéré lors de l'égouttage des ananas.
3. Trempez rapidement les biscuits dans le jus obtenu et tapissez le fond et les bords du moule de biscuits imbibés.
4. Disposez la moitié de la préparation à base de fromage blanc dans le moule.
5. Puis y disposer la moitié des ananas égouttés que vous aurez coupés en cubes.
6. Remettre une couche de biscuits imbibés au jus.
7. Mettre la seconde moitié de préparation à base de fromage blanc.
8. Mettre le reste d'ananas coupés en cubes.
9. Mettre une dernière couche de biscuits imbibés au jus.
10. Réservez au frais pendant deux heures au moins.

Intérêts nutritionnels :

- L'ananas est riche en manganèse. Son taux est très supérieur à la moyenne des fruits et 60g d'ananas permettent de couvrir les apports journaliers recommandés. C'est un oligoélément essentiel à l'entretien du capital osseux. Il prévient la survenue de l'ostéoporose.
- Les graines de chia sont naturellement riches en fibres alimentaires et en « bons gras ». Elles renferment notamment de 15 % à 17 % d'oméga-3 sous la forme d'acide alpha-linolénique (AAL).
La consommation de chia est considérée comme efficace pour réduire les facteurs de risque cardiovasculaire tels que le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension. Attention, les effets des graines de chia pourraient s'ajouter à ceux des plantes, suppléments ou médicaments qui ont des effets antihypertenseurs ou anticoagulants. Parlez-en à votre médecin si vous envisagez de prendre régulièrement des graines de chia.