

## ----- Soupe « Soleil » -----

### Ingrédients pour 1 personne :

- 150 à 200g de légumes jaunes ou oranges ou rouges (ex : potiron, potimarron, courge butternut, carotte, poivron, tomate, oignon...)
- Une cuillère à soupe de lentilles corail crues
- Une petite pomme de terre
- Gros sel
- Une pincée de curcuma (facultatif)

1. Lavez et épluchez les légumes.
2. Mettez-les avec les lentilles dans une cocotte-minute.
3. Recouvrez d'eau. Salez. Ajoutez éventuellement le curcuma.
4. Laissez cuire une douzaine de minutes lorsque la cocotte est sous pression.
5. Mixez.

Vous pouvez servir cette soupe avec quelques dés de fromage, pour un apport en calcium.

### Intérêts nutritionnels :

- Les lentilles corail, comme tous les légumes secs, sont riches en protéines végétales. Toutefois, il leur manque les acides aminés soufrés. C'est pour cela qu'il faut les associer à des céréales lorsqu'on ne prend pas de protéines animales.
- Les légumes secs sont riches en magnésium, potassium, phosphore et fer.

## ----- Rôti de porc et Petit Epeautre -----

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 kg de rôti de porc
- une feuille de laurier
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 oignon
- 1 poireau
- Sel
- Poivre
- 300 g de petit épeautre mondé

1. Allumer le four à 180°C
2. Mettre à chauffer dans une marmite 2 litres d'eau (de quoi recouvrir le rôti)
3. Laver, éplucher et couper finement les légumes
4. Mettre tous les légumes et la feuille de laurier dans l'eau bouillante. Saler et poivrer.
5. Mettre le rôti et laisser à petits bouillons pendant 10 minutes.
6. Sortir la viande, l'égoutter et la mettre dans un plat à four.
7. Enfourner la viande pendant 40 minutes.
8. Rincer le petit épeautre et le faire cuire pendant 30 minutes dans la marmite où il y avait le rôti avec les légumes.

### Intérêts nutritionnels :

- Le rôti de porc, contrairement aux idées reçues, est une viande maigre s'il n'est pas pris dans l'échine. Ses teneurs en acides gras essentiels (oméga 3) font de lui une viande de qualité, surtout si le porc a été nourri aux graines de lin (filière bleu-blanc-cœur).
- Le petit épeautre est une céréale qui était déjà cultivée il y a 10 000 ans au début de l'agriculture. De faible rendement, les romains l'ont remplacé par une autre variété : le blé tendre. Le petit épeautre tend à être redécouvert, car il est très digeste et contient les 8 acides aminés essentiels, ce qui n'est pas le cas du blé. Il ne doit pas être confondu avec l'épeautre qui est encore une autre céréale.

## ----- Birchermüesli -----

### Ingrédients pour 1 personnes :

- 25g de flocons d'avoine (de préférence de type «baby »)
- 2 cuillères à soupe de lait (soit 25 ml)
- 125g de fruits frais de saison
- 100g de fromage blanc à 20% de matières grasses
- 1 cuillère à café de sucre (soit environ 5g)
- 1 cuillère à café de fruits secs (soit environ 5g)

1. Après avoir lavé (et épluché si nécessaire) les fruits, mélangez le tout dans un bol.
2. Couvrez et laissez reposer la préparation un quart d'heure au minimum au frigidaire.

*Cette préparation est idéale pour le petit-déjeuner, à laquelle il ne faudra rajouter qu'une boisson pour réhydrater l'organisme après la nuit.*

*Elle constitue également une collation complète que l'on peut prendre au goûter.*

*Enfin, elle peut être prise en dessert.*

### 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. La pectine contenue dans la pomme est également une fibre soluble et a donc le même effet.