

Thème : Atelier Saulxures n°14. Sucres et chocolat

----- Salade de crevettes sauce cacao-----

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de mesclun
- 12 crevettes
- une échalote

Sauce :

- une cuillère à café de cacao non sucré en poudre
- une cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- deux cuillères à soupe d'huile
- sel –poivre du moulin

1. Lavez le pamplemousse, l'échalote et le mesclun, rincez les crevettes
2. Taillez à vif les pamplemousses, coupez finement l'échalote, décortiquez les crevettes
3. Dans 4 assiettes creuses, disposez équitablement le mesclun, les crevettes et le pamplemousse
4. Emulsionnez la sauce, intégrez l'échalote et versez au dernier moment

Intérêts nutritionnels :

- Le cacao est un aliment riche en flavonoïdes, des substances antioxydantes. Les flavonoïdes seraient responsables de certains effets cardioprotecteurs attribués au cacao. Il est important de noter que selon la quantité de cacao qu'ils contiennent, les chocolats n'ont pas tous la même quantité de flavonoïdes. La poudre de cacao arrive en tête de liste pour la teneur la plus élevée en flavonoïdes, suivie par le chocolat noir.
- Attention : de nombreuses études font état d'une interaction entre le jus de pamplemousse et les médicaments. Ce fruit contient en effet des substances qui empêchent l'organisme de métaboliser certains médicaments. La bergamotine et un de ses dérivés, présents dans le jus de pamplemousse, font concurrence à l'enzyme CYP3A4, qui régule l'absorption intestinale de certains médicaments.
- En résulte une accumulation de médicaments dans le sang, ayant pour conséquence une augmentation de leurs effets secondaires graves. Notons cependant que seuls le pamplemousse et les agrumes de la même famille (pomélo, limette et oranges de Séville) ont cet effet.. Un seul verre de jus de pamplemousse (250 ml) suffit pour entrer en interaction avec les médicaments. L'effet du pamplemousse sur le métabolisme des médicaments peut durer trois jours ! Il est donc exclu d'en consommer le matin et de prendre le médicament le soir. Pour faire 250 ml de jus de pamplemousse, il faut plus qu'un pamplemousse. Dans cette recette, nous utilisons un quart de pamplemousse par personne, ce qui n'implique donc pas les mêmes effets.

- - - - - Salade de lentilles et canard confit - - - - -

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de lentilles vertes du Puy
- une cuillère à soupe de bouillon de légumes en poudre ou un petit bouquet garni
- deux oignons rouges
- 2 cuisses de canard confites
- 50 g de raisins blonds secs
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive
- deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre

1. Faites cuire les lentilles avec le bouquet garni ou le bouillon de légumes pendant 15 minutes dans au moins deux fois leur volume d'eau. Elles doivent encore être fermes. Puis égouttez-les, et laissez tiédir.
2. Lavez, pelez et émincez finement les oignons. Les faire dorer 5 minutes avec l'huile d'olive dans une poêle avec les raisins secs. En fin de cuisson, versez le vinaigre dans la poêle et mélangez. Salez, poivrez.
3. Réchauffez les cuisses de canard confites au four à 150°C pendant une dizaine de minutes. Puis désossez-les et détaillez-les en petits morceaux.
4. Mélangez tous les ingrédients : les lentilles, les oignons-raisins secs et le canard.

Cette salade peut se servir en entrée ou en plat principal.

Intérêts nutritionnels :

- Les lentilles sont les plus digestes des légumineuses. Des études ont associé une consommation régulière de légumineuses à divers bienfaits tels qu'un meilleur contrôle du diabète, une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et une diminution du risque de cancer colorectal. Le nouveau Plan National Nutrition Santé français recommande de manger au moins deux fois par semaine une portion de légumes secs.
- Tout comme les raisins, les raisins secs contiennent de nombreux phénols appartenant à la famille des antioxydants. Ils contiennent notamment du resvératrol, un phénol qui protège le cœur et permettrait de prévenir les risques de cancer, associé à un mode de vie sain.
- Les raisins secs contiennent également beaucoup d'isoflavones, éléments qui permettent d'améliorer le fonctionnement du système sanguin.
- Savoureuse, la chair de canard est riche en acides gras monoinsaturés, qui lui confèrent des avantages particuliers pour la santé en comparaison aux autres gras d'origine animale. De par sa teneur élevée en acides gras monoinsaturés, le gras de canard est parfois même comparé à l'huile d'olive. Mais attention, le canard est aussi considéré comme une viande grasse et donc calorique.

----- Gâteau au chocolat-----

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250g de mascarpone
- 150g de chocolat noir
- 50g de cacao en poudre non sucré
- 50g de sucre complet
- 50g de farine
- 3 œufs
- un peu de sucre glace

1. Mélangez les ingrédients secs ensemble : cacao en poudre, sucre et farine.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Faire fondre le chocolat noir avec le mascarpone sur feu doux.
4. Incorporez aux ingrédients secs le mélange mascarpone-chocolat fondu et les œufs.
5. Faire cuire 25 minutes à 180°C. Le gâteau est cuit lorsque la pointe d'un couteau ressort sèche.
6. Laisser refroidir le gâteau et saupoudrez de sucre glace.

A servir avec un coulis de fruits, une salade de fruits ou une boule de sorbet !

Intérêts nutritionnels :

- Bien que le chocolat contienne des acides gras saturés, il s'agit principalement d'acide stéarique, un gras qui n'est pas néfaste et qui exercerait même certains effets bénéfiques sur le plan cardiovasculaire.
- Le cacao est une excellente source de phosphore. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents.
- Le cacao est une excellente source de magnésium. Il joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.
- Le chocolat et le cacao sont d'excellentes sources de fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il participe aussi à la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux).
- Le chocolat est une excellente source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.
- Le chocolat et le cacao sont d'excellentes sources de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.
- Le chocolat et le cacao sont d'excellentes sources de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.
- Le beurre est remplacé par du mascarpone. Le mascarpone contient deux à trois fois moins de lipides que le beurre. Comme il est moins gras, c'est toujours quelques calories gagnées, surtout que le chocolat et le cacao non dégraissés sont également caloriques car riches en graisses !

Attention : le chocolat et le cacao est déconseillé en cas d'acné, chez les migraineux, en cas de reflux gastro-œsophagien et d'ulcère de l'estomac, dans les régimes sans oxalates (calculs rénaux), en cas de constipation.