

# Thème : Les herbes

## ----- Bibeleskäs -----

### Ingrédients :

- Herbes fraîches : persil, ciboulette, livèche, coriandre, herbe à fenouil, aneth,..
- Une échalotte
- De l'ail
- Des pommes de terre
- Fromage blanc

1. Ciselez séparément les herbes fraîches (persil, ciboulette, livèche, coriandre, herbe à fenouil, aneth...).
2. Pelez et hachez séparément aussi les échalotes et les gousses d'ail. Placez tout dans des ramequins au réfrigérateur.
3. Épluchez et coupez en gros morceaux les pommes de terre. Les faire cuire à la vapeur ou au four.
4. Passez à table, ouvrez les pots de fromage blanc et à chacun de jouer.
5. Le jeu : chaque convive dispose dans son assiette de petits tas de chaque ingrédient et trempe des morceaux de pommes de terre dans le fromage blanc. Ensuite, selon son goût, on assaisonne chaque bouchée avec du sel, du poivre, des herbes, de l'échalote ou de l'ail.
6. Servir avec une salade verte et du jambon.

### Intérêts nutritionnels :

- le fromage blanc est un produit laitier : il contient des protéines de bonne qualité et du calcium. Nous vous déconseillons le fromage blanc à 0% de matières grasses car il ne contient plus aucunes vitamines liposolubles telles que la vitamine A ou D.
- les pommes de terre sont riches en potassium. C'est l'un des minéraux les plus importants de notre alimentation. Il réduit la tension artérielle ainsi que le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- les herbes fraîches aident à modérer la consommation de sel et de matières grasses tout en augmentant nos apports en sels minéraux et vitamines (le persil contient une bonne quantité de vitamine C et de calcium par exemple).

## ----- Soupe de pêche à la verveine -----

### Ingrédients pour une personne :

- une pêche blanche
- 10g de sucre en poudre
- quelques gouttes de citron
- une cuillère à soupe de verveine fraîche ou un sachet de verveine

1. Pelez la pêche (plongez-la dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes si la peau a du mal à se détacher).
2. Prenez la moitié de la pêche et coupez-la en dés. Citronnez les dés afin qu'ils ne s'oxydent pas. réservez au frais.
3. Portez à ébullition 150 ml d'eau avec le sucre. Stoppez le feu, mettre la demi pêche restante ainsi que la verveine. Faire infuser à couvert 10 minutes.
4. Retirez la verveine ou retirez le sachet au bout des dix minutes. Mixez. Mettre en verrines et y ajouter sur le dessus les dés de pêches citronnées. Pour plus de couleurs, on peut également y ajouter quelques framboises sur le dessus. A déguster bien frais !

### Intérêts nutritionnels :

- Les glucides sont présents en quantité importante dans la pêche (9% en moyenne). C'est un fruit sucré, certes, mais qui remplace avantageusement les sucreries car la pêche contient également des minéraux, des vitamines, des fibres et des antioxydants. On peut d'ailleurs préparer cette recette sans sucre ajouté si on veut réduire les apports en sucre.
- La verveine est indiquée dans le soulagement des crampes et des spasmes digestifs. Elle permettrait un meilleur sommeil et réduirait les effets du stress et de l'anxiété.