

Thème : Cuisiner avec des huiles essentielles

--- Velouté de courgettes et fenouil à la menthe poivrée ---

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes moyennes,
- un bulbe de fenouil,
- 70g de chèvre frais,
- une cuillère à soupe d'huile d'olive,
- sel,
- une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée,
- 4 gouttes d'huile essentielle de citron

1. Nettoyez le fenouil en enlevant les feuilles extérieurs abîmés et/ou durs. Lavez les courgettes. Coupez les légumes en petits morceaux, les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau. Les faire cuire à petits bouillons et à couvert jusqu'à ce que les fenouils soient bien tendres (10 à 15 minutes).
2. Incorporez l'huile d'olive, le fromage de chèvre frais en petits morceaux et les huiles essentielles. Mixez et salez si nécessaire.
3. A déguster chaud, tiède ou froid, selon ses préférences du moment!

Intérêts nutritionnels :

- Riche en fibres, le fenouil va permettre d'améliorer le transit intestinal. Il a également des propriétés digestives, notamment lorsqu'on le consomme en infusion ou en potage. Il permet de lutter contre l'aérophagie et les maux d'estomac.
- La courgette est un légume très digeste qui convient même aux plus petits.
- Les propriétés de tonique digestif et de stimulant biliaire de la menthe la rendent intéressante pour lutter contre la digestion difficile et l'insuffisance biliaire.
- Plus un fromage de chèvre est frais, plus il contient d'eau. Sa teneur en lipides est donc assez faible (5% de matières grasses en moyenne) et il reste très digeste.

----- Mignon de porc à l'orange -----

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de filet mignon de porc,
- une cuillère à soupe de moutarde,
- 10 cl de jus d'orange,
- une cuillère à soupe d'huile d'olive,
- sel, poivre,
- 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

1. A l'huile d'olive, faire revenir le filet mignon de tous les côtés dans une sauteuse.
2. Diluer la moutarde dans le jus d'orange. Ajouter le mélange au filet mignon dans la sauteuse. Saler (légèrement car la moutarde est déjà salée), poivrer et cuire à feu doux pendant 15 minutes.
3. Au bout des 15 minutes de cuisson, enlever le filet mignon et réserver au chaud. Ajouter à la sauce l'huile essentielle d'orange et faire réduire la sauce pendant une dizaine de minutes.
4. Trancher le filet mignon et servir avec la sauce.

Intérêts nutritionnels :

- Les protéines contenues dans la viande de porc sont des protéines de très bonne qualité. Elles permettent par exemple de lutter contre la fonte musculaire liée à l'âge.
- Le filet mignon de porc est une viande qui n'est pas grasse (7% de matières grasses).

Thème : Cuisiner avec des huiles essentielles

---- Confit de légumes d'été au romarin ----

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes,
- 2 tomates, une aubergine,
- un poivron rouge,
- deux oignons,
- 15 olives noires,
- deux cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin

1. Faire revenir 5 minutes à l'huile d'olive les oignons émincés et l'aubergine coupée en cubes. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
2. Ajouter les tomates en quartiers et le poivron en cubes. Couvrir et faire cuire à feu doux 15 minutes.
3. Ajouter les courgettes coupées en cubes, l'huile essentielle de romarin, et les olives. Continuer la cuisson à feu doux à couvert pendant 15 minutes.

Intérêts nutritionnels :

- les légumes permettent un bon apport en fibres. Les fibres sont nécessaires à la satiété, mais permettent également de se protéger contre les maladies cardio-vasculaires.
- les olives et l'huile d'olive contiennent des acides gras mono-insaturés, bénéfiques à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

----- Douceur de fromage blanc au citron -----

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de fromage blanc,
- 35 ml de crème fleurette,
- un blanc d'œuf extra-frais,
- 40g de sucre,
- 4 gouttes d'huile essentielle de citron

1. Battez le blanc d'œuf en neige et ajoutez le sucre petit à petit.
2. Battez la crème fleurette en chantilly.
3. Mélangez ensemble et doucement le fromage blanc, les gouttes d'huile essentielle de citron, la chantilly et le blanc en neige.
4. Laissez au frais au moins une heure. Servez bien frais.

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 A et E. Les protéines de bonne qualité évitent la fonte musculaire liée à l'âge. Le calcium vous protège de l'ostéoporose.