

TRIPES A LA CRÈME 391

calories

Cuisson: 10 minutes □ 5 de préparation

2 personnes:

350 g de tripes cuites

40 g de beurre

40 cl de crème fraîche

sel, poivre

1. Coupez les tripes en morceaux. Faites-les dorer sur le grill 5 minutes de chaque côté. Mettez-les dans un plat creux et réservez au chaud.

2. Faites fondre le beurre, mélangez-le à la crème fraîche, salez et poivrez. Arrosez les tripes avec cette sauce.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez de petits oignons et de rondelles de carottes légèrement rissolés.

CHOU-FLEUR

AVANTAGES: le chou-fleur est Riche en vitamines C, acide folique et potassium. Riche en fibres, peu calorique, anticancérigène.

MOULES

AVANTAGES: les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

LOTTE

AVANTAGES: la lotte contient les neuf **acides aminés** essentiels à notre organisme. Ces **protéines** jouent un rôle clé dans la formation des enzymes digestives, des hormones et des tissus, comme la peau et les os. Parmi les **acides gras polyinsaturés** de la lotte se trouvent des **oméga 3**, qui contribuent à la prévention cardiovasculaire. Ils sont présents en proportions bien plus faibles que dans les poissons gras cependant.

SAUMON

AVANTAGES: le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que: Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium.

BŒUF

AVANTAGES: le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

INCONVÉNIENTS: ses graisses sont constituées pour moitié d'acides gras saturés. Manger beaucoup de viande bœuf grillé peut favoriser le cancer du colon.

AUBERGINE

AVANTAGES: l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

BROCOLI

AVANTAGES:

Le brocoli est une excellente source de vitamine C. Une bonne source de beta-carotène et de folates.

Le brocoli a une quantité significative de calcium, fer, potassium et autres minéraux.

Le brocoli est riche en glucosinolates, agent anti-cancérogènes naturels, et en bioflavonoïdes.

il est pauvre en calories et riche en fibres

CLEMENTINE

AVANTAGES: la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

PIEDS DE VEAU SAUCE POULETTE

306 calories

Cuisson: 2 heures

Préparation: 15 minutes

4 personnes:

4 pieds de veau

1 carotte

1 oignon

1 bouquet garni

2 cs de vinaigre de vin

10 grains de poivre, sel

Pour la sauce:

1/2 cube de concentré de bouillon de volaille

50 g de beurre

2 jaunes d'œufs

le jus d'un 1/2 citron

sel, poivre du moulin

1. Nettoyez la carotte, pelez l'oignon et laissez-les entiers.
2. Versez 1 litre d'eau dans une cocotte, ajoutez les légumes, le bouquet garni, le vinaigre, du sel et les grains de poivre. A ébullition, mettez les pieds de veau. Ecumez autant de fois que nécessaire. Couvrez et laissez bouillir à petit feu pendant 2 heures.
3. Environ 15 minutes avant la fin de cuisson des pieds de veau, préparez la sauce poulette: faites fondre le demi-cube de bouillon dans 30 centilitres d'eau chaude. Laissez tiédir. Faites ramollir le beurre en le posant sur une assiette chaude. Mettez les jaunes d'œufs dans un petit saladier, puis versez le bouillon en battant au fouet électrique. Placez le saladier dans un bain-marie sur feu doux et, sans cesser de fouetter, ajoutez le beurre coupé en morceaux et le jus de citron. Salez légèrement et poivrez au moulin. Continuez à fouetter la sauce jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse.
4. Egouttez les pieds de veau et épongez-les. Dressez-les sur un plat et nappez-les de sauce poulette. Vous pouvez accompagner de champignons sautés et légèrement crévés ou de pomme de terre persillées.

JE VEUX SAVOIR: Le veau est riche en protéines de qualité

apporte des vitamines du groupes B (B3 et B12) du fer, du zinc et du sélénium. La viande de veau est plutôt maigre selon les morceaux.