

CROQUE MONSIEUR

4 personnes :

- 1 pain de mie
- 150 g de beurre
- 150g de béchamel
- 5 tranches de jambon blanc
- 4 tranches de comté
- 100 g de parmesan râpé
- 4 bouquets de salade
- 1 trait de vinaigrette

Préparation :

1. Pour commencer, **taillez les croûtes du pain de mie** et puis tranchez-le dans la longueur pour obtenir des tranches de **2 cm d'épaisseur**. Faites chauffer le beurre dans une poêle. Déposez les tranches de pain sur une plaque et imbiblez-les sur les deux côtés avec $\frac{3}{4}$ du beurre fondu en utilisant un pinceau.
2. Ensuite, posez les tranches de pain de mie sur une assiette et nappez-les de **béchamel froide**. Ajoutez des tranches de jambon taillées de la dimension des tranches de pain, puis une tranche de comté et une nouvelle tranche de jambon. Fermez avec une tranche de pain de mie.
3. Enroulez le croque-monsieur dans du **film alimentaire** en le serrant légèrement. Mettez-le au réfrigérateur et **laissez reposer pour 8 heures**. Cela rendra votre croque-monsieur compact et parfait.
4. Après ce temps, défilmez votre sandwich. Faites chauffer une plaque, déposez le croque-monsieur et badigeonnez-les avec le reste du beurre fondu. Saupoudrez de **parmesan râpé**.
5. Pour finir, passez votre croque-monsieur **au four à 180°C pour 8 minutes** en mode grill, pour qu'il puisse

gratiner. Servez chaud avec une petite salade assaisonnée de vinaigrette.

BOULETTES DE POMMES DE TERRE VIANDE HACHÉES

Préparation: 25 minutes

Cuisson: environ 40 minutes

6 personnes (220 Kcal par portion)

Ingrédients

30 g de beurre

100 g de fromage râpé

450 g de viande hachée maigre

6 pomme de terre

$\frac{1}{2}$ poivron

2 tomates

Poivre

Sel

Huile d'olive

1 gousse d'ail

1 oignon

3 brins d'aneth

Préparation:

1. Les réduire en purée dans un bol.
2. Nettoyer le poivron et les tomates, les couper en dés. Peler et hacher l'oignon avec l'ail et l'aneth. Le faire revenir dans une poêle antiadhésive avec un filet d'huile.

3. Ajouter le poivron et laisser cuire quelques instants.
4. Incorporer la viande, saler et poivrer.
5. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
6. Ajouter les tomates et l'ail.
7. Préchauffer le four à 200 degrés.
8. Ajouter l'aneth et le beurre à la purée et remuer avec une spatule.
9. Avec les mains huilées, façonner des boulettes de pommes de terre et les placer sur une plaque tapissée de papier cuisson.
10. Faire un creux au milieu avec le fond d'un verre.
11. Le garnir de fromage râpé et de viande hachée.
12. Saupoudrer du fromage restant.
13. Enfournier pour une dizaine de minutes.

LES BIENFAITS DE LA CANELLE

Quels sont les bienfaits de la cannelle ?

La Cannelle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.

Action sur le système immunitaire

La cannelle est idéale pour soigner tous les maux de l'hiver : rhume, toux, grippe et autres virus. En effet, de par ses

propriétés antioxydantes, sa forte teneur en minéraux et vitamines, elle renforce le système immunitaire, possède des propriétés antivirales et antimicrobiennes.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Pour un remède encore plus efficace, ajoutez un trait de jus de citron, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, et sucrez avec un peu de miel. En effet, l'association cannelle, miel, citron est une des associations les plus bénéfiques qui soit d'un point de vue santé.

Action sur le système digestif

La cannelle possède des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes, anti-virus, anti-parasitaires et antiseptiques. C'est donc un aliment qui permet de prévenir, et même de soigner les infections et inflammations de la flore intestinale. De plus, elle stimule les sécrétions gastriques.

Ainsi, la cannelle est idéale pour calmer les brûlures d'estomac, lutter contre les problèmes de digestion et les maux intestinaux (ballonnements, diarrhée, indigestions, nausées, vomissements, remontés gastriques, etc.).

En ce qui concerne la diarrhée virale ou bactérienne, la cannelle est d'une grande efficacité, particulièrement grâce à sa puissante action antibactérienne à large spectre.

Comment en faire un remède ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel et buvez après chaque repas.

Action contre le diabète et le cholestérol

C'est certainement un des usages les plus répandus de la cannelle, son effet sur la glycémie et le taux de « mauvais » cholestérol, employé en médecine chinoise et indienne dans le cadre du traitement du diabète de type 2.

Action antistress

La cannelle possède des vertus décontractantes, et, avec sa douce saveur, on dit qu'elle est réconfortante. Ainsi, il est conseillé d'en consommer en cas d'état de stress et d'anxiété afin d'aider à s'apaiser.

Comment faire ? Faites bouillir l'équivalent d'une tasse d'eau, une fois à ébullition, stoppez la chauffe et mettez une cuillère à café bombée de cannelle moulue à infuser pendant 5 min à couvert. Sucrez avec un peu de miel.

Action sur le poids

Entre ses vertus réchauffantes, ses propriétés digestives, son effet sur la glycémie, et son action coupe-faim, la cannelle est une des épices les plus employées dans le cadre d'un régime.

Thé à la cannelle amincissante :

Liste des ingrédients :

- 1/2 l d'eau
- 1 cuillère à soupe de thé
- 1 cuillère à soupe de poudre de cannelle (environ 5 g)
- 1/2 citron
- Facultatif : 1 cuillère à soupe de miel

Préparation de la recette :

1. Faites bouillir l'eau, une fois à ébullition, mettez le thé et la cannelle à infuser.
2. Couvrez et laissez infuser pendant 5 min.
3. Filtrez, pressez le demi-citron et servez.

Action sur les maladies dégénératives et le cerveau

C'est un des aliments les plus antioxydants qui soient, ce qui donnerait à la cannelle un effet préventif sur certaines maladies dégénératives, comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Elle serait bénéfique sur le cerveau en général, elle augmenterait le niveau de Benzoate de sodium dans le cerveau, qui permet de réparer et même de créer des neurones, stimulerait l'activité cérébrale, aiderait à éliminer la tension nerveuse. Tout cela fait de la cannelle un stimulant des fonctions cognitives.

Comment faire ? Mettre la cannelle au menu, prendre l'habitude d'en consommer régulièrement dans la nourriture.

Effet sur les maux de tête et la migraine

Ce serait les vertus réchauffantes de la cannelle qui permettraient d'éliminer les maux de tête et migraines dus à l'exposition au froid.

Comment faire ? Mélangez de la cannelle en poudre avec de l'eau pour former une pâte, appliquez une fine couche sur le front pendant 10 à 15 min.

Action sur le cancer

De nombreuses études sont menées sur l'effet de la cannelle

sur le cancer, notamment grâce à l'effet antioxydant de l'épice. Une étude publiée par des chercheurs du département américain de l'agriculture dans le Maryland, conclut que la cannelle réduit la prolifération des cellules cancéreuses de la leucémie et le lymphome.

Il ne s'agit aucunement d'un remède, mais clairement d'un aliment bénéfique.

Action contre la chute des cheveux

La cannelle est aussi employée en cosmétique, notamment pour lutter contre la chute des cheveux en renforçant l'écaillage des cheveux, réduisant ainsi leur fragilité et donc leur chute. Elle stimule aussi la repousse des cheveux.

Accessoirement, la cannelle est employée pour blondir les cheveux. En effet, elle contient un enzyme, la peroxydase naturelle, qui permet d'éclaircir les cheveux de manière naturelle. Vos cheveux vont prendre une teinte plus claire que votre teinte naturelle, quelle que soit votre couleur de cheveux. Vous ne passerez jamais de brune à blonde, mais soyez certaine d'obtenir un résultat étonnant !

En plus de tout cela, vos cheveux seront nourris, brillants et éclatants de beauté !

Effet sur la peau

Avec ses propriétés antimicrobiennes, antiseptiques et anti-inflammatoire, la cannelle aide à prévenir et à traiter l'acné, à atténuer les pores et avoir une peau saine, propre et lisse.

Comment faire ? Préparez un masque avec 3 cuillères à café de miel, 1 cuillère à café de cannelle, et 1/2 de poudre de muscade. Appliquez de l'eau chaude sur le visage pour ouvrir les pores, appliquez le masque sur le visage et laissez agir environ 15 min. Rincez abondamment à l'eau tiède et hydratez.

À faire une fois par semaine.

Action sur les états de fatigue

La cannelle est un stimulant qui permet de lutter contre les coups de fatigue. Aussi, son action sur la glycémie permet de stabiliser le taux de sucre dans le sang, en évitant les pics de glycémie, elle permet d'éviter les coups de barre au cours de la journée.

Comment faire ? Consommez la cannelle sous toutes ses formes, mais en cas de coup de fatigue, mâchouillez un bâton de cannelle pour vous tenir éveillé. Vous pouvez aussi ajoutez de la cannelle dans votre café, une bonne manière de consommer la cannelle pour lutter contre un état de fatigue temporaire.

Action sur la mauvaise haleine et la santé bucco-dentaire

Une des utilisations traditionnelles de la cannelle est de traiter les douleurs dentaires et agir contre la mauvaise haleine. On en retrouve d'ailleurs dans de nombreux dentifrices.

Avec ses vertus anti-inflammatoire, antibactériennes, anti parasitaires et antiseptiques, la cannelle permet de lutter contre tous les maux de bouches : aphtes, gingivites, douleurs, etc.

Comment faire ? Dans l'usage traditionnel, on applique directement des morceaux de cannelle sur les zones douloureuses pour calmer la douleur. Sinon, un mélange d'une cuillère à café de cannelle et dans un verre d'eau, peut servir en bain de bouche et gargarisme contre la mauvaise haleine.

Action sur l'envie de fumer

Parmi ses bienfaits, la cannelle est reconnue comme réconfortante. Elle possède une action décontractante, anti-stress et contre l'anxiété, effets appréciables pour les personnes qui souhaitent arrêter de fumer qui se retrouve presque tous dans un état d'irritabilité assez avancé.

De plus, la saveur naturellement sucrée de la cannelle calme les fringales compulsives qui accompagnent souvent l'arrêt de la cigarette.

Effets aphrodisiaques

Rien de prouvé scientifiquement, les propriétés aphrodisiaques de la cannelle sont pourtant bien connues. En effet, elle possède des vertus réchauffantes que l'on associe souvent à une montée de libido. Aussi, elle stimulerait la sécrétion d'hormones.

Effet sur l'allaitement

La cannelle est une épice galactogène, c'est-à-dire qu'elle permet de stimuler la sécrétion du lait maternel chez les femmes qui allaitent.

Action contre les douleurs musculaires

La cannelle possède des vertus décontractantes et anti-inflammatoires, vous pouvez donc soulager des muscles endoloris en massant la zone douloureuse avec une préparation à base de cannelle.

Comment faire ? Mélangez une cuillère à café de poudre de cannelle avec une cuillère à soupe de miel et 2 cuillères d'eau tiède. Servez-vous en comme huile de massage.

LE MAGNÉSIUM

QU'EST CE QUE LE MAGNESIUM ?

C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os. Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. Il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

NB: Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier :

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d'appétit
- Des nausées et des vomissements...

Ce sont les premiers symptômes d'un manque de magnésium. Le problème, c'est que d'autres pathologies ou d'autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.

Les symptômes plus graves

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes
- État dépressif
- Palpitations.

Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu'on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu'on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n'est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

LES BESOINS EN MAGNESIUM

L'organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg
Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg

Femmes enceintes (> 3 ^{ème} trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l'Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l'huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg
Goberge de l'Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg
Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg

Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit, Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l'organisme en magnésium.

LE ROLE DE LA VITAMINE E

La **vitamine E** est un puissant antioxydant dont la principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules. La **vitamine E** peut également contribuer à maintenir en santé le système immunitaire **et** à protéger des maladies chroniques, comme les maladies du cœur **et** le cancer.

LE ROLE DE LA VITAMINE E DANS L'ORGANISME

La principale fonction de la vitamine E est sa capacité **antioxydante** : elle protège les membranes des cellules de l'organisme, les protéines, les lipides et l'ADN en piégeant les radicaux libres et en empêchant leur propagation. De cette manière, elle empêche notamment **l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, qui se dépose alors moins facilement dans les artères.**

De nombreuses études ont montré qu'une

alimentation **naturellement riche en vitamine E** avait un **effet cardioprotecteur**. Cet effet n'a pas pu être montré pour la vitamine E prise sous forme de supplément, qui n'est pas la même forme que celle dans les aliments.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE E

La **carence en vitamine E** peut causer une altération des réflexes **et** de la coordination, des difficultés à marcher **et** une faiblesse musculaire. Les bébés prématurés **et** carencés peuvent développer une forme grave d'anémie.

LES ALIMENTS RICHE EN VITAMINE E

Aliments les plus riches en vitamine E	mg/100g
Huile de tournesol	56
Margarine	43
Huile de pépins de raisin	32
Germe de blé, noisette, amande	20-25
Huile d'arachide, Huile de colza, Huile de soja	15-20
Huile d'olive, huile de noix	10-15
Cacahuète, anguille, huile de poisson	5-10
Noix, beurre, jaune d'œuf, pissenlit	2-5
Epinard, asperge, pois chiche, cresson, marron, brocoli, tomate, saumon fumé, omelette, pain complet	1-2

LE ROLE DE LA VITAMINE D

La **vitamine D** contribue au maintien **d'**une ossature normale, à

la croissance et au développement osseux normaux des enfants, à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore, ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE D

- fatigue
- humeur dépressive
- **manque** de tonus
- faiblesse musculaire
- douleurs diffuses
- crampes
- difficultés à marcher
- parfois des douleurs osseuses.

QUELS SONT VOS BESOINS EN VITAMINE D?

La quantité de vitamine D nécessaire dans notre alimentation varie selon l'âge. Cette dernière est habituellement exprimée en unités internationales (UI) :

- de 0 à 1 an : 400 UI par jour;
- de 1 à 70 ans : 600 UI par jour;
- plus de 70 ans : 800 UI par jour.

Plusieurs chercheurs croient que ces quantités sont nettement insuffisantes et qu'elles devraient être revues à la hausse.

Selon les recommandations en vigueur, pour prévenir l'ostéoporose, les individus de moins de 50 ans devraient consommer de 400 à 1000 UI de vitamine D par jour et ceux de 50 ans et plus, de 800 à 2000 UI. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devriez consommer un supplément de vitamine D de 800 à 2000 UI par jour.

D'un autre côté, durant les mois d'automne et d'hiver, les rayons de soleil sont plus faibles et les canadiens passent

plus de temps à l'intérieur. Certaines personnes pourraient donc bénéficier d'un supplément de vitamine D de 1000 UI par jour durant cette période. Discutez-en avec votre pharmacien ou médecin afin de déterminer si vous auriez avantage à prendre un supplément quotidien.

OÙ RETROUVE-T-ON LA VITAMINE D?

La principale source de vitamine D provient de l'exposition au soleil. En effet, une exposition sans protection solaire de 10 à 15 minutes des mains, des avant-bras et du visage serait suffisante pour fournir une quantité adéquate de vitamine D à un adulte en bonne santé. La fréquence d'exposition doit être de deux à trois fois par semaine, entre 11h00 et 14h00, du mois d'avril au mois d'octobre. Cependant, une exposition solaire prolongée peut être associée à un risque accru de cancer de la peau, donc soyez vigilant!

Les personnes suivantes auraient toutefois besoin d'un temps d'exposition au soleil plus élevé :

les personnes à la peau foncée;

les personnes qui s'exposent au soleil avant 11h00 ou après 14h00;

les personnes qui utilisent de la crème solaire;

les personnes qui habitent dans une région nordique.

Par ailleurs, certains aliments sont riches en vitamine D, comme par exemple:

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

Les produits d'origine animale

Les abats

Le foie de morue n'est pas le seul aliment contenant de la vitamine D dans les abats :

- Foie de veau : 2,5 µg
- Foie de boeuf : 1 µg

Grand invité des repas des fêtes de fin d'année, le foie gras de canard est également un aliment qui possède environ 3 µg de vitamine D.

Les poissons

Le poisson gras et semi-gras est également un aliment intéressant qui contient de la vitamine D :

- Le hareng : environ 20 µg
- L'espadon : 17 µg
- Le maquereau : 12,5 µg
- La truite cuite et fumé : 11 µg et 5,2 µg
- Les sardines : 10,8 µg
- La perche : 9 µg
- Le saumon frais et fumé : 8,7 µg et 5,4 µg
- La dorade : 7,5 µg
- Le thon : 6,10 µg

Les œufs

L'œuf, et plus particulièrement le jaune de l'œuf, est un aliment source de vitamine D puisqu'il en contient 11 µg.

Les produits laitiers

- Le fromage blanc : 4 µg
- Le lait de vache : 3,7 µg
- Le yaourt : 1,8 µg
- Le beurre : environ 1,15 µg

- Les fromages : environ 0,85 µg (le munster 0,57 µg, le gruyère 0,25 µg, la mozzarella environ 0,20 µg ou encore l'emmental 1,25 µg)
 - Le lait de brebis : 0,5 µg
-

LE ROLE DE LA VITAMINE C

La **vitamine C** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La **vitamine C** a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?

Il n'est pas dangereux de prendre de la vitamine C tous les jours. Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette **vitamine**, **il** faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé !

Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le

fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L'acide ascorbique favorise l'absorption du fer d'origine végétale par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l'image de l'acérola et de la spiruline, par exemple.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une **carence** sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l'anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	–
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	–
Poivron vert	120	70
Raifort	85	–
Chou rouge	60	25
Choux de Bruxelles, chou-fleur	–	60
Cresson	55	–
Epinard	40	3 à 10

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Autres
Goyave	225	Jus : 35
Cassis	180	–
Kiwi	90	–
Litchi	75	Conserve : 40
Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60
Papaye	60	–

Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130
Orange	45	Jus d'agrumes pressés : 55. Jus du commerce 30 à 40
Pamplemousse	40	
Groseille	40	

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêta-carotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d'autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

Aliments riches en vitamine C	Teneur en vitamine C (mg/100g)
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

LES CONSEILS DE NINA:

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d'apports suffisants en vitamine C. Mais c'est aussi le cas pour tous les autres nutriments !

CRÈME BRULÉE À L'ORANGE

Ingrédients :

Pour la crème à l'orange:

- 60 gr de sucre
- 200 gr de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- Zestes d'une orange + jus d'une demi-orange;
- 150 ml de lait

Pour la caramélisation / aspect crème brûlée:

- 20-25 gr de sucre pour la caramélisation
- (facultatif) tranches d'oranges pour la décoration

Préparation:

PREPARATION DE LA CREME :

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (zestes et jus d'orange, crème, lait) puis fouettez le tout pour bien homogénéiser.
3. Versez la crème dans de fins ramequins, puis mettez au four pour 1 heure à 100°C. A l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide mais tremblottante au centre. Si elle n'est pas cuite, poursuivez pour 15

minutes.

4. Gardez au frais pendant 4 heures minimum.

AVANT DE SERVIR :

Saupoudrez les crèmes de sucre puis caramélisez le dessus soit à l'aide d'un chalumeau, soit avec la fonction grill de votre four (dans ce cas, mettez bien les crèmes sur les étages supérieurs de votre four, et vérifiez la cuisson cela peut aller très vite).

VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR

Ingrédients :

- 2 Avocat
- 1 Boite de thon
- Sel
- 3 Oeufs
- Du persil
- Mayonnaise
- De la crème liquide

Préparation :

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide

puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.

3. Faites finalement cuire les œufs en œufs dur puis une fois froid les râpe et mettre dans les verrines.
-

SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les

temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.

2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.
3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe