

# DATTE

**AVANTAGES:** excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

**INCONVÉNIENTS:** sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire

---

# CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques

---

# COURGETTES

**AVANTAGES:** peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

---

# CONCOMBRE

**AVANTAGES:** peu calorique, rafraîchissant

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal toléré

---

# COING

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

**INCONVÉNIENTS:** souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.

---

# CITRON

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENTS:** le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

---

# CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydant (feves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

---

# BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES:** rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS:** riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.

---

# ARTICHAUTS

**AVANTAGES:** bonne source d'acide folique, de vitamine C et de potassium Riche en fibres; peu calorique

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions chez les

personnes allergiques à l'ambroisie

---

# TILAPIA BRAISE

**Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade**

**Cuisson: 10 minutes**

**4 personnes:**

2 Tilapias de 800 g.

6 gousses d'ail

1 morceau de gingembre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 botte de persil

Du sel

Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2. Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

**Les conseils de Nina :** Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname. Aussi confectionnez une petite sauce ( 1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment

faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)