

# BANANES SAUTÉES AU RHUM

10 minutes:

4 personnes:

8 mini-bananes (435 g net)

25 g de beurre

25 g de sucre

2 à 3 cs de rhum

le jus d'une orange (1 dl e)

1. Pelez les bananes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle et ajouter le sucre. Lorsque celui-ci est dissous, faites cuire et caraméliser les bananes en les retournant. Comptez 3 à 4 minutes.

2. Lorsque les bananes sont bien dorées, versez le rhum et flambez. Retirer ensuite les fruits et versez le jus d'orange dans la poêle. Portez à ébullition et laissez réduire 30 secondes à feu vif.

3. Repartissez les bananes sur les assiettes et versez un peu de jus de cuisson dans chacune. Décorez de menthe fraîche.

**JE VEUX SAVOIR:** la banane, est une bonne source de vitamine B6, B9 et du magnésium.

---

# PAVES DE SAUMON AU POIVRE 374 calories

20 minutes

4 personnes:

4 pavés de saumon sans peau de 150 g chacun

4 cs de poivre mignonnette

600 g de chou vert

1 dl de bouillon de volaille

30 g de beurre

1 cc d'huile

sel

1. Épluchez le chou et coupez ses feuilles en lanières. Plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Puis égouttez le chou, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le à nouveau.

2. Faites fondre 20 g de beurre dans une casserole et ajoutez les feuilles de chou, le bouillon chaud, du sel et du poivre. Couvrez et faites cuire 10 minutes.

3. Pendant ce temps étalez le poivre sur une assiette et posez dessus les pavés de saumon, appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Faites fondre le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites cuire les pavés de saumon sur feu doux pendant 3 à 4 minutes par face. Selon l'épaisseur. Servez avec le chou.

**JE VEUX SAVOIR:** le saumon est très riche en oméga 3 Ces acides gras essentiels entretiennent le système cardio-vasculaire en

réduisant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en améliorant la circulation du sang. Les oméga 3 sont également appréciés pour leurs effets anti-inflammatoires qui limitent l'arthrose et pourraient même aider à lutter contre la dépression.

---

## **POISSON MARINE 129 calories**

**10 minutes:**

**4 personnes:**

400 g de filets de rascasse, cabillaud ou dorade

le jus de 3 citrons verts

2 petits oignons blancs nouveaux

2 demi-petits piments allongés

1 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Pressez les citrons verts et recueillez le jus dans un bol. Lavez et épépinez les piments, coupez-les en lamelles fines. Ajoutez-les au contenu du bol avec du sel et du poivre.

2. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles, séparez les anneaux. Éliminez bien toutes les arêtes du poisson et coupez la chair en petits cubes. Disposez ceux-ci dans un plat creux, ajoutez les anneaux d'oignons et arrosez de la marinade. Laissez macérer 30 minutes au frais.

3. Servez le poisson mariné sur un lit de feuilles de salade, arrosez-le de quelques gouttes d'huile d'olive et parsemez de

feuilles de coriandre.

---

# ASSIETTE TOUT POMME 237

## calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

200 g de sorbet pomme verte

2 pommes golden 400 g

20 g de beurre

20 g de sucre

1/2 pomme de granny Smith 100 g

1/2 citron

200 g de compote de pommes

1 Pelez les pommes golden, éliminez le Coeur et les pépins, coupez la chair en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une poêle à le revêtement antiadhésif, poudrez le sucre et faites caraméliser les pommes dans ce mélange. Retirez les pommes lorsqu'elles sont tendres et dorées.

2 Lavez soigneusement la pomme granny et essuyez-la, éliminez le Coeur et les pépins, coupez les quartiers en tranches fines comme sur la photo. Arrosez-les au fur et à mesure de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

3 Sur chaque assiette posez une question de sorbet à la pomme,

une boule de compote, le quart des pommes caramélisées et un peu de pomme verte crue.

**JE VEUX SAVOIR:** la pomme est riche en fibres salubres, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiovasculaires. Aide à l'hygiène buccale.

---

## CHÂTAIGNE

**AVANTAGES:** très riche en glucides complexes, acide folique vitamine B6, fibre Dépourvue de gluten

**INCONVÉNIENT:** très calorique

---

## CHARCUTERIE ET VIANDE FUMÉE

**AVANTAGES:** bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

**INCONVÉNIENTS:** sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et d'interactions graves avec certains médicaments.

---

# CHAMPIGNONS

**AVANTAGES:** riche en fibres; très peu calorique, riche en minéraux et de vitamine B

**INCONVÉNIENT:** parfois indigeste

---

# CERISE

**AVANTAGES:** peu calorique fibre soluble qui fait baisser le taux de cholestérol.

**INCONVÉNIENT:** peut être allergène

---

# CEREALES

**AVANTAGES:** excellente source de glucides complexes, et de fibres faciles à digérer. Bon apport de vitamines B2, B3 et fer

---

# CASSIS

**AVANTAGES:** vitamine A, potassium et de fibres; peu calorique. Riche en bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENT:** fruit fragile