

AIL



AVANTAGES: empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

INCONVÉNIENTS: mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

AGNEAU

AVANTAGES: excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

INCONVÉNIENTS: certains morceaux sont gras.

ABRICOT

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

ABATS (rognons, foie, langue...)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholestérol et en acide urique

MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

1 beau melon

12 tranches de jambon serrano(220 g)

Basilic frais

1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.
2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.
3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres

ANANAS ET BANANES CARAMÉLISÉS

161 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

6 tranches d' ananas frais(550 g)

2 belles bananes (175 g)

25 g de beurre clarifié

20 g de cassonade

1 pointe de couteau de vanille en poudre

1. Épluchez l'ananas et coupez le en tranches. Éliminez le

centre dur. Coupez les tranches en deux. Pelez les bananes et coupez-les en biais en 8 tronçons.

2. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et ajoutez le sucre et la vanille. Mélangez et lorsque le sucre st fondu ajoutez les fruits et faites-les cuire à feu assez vif pour les caraméliser. Commencez par la banane(30 secondes par face) et terminez par l'ananas.

3. Disposez les fruits joliment sur les assiettes. Déglacez la poêle avec avec 3 cs d'eau et versez ce jus sur les fruits. Servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR:

L'ANANAS est une bonne source de vitamine c, vitamine B6, d'acide folique, de thiamine, de fer et de manganèse.

LA BANANE est une Bonne source de potassium, de vitamine B6 et de fibres; renferme également de l'acide folique et du magnésium.

LOTTE A L'AMÉRICAINNE 260 calories

20 Minutes

4 personnes:

650 g de lotte

1 échalote

15 g de farine

1 cs d'huile

10 g de beurre

2 cs de cognac

1 dl de coulis de tomate

1 pincée de poivre de Cayenne

100 g de crème fraîche

Sel, poivre

1. Retirez l'os du poisson et la fine peau qui recouvre la chair. Coupez la chair en escalopes un peu épaisses. Pelez et émincez l'échalote

2. Farinez légèrement les morceaux de lotte. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une poêle et ajoutez le poisson. Lorsque les morceaux sont dorés, versez le cognac et flambez.

3. Retirez la lotte de la poêle et ajoutez l'échalote. Faites-la étuver 1 minute, puis versez la sauce tomate. Assaisonnez de sel et poivre de Cayenne. Remettez le poisson et faites cuire à feu doux 10 minutes.

4. Égouttez les morceaux de lotte et tenez-les au chaud. Versez la crème dans la sauce et portez-la à ébullition. Faites réduire 2 minutes et passez le tout au mixer. Versez la sauce sur la lotte et servez avec des pâtes

JE VEUX SAVOIR: 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.

CONCOMBRE A LA CRÉTOISE 183 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1 concombre

200 g de fromage de brebis

16 olives noires

1 yaourt 1/2 écrémé

1 cs de crème fraîche

1 cs de jus de citron

1 cs d'huile d'olive

1 cs de ciboulette ciselée

Sel, poivre

1. Pelez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur et avec une cuillère à café retirez la partie centrale. Puis coupez la chair en demi-rondelles. Réservez -les dans une passoire.

2. Coupez le fromage en petit cubes. Dans un bol mélangez le yaourt, la crème, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre.

3. Mettez le concombre dans un saladier, ajoutez les cubes de fromage de brebis et versez la sauce. Mélangez délicatement et dressez sur les assiettes. Décorez d'olives et de

ciboulette. Servez frais.

JE VEUX SAVOIR: Le concombre est peu calorique et très rafraîchissant.

MOULES AU SAFRAN 255 calories

20 Minutes

4 personnes;

1 kg de moules de bouchots

1 dl de vin blanc sec

1 échalote

2 branches de persil

30 g de beurre

60 g de crème fraîche

6 pistils de safran

1. Nettoyez les moules sous un filet d'eau fraîche (ne pas tremper dans l'eau). Grattez-les, enlevez les barbes. Éliminez les moules dont les coquilles sont entrouvertes.

2. Pelez et émincez l'échalote dans une cocotte, faites fondre 15 g de beurre, ajoutez l'échalote et 1 brin de persil. Laissez étuver 2 minutes. Ajoutez le vin blanc et une pincée de poivre.

Augmentez le feu et ajoutez les moules. Couvrez et faites cuire les moules en secouant la cocotte afin de bien répartir la chaleur. Après 8 à 10 minutes les moules sont cuites(ne pas

laisser cuire plus de 10 minutes).

3. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, égouttez-les avec une écumoire et réservez-les au chaud dans un plat creux. Filtrez le fond de cuisson et renversez le dans la cocotte, ajoutez le safran, le reste du beurre et la crème. Remuez et réchauffez 2 minutes. Vérifiez l'assaisonnement et versez cette sauce sur les moules. Parsemez de feuilles de persil et servez aussitôt.

JE VEUX SAVOIR: Les moules sont une source élevée d'acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

CRUDITÉS AUX FINES HERBES 123 calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

1/2 chou-fleur

3 carottes

1/2 romane

Sauce:

200 g de fromage blanc (20%)

1 échalote (petite)

2 cc de vinaigre de vin blanc

2 cs d'huile d'olive

1 cs de persil frais ciselé

1 cs de ciboulette ciselé

1 cs d'estragon ciselé

1 cs de menthe ou de cerfeuil ciselé

sel, poivre

1. Épluchez et hachez finement l'échalote. Dans un grand bol délayez le sel et le poivre dans le vinaigre, ajoutez l'huile, l'échalote et les herbes, puis incorporez le fromage blanc. Mélangez parfaitement et vérifiez l'assaisonnement.

2. Lavez le chou-fleur et coupez-le en fleurettes. Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets. Lavez et essorez les feuilles de salade. Présentez les légumes dans un grand plat et servez la sauce en saucière.

JE VEUX SAVOIR: le chou-fleur est

- Riche en vitamines C
- Bonne source d'acide folique et de potassium
- Riche en fibres; peu calorique
- Anticancerogène