

Livret recettes et astuces santé



l'épicerie solidaire



FLAN QUINOA CAROTTES

Ingrédients

160 g de quinoa

300 g de carottes

2 oeufs

20 cl de lait demi-écrémé

sel, poivre

1 c. à s. d'huile d'olive

1/2 bouquet de persil

2 gousses d'ail

Préparation

Rincer le quinoa. Faire cuire 20 min. environ dans 2 fois son volume d'eau puis égoutter.

Couper les carottes en petits cubes.

Faire précuire les cubes de carotte à la poêle avec l'huile d'olive.

Dans un saladier, mélanger le quinoa, la carotte, le persil et l'ail pressé.

Ajouter les oeufs battus et le lait. Saler, poivrer, mélanger.

Remplir des moules individuels ou un plat allant au four.

Enfourner 30 min. à 200°C four préchauffé.

Mon diner pour bien dormir

VERRINES DE FRUITS POCHEES

Ingrédients

2 poires

1 pomme

2 c. à s. de verveine séchée ou 2 sachets

1 c. à s. de menthe ciselée (1 brin)

1 c. à s. rase de miel

300 ml d'eau

1 pot de compote sans sucre ajouté au choix

Préparation

Peler et épépiner les fruits, les couper en mini-cubes.

Faire frémir l'eau et le miel dans une casserole avec les dés de poire et de pomme, la verveine et la moitié de la menthe pendant environ 10 min (jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres).

Retirer la menthe et la verveine infusée.

Filter le jus puis ajouter les morceaux de fruits et le reste de menthe.

Déposer 1 c. à s. de compote au fond de chaque verrine et verser l'infusion et les morceaux de fruits dessus.

Mon diner pour bien dormir

Quelques infos santé à retenir sur le thème: mieux dormir

L'alimentation joue un rôle majeur sur la qualité du sommeil. En effet, bien manger dans la journée contribue à bien dormir la nuit. La quantité n'est pas la seule en jeu. La nature de votre repas a une incidence aussi.



La verveine possède une action sédatrice sur l'organisme. Cette dernière fait partie des plantes préconisées contre le stress, l'anxiété, mais aussi les troubles gastro-intestinaux qui peuvent y être associés.

La menthe calmerait les spasmes digestifs et faciliterait la digestion après le dîner. Cela favoriserait alors une bonne nuit de sommeil.

La pomme possède également des vertus pour aider à mieux dormir puisqu'elle serait calmante et permettrait la baisse de la tension artérielle.

Les légumes secs favorisent notre sommeil grâce à la présence de tryptophane (acide aminé essentiel) et de glucides complexes. Ces deux éléments permettent la sécrétion de sérotonine, le neurotransmetteur capable d'activer la sécrétion de mélatonine, l'hormone principale du sommeil.

BOULETTES DE POIS CASSES

Ingrédients

200g de pois cassés

2 carottes

1 oignon

1 cuillère à soupe de sauce soja au choix

1 à 2 cuillères à café de curry

80g de farine complète

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Préparation

Rincer les pois cassés. Verser les dans une casserole et ajouter de l'eau pour les couvrir. Cuire pendant 40 minutes.

Laver les carottes puis les couper en rondelles. Les ajouter aux pois cassés au bout de 20 minutes de cuisson.

Eplucher et couper finement l'oignon en lamelles et le faire cuire dans une poêle.

Egoutter les carottes et pois cassés, puis dans un saladier les écraser afin d'obtenir une purée. Ajouter l'oignon, la farine avec la sauce soja et le curry.

Assaisonner. Bien mélanger le tout.

Former avec vos mains de petites boulettes puis les poser délicatement dans une poêle chaude avec de l'huile. Faire cuire chaque côté des boulettes 4 minutes environ. Les boulettes peuvent être cuites au four à 200° pendant 20min.

Accompagner d'une salade de crudités :

Préparer la salade verte avec les carottes râpées, le maïs, l'huile de colza et le jus de citron. Assaisonner selon vos goûts.

Mon menu anti stress

Quelques infos santé à retenir sur le thème: anti-stress

Bien qu'il n'existe pas d'aliment miracle qui puisse combattre ou diminuer le stress, le stress en revanche augmente les besoins en certains nutriments. Les nutriments indispensables sont :

MAGNÉSIUM	VIT C	VIT B	OMÉGA 3	FER
<ul style="list-style-type: none">• Le chocolat noir à partir de 70 % et le cacao• Les graines et oléagineux : cacahuètes, noix, noisettes, amandes...• Les légumes secs : haricots secs, pois chiches, lentilles...• Les mollusques et fruits de mer• Les poissons gras : anchois, maquereaux, sardines...• Les fruits secs• Les légumes : épinards, avocat• Les produits céréaliers complets : pain complet, pâtes complètes, sarrasin, son d'avoine...	<ul style="list-style-type: none">• La goyave• Les fruits rouges• Le persil• Les choux : frisé, de Bruxelles...• Les agrumes• Les poivrons• Le brocoli• Le kiwi• Le cresson• Les épinards	<ul style="list-style-type: none">• Le saumon• Les légumes à feuilles : épinards, laitue...• Les oeufs• Le lait entier• Le foie• Les légumes secs• L'avocat• La banane• Les graines de tournesol	<ul style="list-style-type: none">• L'huile de foie de morue• Les oeufs de poisson• Les poissons gras : saumon, hareng, sardine, thon ...• L'huile de colza, de noix, de noisette, de lin, de chanvre• Les graines et oléagineux : cacahuètes, noix, noisettes, amandes...	<ul style="list-style-type: none">• Les abats• La viande• Le poisson et des fruits de mer• Les légumes secs• Les noix• Les céréales complètes• Le jaune d'oeuf• Les légumes à feuilles vertes

BLINIS AU SARRASIN et TARTINADE DE THON

Ingrédients

Pour les blinis :

15g de beurre
75g de farine de sarrasin
1/2 cc. levure chimique
1 oeuf
150ml lait demi-écrémé
1 cas. huile d'olive (pour la cuisson)
Sel

Pour la tartinade :

1 boîte de thon au naturel
2 c. à soupe de fromage blanc à 3% de MG
½ jus de citron
1/2 c. à café de moutarde
1 échalote
Quelques brins de ciboulette ou persil
Sel et poivre

Préparation

1) Les blinis

Faire fondre le beurre.

Dans un saladier, mélanger farine de sarrasin, levure et une pincée de sel.

Dans un bol, battre l'oeuf, ajouter le lait, puis le beurre fondu.

Ajouter le mélange de farine et mélanger sans insister.

Dans une poêle huilée chaude, verser des cuillerées à soupe de pâte et laisser cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent. Retourner le blini et faire cuire sur l'autre face. Réserver sur une assiette.

2) La tartinade

Mettre le thon dans un bol et l'écraser à la fourchette.

Y ajouter l'échalote hachée finement l'échalote et la ciboulette coupée.

Ajouter le fromage blanc (quantité à adapter selon les goûts et la consistance), la moutarde, le sel et le poivre. Bien mélanger avec la fourchette pour avoir un mélange homogène.

Presser le citron. Ajouter le jus et mélanger.

Réserver au frigo

Déguster sur des tranches de pain complet, des blinis ou encore dans des feuilles d'endive.

Fêtes de fin d'année et santé du coeur

PANCAKES POUDRE D'AMANDE

Ingrédients

2 oeufs

60g de lait 1/2 écrémé

60g de poudre d'amande

40g de farine semi complète

1 c. à soupe de sirop d'Agave

2 poires ou autre fruit de saison

1/2 c. à café de cannelle ou de vanille en poudre

Préparation

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amande, la farine, les oeufs et le sirop d'agave.

Ajouter le lait petit à petit. Rajouter du lait si la consistance de la pâte n'est pas assez liquide. Bien mélanger.

Prélever une grosse cuillère à soupe de pâte et faire cuire dans une poêle bien chaude.

Re commencer jusqu'à ne plus avoir de pâte.

Laver puis découper les poires en tranches ou en petits morceaux.

Assaisonner les fruits avec la cannelle ou la vanille.

Déposer les fruits sur les pancakes au moment de servir.

Menu prévention du cholestérol

TORTILLAS AUX FANES DE RADIS

Ingrédients :

2 pommes de terre à chair ferme

1 courgette

1 botte de fanes de radis

7 oeufs

sel

150 g de fêta

1c à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Éplucher et couper les pommes de terre en 2, puis en lamelles d'environ 3mm.

Nettoyer la courgette puis émincer le finement.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faire revenir les pommes de terre et la courgette à feu moyen-fort pendant 15min à couvert. Remuer de temps en temps. Enlever le couvercle et faire cuire encore 15min.

Nettoyer les fanes de radis et hachez-les grossièrement.

Ajouter les dans la poêle et laisser cuire encore quelques minutes.

Retirer du feu.

Dans un saladier, battre les oeufs avec un fouet jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajouter la fêta émiettée et saler.

Verser les légumes dans le saladier avec les oeufs. Mélanger et couvrir. Laisser reposer quelques minutes. Cette étape permet d'avoir une tortilla bien moelleuse à l'intérieur.

Choisir une poêle pour faire cuire votre tortilla. Plus elle sera petite, plus la tortilla sera épaisse (nous, on les préfère épaisses).

Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile d'olive à feu moyen-fort.

Une fois qu'elle est bien chaude, verser la préparation dedans et couvrir. Laisser cuire 3-4min sans y toucher.

Retourner la tortilla : poser une assiette sur la poêle, la retourner puis verser la tortilla dans la poêle.

Laisser cuire encore 1 min.

**Menu zéro déchets et santé du
coeur**

RILLETTES DE SARDINES

Ingrédients pour 10 personnes :

500g de sardines à l'huile ou au naturel

300g de fromage frais type saint moret

1 cuillère à soupe de moutarde

Ail, Ciboulette, persil, échalote

Sel, poivre

50g de graines de courges ou de graines de lin ou de graines de sésame

5 radis noirs

5 carottes

Préparation

Ouvrir les conserves de sardines. Enlever l'huile. Les écraser avec une fourchette dans un bol.

Dans un autre bol, mélanger le fromage frais avec la ciboulette, la moutarde, le persil, l'échalote, l'ail et l'assaisonnement.

Mélanger ensuite cette préparation avec les sardines. Finir avec les graines.

Couper les radis et les carottes en bâtonnets.

**Menu prévention maladies
cardiovasculaires**

Quelques infos santé à retenir sur le thème: la santé du coeur et prévention cholestérol

Plusieurs études scientifiques ont démontré qu'une alimentation équilibrée, riche en légumes et fruits, bons gras, épices et aromates diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.

Qu'est ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est un lipide (gras) indispensable à l'organisme. Il apporte de l'énergie au corps, est bénéfique pour le système nerveux et permet la production d'hormones stéroïdes. Il aide à la fabrication de la vitamine D et est un constituant des membranes de nos cellules.

Le HDL dit « le bon cholestérol »

Il a un rôle protecteur pour le coeur et les artères. Il récupère et élimine le cholestérol en trop dans nos organes.



Le LDL dit « le mauvais cholestérol ».

Il détériore nos artères et forme des plaques de graisses.



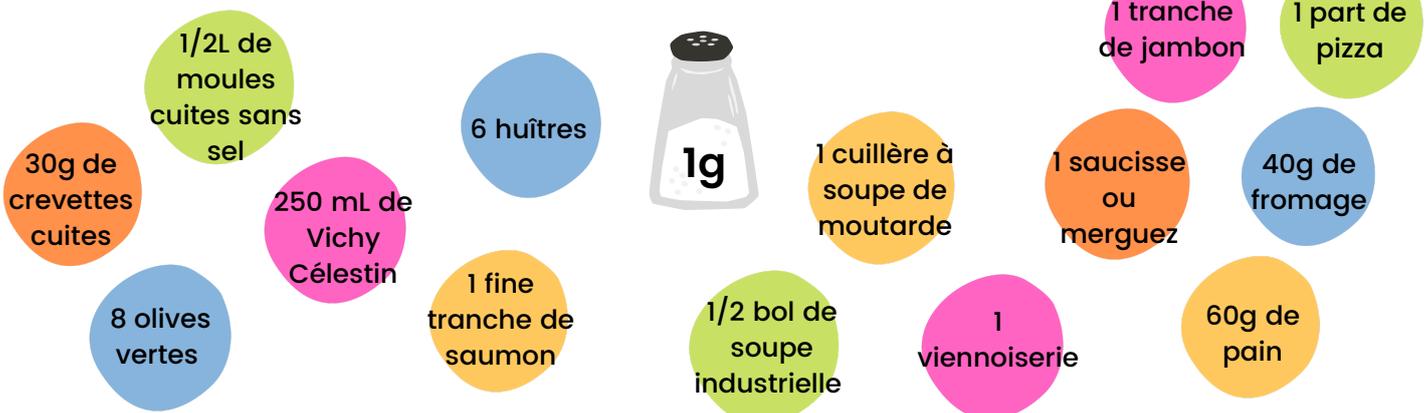
Quelles sont les matières grasses à privilégier ?

Les oméga 3 et les oméga 9



Diminuer sa consommation de sel, permet de diminuer les risques d'hypertension artérielle et donc de diminuer les risques de maladies cariovasculaires.
Comment le remplacer: utiliser des épices, des plantes aromatiques, des huiles types olive, noix, noisettes, etc.

EQUIVALENCES EN SEL



Il est recommandé de ne pas consommer plus de 6g/jour de sel.

VELOUTE PETITS POIS

Ingrédients

700g de petits pois

1/2 cude de bouillon de légumes

1 Oignon

Bouquet de menthe

1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Poivre

Préparation

Éplucher l'oignon et couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et y faire cuire l'oignon 5 min.

Ajouter les petits pois, poivrer et verser le bouillon.

Laisser cuire durant 20 à 30 min.

Ajouter la menthe fraîche rincée puis effeuillée.

Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant pour obtenir une crème lisse.

Servir chaud ou froid.

Menu mon poids santé

Endives en crudités

Ingrédients

5 endives

2 kiwis

120g de comté

1 poignée de noix ou noisettes

Sauce vinaigrette allégée

2 càs d'huile de colza

1 cuillère à café de moutarde

2 càs de vinaigre balsamique ou de cidre

1 càs d'eau

Sel, poivre

Ciboulette ou persil (frais ou sec)

Préparation

Laver les endives et les essorer. Les couper en rondelles dans un saladier.

Ajouter les dés de fromage et de kiwi, puis les noix légèrement concassées. Bien mélanger.

Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients liquides puis en rajoutant de la ciboulette hachée. La réserver dans un bol au frais jusqu'au service.

**Menu mon poids santé après la
ménopause**

BOUCHEE MOUSSE DE BETTERAVE

Ingrédients:

1) Pour le biscuit :

90 g de farine semi-complète

8 g de graines de sésame

30 g de lait

20 g d'huile d'arachide ou de sésame

Sel

2) Pour la mousse

60 de fromage frais

1/2 betterave rouge cuite (60g)

Persil plat

Sel, poivre

Préparation

1) Pour le biscuit :

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients du biscuit, puis pétrir quelques secondes jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former une boule puis l'étaler finement sur une feuille de papier de cuisson. Réaliser des cercles à l'aide d'emporte-pièces ou d'un verre puis les placer sur l'envers de moules individuels. Enfourner pendant 15 min puis laisser refroidir.

2) Pour la mousse :

Dans un blender, mixer la betterave coupée préalablement en petits morceaux et le fromage frais. Mixer jusqu'à une consistance homogène.

Assaisonner puis dresser avec une cuillère à café sur les biscuits et y ajouter quelques feuilles de persil.

Apéro dinatoire équilibré

Quelques infos santé à retenir sur le thème: mon poids santé et l'équilibre alimentaire

Mais comment alors atteindre son poids santé ?

1. Il faut trouver son équilibre alimentaire
2. Il faut prendre soin de soi
3. Cuisiner vous-même vos petits plats
4. Prendre le temps de manger : en moyenne, l'idéal, c'est de prendre 20 minutes par plat

Bon à savoir : Pour calculer son poids santé, les professionnels ont depuis longtemps utilisé l'IMC (l'indice de masse corporelle). L'IMC se calcule en prenant en compte, la taille et le poids de la personne. Aujourd'hui l'IMC n'est plus recommandé par les professionnels de santé, car il ne prend pas assez de paramètres en compte. Afin de connaître son poids santé, le mieux c'est de s'adresser directement à son médecin ou une diététicienne.

N'oubliez pas, pour atteindre votre poids santé, il faut avant tout manger équilibré. L'équilibre alimentaire va vous permettre de bien manger durant les repas, d'être plus en forme et va permettre d'éviter les fringales.

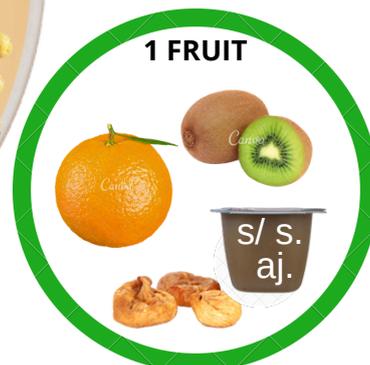
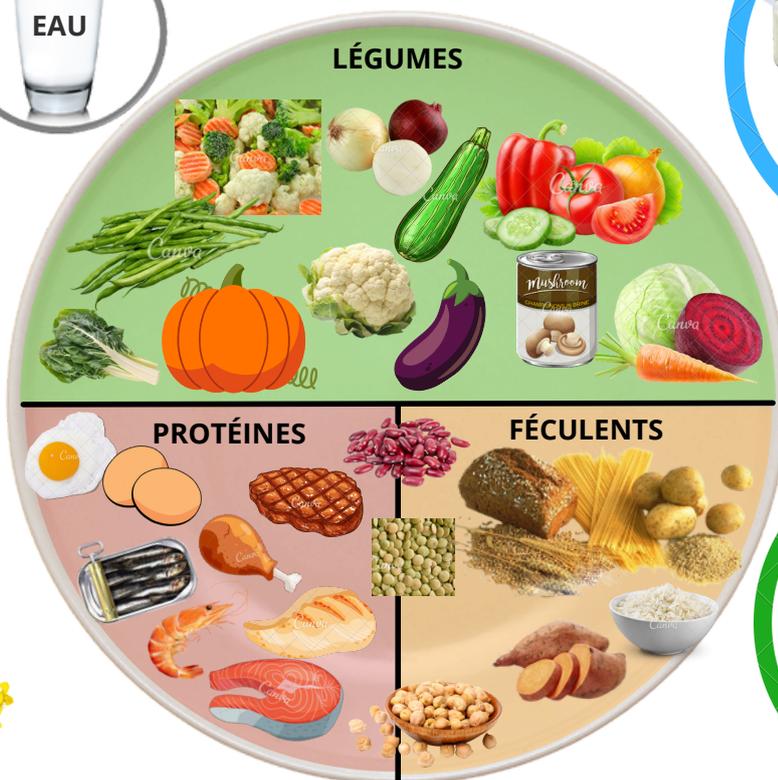
Que doit-il y avoir dans une assiette équilibrée ?



1 cuillère à soupe



REPAS ÉQUILIBRÉ MIDI ET SOIR



TOASTS DE PATATES DOUCES

Ingrédients

1 belle patate douce

1 avocat bien mûr

Le jus d'1/2 citron

1 c.à s. de Tahin (purée de sésame)

1 c. à s. de graines de sésame blond

½ oignon rouge

Sel

Piment d'Espelette en poudre

Préparation

Préchauffer votre four à 180° C.

Laver les patates douces et les couper, dans le sens de la longueur, en tranches d'environ 1 cm. Déposer-les sur une plaque couverte de papier cuisson et enfourner pour 20 minutes environ (jusqu'à ce que vos patates douces soient bien fondantes).

Écraser la chair des avocats à la fourchette. Arroser de jus de citron (pour éviter l'oxydation), saler et ajouter un peu de piment d'Espelette. Couper l'oignon en fines lamelles.

Montage : Tartiner vos toasts de patate douce (tièdes ou froids) de tahin. Les couvrir ensuite de chair d'avocat. Déposer par-dessus quelques morceaux d'oignon.

**Menu Fêtes de fin d'année et prévention
diabète**

Cocktail pommes/cannelle

Ingrédients

- 400ml de jus de pommes sans sucre ajoutés
- 1 à 2 cuillères à café de cannelle
- 400ml d'eau pétillante
- Tranches de pommes

Préparation

- Bien mélanger le jus de pommes avec la cannelle en poudre (dans un mixeur ou avec un fouet).
- Ajouter ensuite l'eau gazeuse et décorer avec des fines tranches de pommes.

Quelques infos santé à retenir sur le thème: prévention diabète

L'alimentation équilibrée couplée à l'activité physique régulière est la base du traitement du diabète et des maladies cardiovasculaires (MCV).

Elle permet aussi de modérer le pic de glycémie.

À privilégier chaque jour	A consommer sans excès	A limiter
Charge Glycémique basse (<10)	Charge Glycémique modérée (11 à 19)	Charge Glycémique élevée (>20)
<ul style="list-style-type: none"> -Légumes (sauf pommes de terre) -Laitages (lait, yaourt...) -Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches) <p><i>Pour mémoire: Viande, poissons, fruits de mer, œufs, graisses: charge glycémique nulle.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Céréales semi-complètes et complètes, pain au levain, muesli, flocons d'avoine -Riz basmati et complet -Pâtes Al Dente -Sarrasin, quinoa -Légumineuses (pois, haricots secs, lentilles) -Pommes de terre vapeur, patate douce, igname -Fruits frais (2-3 portions par jour) et fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> -Frites, chips, pizza, sandwich industriel -Pain blanc, baguette -Semoule, riz blanc, pâtes blanches, purée de pomme de terre -Crème dessert industrielle, riz au lait -Céréales petit-déjeuner -Pâtisserie, confiseries, viennoiseries, pâte à tartiner, miel, confiture... -Boissons sucrées (soda, sirop, jus...)



Libèrent une quantité importante de glucose dans un laps de temps court

Les fruits : riches en fructose. Riches en vitamines, fibres, minéraux et eau. Ils complètent le repas, combent la faim et aident à équilibrer la glycémie.

C'est le meilleur des desserts: 1 part de fruit en fin de repas. N'en abusez pas car le fructose, en excès, entraîne surpoids, hyperglycémie et triglycérides.

La cannelle facilite le travail de l'insuline, et aide donc à faire entrer le sucre dans les cellules. On dit qu'elle a un effet hypoglycémiant.

PUDDING A LA BANANE

Ingrédients

3 oeufs bio de préférence

2 càs bombées de farine de petit épeautre

300 ml de lait entier bio de préférence

1 càs de cannelle

5 bananes mûres

50 - 60g de chocolat noir 70% minimum

Préparation

A l'aide d'un fouet, battre énergiquement les oeufs.

Ajouter la farine puis progressivement le lait et enfin la cannelle.

Ecraser les bananes.

Verser la préparation liquide dans un plat allant au four.

Cuire 50 min à 200°C.

Laisser refroidir avant de déguster et napper de coulis de chocolat

Menu d'hiver pour se faire plaisir

MOELLEUX CHOCOLAT

Ingrédients

50g de chocolat noir pâtissier (70% cacao de préférence)

1 œuf

25g de miel

40g amandes en poudre

20g d'huile de coco (ou beurre ou huile arachide)

1 pincée de sel

Préparation:

Préchauffer le four à 180°.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis ajouter l'huile de coco (ou le beurre) et mélanger.

Battre l'œuf et le miel au fouet. Ajouter les amandes, puis le chocolat fondu. Mélanger.

Répartir la préparation dans des moules à muffins et enfourner pour 15 minutes. Retourner la plaque à mi-cuisson. Déguster tiède.

Menu confort de l'intestin

Quelques infos santé à retenir sur le thème: le confort de l'intestin

Les fibres alimentaires = résidus des aliments végétaux non transformés par la digestion. Elles parcourent le tube digestif sans être digérées et jouent des rôles essentiels. Dans l'intestin grêle, elles ralentissent l'absorption des nutriments et favorisent la satiété. Dans le gros intestin, elles se gorgent d'eau et facilitent l'avancée des aliments. Elles jouent donc un rôle clé dans la régulation du transit.

En cas de diarrhées :

- Privilégier les fibres solubles comme la pectine :
Banane, pomme, poire, coing, la framboise, la groseille, le cassis, la prune.
- Privilégier les légumes pauvres en fibres cuits, en soupe ou en purée :
Carotte, courgette, haricot vert, aubergine, betterave
- Privilégier les protéines faibles en graisses comme les viandes maigres, les poissons maigres : toutes les volailles (lapin, escalope ou filet de veau, blanc de poulet ou de dinde) mais aussi tous les poissons maigres (cabillaud, raie, limande, colin...) et les oeufs, en particulier le blanc d'oeuf.
- Privilégier les féculents raffinés : Pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, semoule, pain au levain...

En cas de constipation :

- Privilégier des fruits et légumes riches en fibres insolubles (cellulose, lignines, hémicellulose) car elles aident à absorber l'eau dans les selles ce qui les ramollit et augmente aussi leur poids. Ces fibres améliorent le transit et permettent la régulation des selles.
La courge, asperge, chou de Bruxelles, brocoli, pois, épinard, navet, fenouil, Artichaut cuit, Salsifis cuits, cerfeuil, céleri-rave, champignon, papaye, fruits séchés (pruneaux, figues, dattes), tous les agrumes, mangue, kiwi, fruits de la passion.
- Privilégier les eaux riches en magnésium : Courmayeur, Hépar, Rozana, Badoit...
Privilégier les produits céréaliers complets ou semi complets : Blé, pâtes complètes, le pain au son, le pain complet, les biscottes complètes, les céréales au son pour petit-déjeuner, les paillettes de son, flocons d'avoine, le riz complet, la farine type 150, seigle, orge, sarrasin, boulghour, épeautre, quinoa
- Privilégier les légumineuses : Lentilles, fève, pois, haricots secs.
- Privilégier les graines oléagineuses : Noix, noisette, amande, arachide...fraîches.
Mais aussi le sésame, le lin, le chia.

Les protéines animales (viande, poisson et oeuf) sont à l'origine de la glutamine et du butyrate qui nourrissent les cellules de notre intestin et l'aident à rester fort.

TZAZIKI

Ingrédients

½ bouquet de menthe

1 concombre

2 fromages blancs ou yaourts à la grecque

1 gousse d'ail

2 c à s d'huile de colza

1 c à s de vinaigre de cidre

Sel fin et poivre

Préparation

Laver le concombre et le couper en petits dés.

Hacher grossièrement la menthe.

Ecraser la gousse d'ail.

Mélanger le fromage blanc, le concombre, la menthe, l'huile de colza, le vinaigre et l'ail.

Assaisonner la sauce avec le sel et le poivre.

Menu sans gluten

Quelques infos santé à retenir sur le thème: sans gluten

Le gluten est une protéine présente dans certaines céréales : le seigle, le blé, l'avoine, l'orge, l'épeautre et le kamut.

Cette protéine a pour fonction de donner du volume, de l'élasticité et de la texture aux préparations.

Certaines personnes présentent une intolérance au gluten, ils sont atteints de la maladie cœliaque. La maladie cœliaque est chronique et auto-immune. Elle est liée à l'ingestion de gluten. **Elle touche environ 2% de la population mondiale. Le traitement de la maladie cœliaque consiste à bannir de son alimentation le gluten.**

Les céréales ne contenant pas de gluten sont : le riz, le maïs, le sarrasin, le quinoa, le millet, le soja, le sorgho, le fonio, l'amarante et le teff.



Torta di nocciole

Ingrédients

2 oeufs

40g de sucre de préférence complet

100g de poudre de noisette

Préchauffer le four à 180°C.

Dans deux saladiers, séparer le blanc des jaunes d'oeufs.

Ajouter une pincée de sel et monter les blancs d'oeufs en neige.

Blanchir les jaunes d'oeufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Ajouter la poudre d'amande et bien mélanger.

Incorporer les blancs en neige délicatement à la première préparation.

Utiliser un moule en silicone ou bien étaler du papier cuisson dans un moule à gâteau.

Verser la préparation et enfourner durant 30min à 180°C.

Piquer à l'aide de la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Menu santé dans la peau

MILK-SHAKE

Ingrédients pour 2 personnes :

1 yaourt nature

100 mL de lait

2 fruits frais et de saison : ex 1 poire + 1 banane

+/- une pincée de vanille en poudre ou 1 cuillère à café de vanille liquide ou 1 pincée de cannelle en poudre selon nos goûts

- **Eplucher les fruits et les couper en morceaux.**
- **Les mettre dans un blender ou au fond du récipient d'un mixeur plongeant. Ajouter le lait, le yaourt +/- la cannelle ou la vanille. Puis, mixer jusqu'à obtenir la consistance désirée (crémeuse avec +/- de morceaux de fruits).**
- **Rajouter du lait si vous le trouvez trop épais. Vous pouvez aussi rajouter des glaçons pour qu'il soit plus rafraichissant.**
- **C'est prêt ! Vous pouvez déguster !**

Vous pouvez reproduire cette recette avec n'importe quel fruit de saison.

Ce milk-shake peut être consommé en dessert en remplacement du produit laitier et du fruit ou en collation.

Menu santé dans la peau

Quelques infos santé à retenir sur le thème: la santé de la peau

Les phanères (cheveux, poils et ongles) sont majoritairement constitués de kératine, protéine qui leur confère brillance, force et élasticité. Avec la peau, ils protègent notre organisme contre les agressions extérieures. Ils sont nourris par le sang qui, grâce à l'alimentation, va apporter tous les nutriments nécessaires à leur développement et à leur entretien.

Vitamines	Rôles	Sources alimentaires
Vitamine A Béta-carotène	Antioxydant Bronzage Action photoprotectrice Souplesse/brillance des cheveux	Graisses animales : huile de foie de morue, foie, anguille, œufs de lompe, hareng, beurre, parmesan, œuf Fruits et légumes rouges et oranges : abricot, melon, mangue, tomate, carottes, potiron, poivron rouge, patate douce (féculent) Epinards
Vitamines B	B1 : Synthèse du collagène et de la kératine. B2 : Renforce le tissu cutané, action sur la chute de cheveux et évite les cheveux gras. B3 : Synthèse de la kératine, rôle dans l'hydratation de la peau. B5 : Hydrate et stimule la pousse des cheveux. B6 : Lutte contre la desquamation du cuir chevelu, la chute de cheveux, l'hyperséborrhée et la calvitie. B8 : Action antiséborrhéique. B8 + B5, elles freinent la chute de cheveux et renforcent la résistance des ongles. B9 : Renouvellement des cellules.	Produits animaux : abats (foie de veau, rein, cœur), sardines, oeufs Produits végétaux : levure de bière, légumes secs (pois secs, lentilles, etc.), graines et grains entiers, germes de blé, son, produits à base de blé entier, flocons d'avoine, farine de seigle, sarrasin, légumes verts (en particulier les foncés comme les épinards, le brocoli, les asperges), champignons, poivron rouge, avocat, chou-fleur, soja, banane
Vitamine C	Antioxydant Anti-fatigue Cicatrisante Participe à améliorer le grain de peau (teint lumineux)	Fruits : fruits rouges (Cassis, fraise...), agrumes (orange, pamplemousse rose, citron...), kiwi, ananas Légumes : poivron rouge, chou (brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur...) Herbes aromatiques (thym, persil...)
Vitamine E	Préserve les ongles du vieillissement. Oxygénation et circulation du sang Hydratation : protège la peau et le cuir chevelu du dessèchement.	Graisses : Huiles végétales (surtout de germe de blé, tournesol, noisette, colza...), amandes, pignons de pin, noix, œufs de poisson, avocat, sardines en conserve avec arêtes, Purée de tomates, épinards

La carotte est riche en bêta-carotène, un anti-oxydant qui freine le vieillissement cutané et active le renouvellement cellulaire de la peau. Consommé en grande quantité, c'est un aliment qui donne bonne mine !

Le pois chiche est une excellente source de phosphore. Le phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe à la croissance et à la régénérescence des tissus

Les noisettes sont riches en acides gras insaturés. Elles préviennent les maladies cardiovasculaires et aide à maintenir un bon transit grâce à leurs richesse en fibres. Elles contiennent une part importante d'antioxydants qui luttent contre les effets néfastes des radicaux libres. Elles peuvent être consommées entières en collation ou encore sous forme de poudre, d'huile ou de purées.

CHEESECAKE AUX POMMES

Ingrédients

4 pommes

300g de fromage blanc

40g de farine

3 oeufs

3 cuillères à soupe de sucre

le jus et le zeste d'1/2 citron

Préparation

Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Prélever le zeste d'un citron puis récolter le jus.

Fouetter les jaunes et ajouter le sucre. Incorporer le fromage blanc, la farine, le jus et zeste du citron. Battre les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.

Eplucher les pommes et les couper en rondelles avant de disposer la moitié au fond d'un moule à gâteau.

Verser la préparation sur les pommes et faire cuire 30 minutes au four, à 210°C (th.7).

Ajouter les pommes crues au-dessus avant dégustation.

Menu pour bien vieillir

Quelques infos santé à retenir sur le thème: bien vieillir

En avançant en âge, nous avons plus de risque de développer des maladies : ostéoporose, dénutrition, diabète, troubles digestifs, cancers, maladies cardio-vasculaires, troubles psychologiques...

Adopter ou maintenir une alimentation équilibrée et variée à cette période de la vie est alors indispensable pour limiter les carences mais aussi les excès (sucre, sel et gras).

Sources de protéines de bonne qualité (oeufs et lait), les flans sont très intéressants pour couvrir les besoins nutritionnels des personnes âgées qui ont souvent tendance à manger de moins en moins de viande.

De plus, n'hésitez-pas à rajouter du fromage (type emmental) dans vos flans : source de calcium, vitamines liposolubles (comme la vitamine D) et de protéines.

Le quinoa, ce féculent est plus riche en protéines que le riz et les pâtes ce qui en fait un allié pour le maintien de la masse musculaire de la personne âgée. Il est aussi plus riche en minéraux et oligo éléments, notamment en fer, en manganèse, en cuivre et en potassium, que la majorité des autres céréales.



Toutes les thématiques abordées lors des ateliers cuisine santé:

Le diabète, les maladies cardio-vasculaires, le sommeil, le stress, le vieillissement de la peau, le poids santé, les troubles bucco-dentaires, les antioxydants, l'équilibre alimentaire, l'arthrose, les anti-inflammatoires, le confort de l'intestin, le sans-gluten, zéro déchets et la ménopause.

Les adhérents ont également pu découvrir la Maison de la Nutrition, diabète et coeur en réalisant des ateliers cuisine santé dans leurs locaux.

Une participation à la marche nordique, animée par l'infirmière de la Maison de la Nutrition, diabète et coeur, a pu être réalisée.