Incroyables bienfaits santé

Propriétés des légumes

Tous les légumes sont très riches en vitamines, minéraux, cellulose, chlorophylle.
Ils sont mis à l'honneur dans les régimes végétariens bien sûr, mais aussi amaigrissant, « bonne mine », hyposodés, etc.
Ils sont alcalinisants et permettent d'équilibrer l'acidité des céréales et de la viande. Une des grandes règles d'une alimentation saine, légère, équilibrée, est de consommer des légumes à tous les repas, et le plus possible, crus.

Huiles végétales

Les huiles végétales, riches en acides gras mono et polyinsaturés, sont essentielles à notre organisme et participent à son bon fonctionnement. Contrairement à ce que l'on pourrait croire en effet, les matières grasses (lipides) ne doivent pas être négligées dans l'alimentation : elles doivent représenter environ 30% de l'énergie journalière totale recommandée. Le tout est de choisir les « bonnes graisses ». les huiles regorgent notamment d'acides gras tels que les oméga-3 et les oméga-6, dits essentiels, car notre corps ne sait pas les fabriquer lui-même. Raisons de plus pour en consommer en quantité suffisantes. Mais parce que les huiles végétales ont toutes des propriétés et des vertus nutritionnelles qui leur sont propres, il est important de varier notre consommation, que ce soit pour l'assaisonnement ou la cuisson.

Huile d'argan issue de l'arganier, qui ne pousse que dans le sud-ouest marocain. Composition : acide oléique 43%, oméga 6 37%, vitamine E
Utilisation culinaires, pour parfumer tagines, couscous, salades, légumes.

Huile de riz un concentré nutritionnel : oméga, 3, 6 et 9, vitamine E
Utilisation : à froid uniquement

Huile d'avocat Contient des Oméga 9 comme l'huile d'olive.
Une huile gourmande, convient particulièrement bien aux cuissons à feu vif et aux fritures, avec son point de fumée élevé (250°C).

Huile de pavot bleu appelée aussi huile d'Œillette est originaire d'Orient (Turquie). Contient naturellement des Oméga 6 et Oméga 9. Utilisation uniquement crue. Saveur douce, agréable et un goût de noisettes fraîches aux notes d'herbes coupées.

biocoop
Pays de Cognac

Bienfaits printaniers

Fruits et Légumes

Huiles végétales

Animation Geneviève Bernard
12 et 13 mai 2017

Salade de pois chiche au céleri, fenouil et radis

Ingrédients pour 4 personnes

1 cœur de céleri branche, 2 bulbes de fenouil, 1/2 bottes de radis roses, 200 g de pois chiches cuits (à partir de 70 g secs), ou en conserve, le jus d'un demi citron, 2 C à S d'huile de riz ou d'olive, sel, poivre, 1 C à S de verdure de fenouil hachée.

Préparation

Laver les légumes, les émincer tous en fines lamelles (au couteau ou à l'aide d'une râpe électrique). Préparer l'assaisonnement, mélanger les pois chiches cuits et égouttés avec tous les légumes, laisser reposer au frais une quinzaine de minutes avant de servir saupoudré de verdure hachée.

Jardinière vapeur de légumes de printemps

Ingrédients

350 g de jeunes carottes, 300 g de jeunes navets, 250 g de petits pois gourmands, 250 g de jeunes oignons blancs avec leur verdure, 1 C à S d'huile de pavot bleu ou de noisette, sel, poivre, anis en poudre, cerfeuil haché

Préparation

Brosser les carottes et navets, ôter les deux extrémités, ne pas les peler. Détailler les carottes en bâtonnets, couper les navets en 4 ou en8 selon la grosseur. Effiler les pois gourmands, les couper en 2 selon la grosseur. Ôter la première peau des oignons, garder 10 cm de leurs verdures, couper en 2 ou 4 dans la longueur

Mélanger les légumes dans le panier du cuit vapeur, poser ce dernier sur l'eau bouillante, couvrir. Laisser cuire 8 à 12 mn selon le degré de cuisson souhaité.

Disposer les légumes dans le plat de service, saler et poivrer légèrement, saupoudrer d'anis en poudre, ajouter l'huile de noisette, saupoudrer de cerfeuil.

Délicieux avec la volaille, les viandes blanches et le poisson

Coulis de petits pois

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de petits pois écossés frais (ou éventuellement surgelés), 1 ou 2 petits oignons blancs émincés finement, 2 C à S d'huile d'arachide ou de colza, 1 C à S de cerfeuil ou ciboulette ou persil haché.

Préparation

Faire cuire les petits pois et les oignons 10 minutes à la vapeur (20 minutes pour les pois surgelés). Les rafraîchir aussitôt sous l'eau froide. Passer au mixeur les légumes et l'huile, éventuellement pour éliminer les peaux passer le mélange à travers une passoire fine. Remettre le coulis dans une casserole, rectifier l'assaisonnement, mettre au bain-marie jusqu'au moment de servir, ajouter le cerfeuil haché au dernier moment.

Gâteau de carottes aux petits pois

Ingrédients

500 g de carottes, 250 g de petits pois frais ou de conserve, 3 œufs entiers, 1 C à S d'huile d'arachide, 20 g de cerfeuil (ou persil) haché, sel, poivre.

Préparation

Faire cuire les carottes coupées en rondelles 20 minutes à la vapeur. Ecosser les petits pois et les faire cuire à la vapeur 10 minutes. Passer les carottes en purée.
Dans un saladier battre les œufs, y ajouter la purée de carottes, l'huile et le cerfeuil (ou persil), saler. Incorporer les petits pois à la purée de carottes.
Huiler un moule à gâteau, le remplir avec le mélange.
Cuire le gâteau pendant 30 minutes (220° C ou th 7).
Démouler et servir avec le coulis de petits pois.

Variante : remplacer les petits pois par des pois gourmands.

Miam-O-Fruits

Ingrédients pour 1 personne

1/2 banane, 2 C à S d'huile de riz ou de colza ou de cameline, 1 C à S de graines de lin, 1 C à S de graines de sésame, 1 C à S de graines au choix : courge, tournesol, noix, amandes, noisettes, cajou, arachide, macadamia, noix du brésil etc., 2 C à C de jus citron, 3 fruits coupés en morceaux.
Pas de fruits séchés d'agrumes, ni melon et pastèque. Ces fruits sont à digestion trop rapide, ils doivent être consommés à part.

Préparation

Broyer au moulin électrique les graines oléagineuses, d'une part lin et sésame, d'autre part les autres graines au choix. Réserver dans 2 bocaux au frigo maximum une semaine, (en fin de semaine terminer les surplus sur les salades, ne pas en garder, ces graine s'oxydent).
Ecraser la ½ banane à la fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
Emulsionner 2 C à S d'huile avec la banane écrasée comme une mayonnaise (l'huile doit disparaitre). Ajouter 2 C à S du mélange graines de lin et de sésame et 1 C à S des autres graines, puis 2 C à C de jus de citron.

Remarque : cette recette est extraite de la méthode France Guillain

Une huile gourmande

L'huile d'avocat Bio Planète au goût d'avocat frais et moelleux présente au palais sa douceur caractéristique et saura rehausser toutes sortes de vinaigrettes ou de sauces.

Revenue à la poêle, au wok ou au four, elle souligne subtilement la saveur des aliments. Avec son point de fumée élevé (250°C), l'huile d'avocat Bio Planète convient particulièrement bien aux cuissons à feu vif et aux fritures, de quoi développer l'imagination de tous les marmitons désireux d'allier qualité biologique, achat responsable et saveur gourmande.

Côté cosmétique

On prête à l'huile d'avocat également des propriétés cosmétiques. Reconnue comme un excellent antirides, elle est particulièrement recommandée pour les peaux sèches. On peut également l'appliquer sur cheveux secs ou abîmés.

Contient naturellement des Oméga 9 comme l'huile d'olive.

Présentation :

L'huile de Pavot Bleu (Papaver somniferum) appelée aussi huile d'Oeillette est originaire d'Orient (Turquie).
De couleur jaune pâle, elle présente une saveur douce, agréable et un goût de noisettes fraîches aux notes d'herbes coupées.

Conseils d'utilisation :

Crue : en marinade sur un carpaccio.
Four, cuisson et friture à éviter.

Apports nutritionnels :

Contient naturellement des Oméga 6 et Oméga 9

Huile argan
Propriétés : usage externe, régénératrice pour la peau, cheveux.
Interne, fortifiante, antioxydante, équilibre les acides gras essentiels.

Ingrédients

500 g de carottes, 200 g de pois gourmands tout petits (ou petits pois frais ou de conserve), 3 œufs entiers, 1 C à S d'huile d'avocat, 20 g de cerfeuil (ou persil) haché, sel, poivre.

Préparation

Faire cuire les carottes coupées en rondelles 20 minutes à la vapeur. Effiler les pois gourmands et les faire cuire à la vapeur 5 minutes. Passer les carottes en purée. Dans un saladier battre les œufs, y ajouter la purée de carottes, la crème fraîche et le cerfeuil (ou persil), saler. Réserver une douzaine de cosses de pois gourmands, couper les autres en 3 ou quatre tronçons selon leur grosseur, les incorporer à la purée de carottes. Huiler un moule à gâteau, disposer les pois gourmands réservés, en rosace dans le fond. Remplir le moule avec le mélange. Cuire le gâteau pendant 30 minutes (220° C ou th 7). Démouler et servir avec le coulis de petits pois.

Que contiennent les graines de pavot ?

Les graines de pavots sont **riches en minéraux** tels que :

- l'iode, nécessaire au fonctionnement du cœur, des vaisseaux sanguins et qui contribue au nettoyage des toxines ;
- le magnésium qui participe au fonctionnement du système immunitaire ;
- le manganèse ;
- le cuivre ;
- le zinc.

De plus, elles représentent une **bonne source d'acides gras** et notamment :

- les Oméga-3 et Oméga-2 ;
- l'acide oléique qui réduit le « mauvais » cholestérol et protège du cancer du sein ;
- l'acide linoléique qui protège notre système cardiovasculaire des troubles cardiaques.

POURQUOI METTRE LA NOIX DE CAJOU AU MENU?

PARCE QUE :

- Elle s’accorde avec les viandes, les poissons, les légumes, le sucré et le salé. Aucune association ne lui est interdite.
- C’est vraiment l’un des meilleurs fruits oléagineux qui soient.

ET SURTOUT :

- Ses gras sont majoritairement des monoinsaturés, généralement bénéfiques pour la santé.
- Elle contient une grande variété de minéraux et de vitamines.