

DIETNEWS MAI 2017

Nathalie LE FUR

Votre Diététicienne Nutritionniste

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous.



AROMATISEZ VOS PLATS ! « Les vertus santé des plantes aromatiques »

Utilisées depuis des siècles pour leurs vertus santé, les plantes aromatiques font beaucoup plus que donner du goût à vos plats !... Voici un petit panorama des bienfaits des plus connues !

Le thym : antiseptique

Chouchou de la cuisine méditerranéenne, le thym est un puissant antiseptique et antiviral !... Ses tiges fleuries contiennent du thymol, une essence camphrée bactéricide. Il décongestionne les bronches, diminue les sécrétions nasales en cas de rhume et est antitussif.



Il s'utilise frais ou séché, en branches dans les soupes, les ragoûts et les sauces. On peut aussi l'émietter dans les marinades ou dans la ratatouille. Pris en tisane, il facilite la digestion et soulage les ballonnements.



Le romarin : digestif

Antispasmodique et diurétique, il favorise les digestions difficiles et soulage les troubles hépatiques et biliaires.

Fraîchement cueilli et coupé finement, il est idéal dans les sauces et les coulis de tomate. Séché, il rehausse les viandes et les grillades de porc et d'agneau. Il peut aussi apporter un goût original aux salades de fruits.

La sauge : l'amie des femmes

On surnomme la sauge, la plante "amie des femmes" à cause de sa teneur en œstrogènes végétaux.

Elle atténue les bouffées de chaleur de la ménopause (en régulant la transpiration). Elle est également bactéricide, antiseptique, cicatrisante et digestive.

Son odeur un peu forte parfume avec originalité viandes rôties, volailles farcies, fromages, ainsi que les huiles et les vinaigres.



Le basilic : diurétique

Le basilic a des vertus carminatives et diurétiques. Il soigne les spasmes digestifs et améliore la circulation sanguine. Il est anti-inflammatoire (il calme la douleur) et tonifie le système nerveux.



Mieux vaut l'utiliser frais, car séché il perd de sa saveur. Ses feuilles pilées avec de l'ail et de l'huile d'olive composent le fameux pistou et si vous ajoutez des pignons de pin et du parmesan, vous obtenez le pesto. Ciselées ou entières, il faut toujours ajouter les feuilles au dernier moment sur les pâtes ou les incontournables "tomates mozzarella huile d'olive" pour conserver leur saveur.

L'ail : désinfectant et protecteur



Sans doute la plus connue des plantes aromatiques traditionnelles de la cuisine française, l'ail possède de nombreux principes actifs : allicine (essence sulfurée qui lui donne son goût), soufre, cuivre, zinc, manganèse, sélénium, fer, iode... Désinfectant intestinal, protecteur du système cardio-vasculaire, antioxydant et anti radicaux libres, l'ail renforce les défenses immunitaires, diminue le taux de mauvais cholestérol et augmente le bon.

Haché, taillé en lamelles et sauté, fondu, cuit à l'eau... l'ail est à consommer sans modération dans les plats, les salades et les sauces. Sa saveur permet également de diminuer le sel dans les préparations, c'est donc un « allié » dans les régimes sans sel.

Le gingembre : dynamisant



C'est le rhizome de la plante qui est utilisé comme épice dans la cuisine, mais aussi dans les préparations thérapeutiques. Dynamisant, fortifiant, le gingembre facilite la digestion, aide à lutter contre le rhume, les maux de tête et les nausées.

Riche en minéraux, mais pauvre en sodium, le gingembre frais ou en poudre relève bien les viandes, le poisson et le riz. Comme l'ail, il est un condiment idéal lors d'un régime sans sel.

La menthe : tonique et digestive

Grâce au menthol qu'elle contient, c'est un antiseptique intestinal et respiratoire, ainsi qu'un anti nausée réputé. Elle régularise les fonctions de l'estomac, du foie, de la bile et les intestins.



Verte, poivrée, crépue, pouillot, sauvage ou cultivée... Les feuilles fraîches de menthe sont appréciées en salades de fruits, dans le thé, les boissons glacées, ainsi que dans les viandes en sauce... Très prisée également sous forme de liqueur, tisane ou huile essentielle.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Filet de merlan à l'aneth Riz safrané Aubergines grillées Fromage de chèvre Fraises	Salade de fèves Omelette aux asperges Yaourt nature Pomme
Mardi	½ Pamplemousse Filet mignon à la moutarde Purée verte (pomme de terre/courgettes) Yaourt aux fruits	Wok de légumes et crevettes sautées au gingembre Pâtes asiatiques Yaourt au soja Mangue
Mercredi	Escalope de veau aux champignons et à la crème Boulghour Faisselle de Fromage blanc aux Framboises	Artichaut sauce vinaigrette Cabillaud à la tomate et au romarin Riz au lait Médailles d'abricot en boîte
Jeudi	Radis à la croque Tagliatelles au saumon et aux pousses d'épinards 2 petits suisses Framboises	Encornets sautés avec ail et persil Piperade Fromage de brebis et pain Cerises
Vendredi	Tomates mozzarella au basilic Rôti de porc Flageolet Flan léger à la poire	Salade verte Gratin de brocolis au thon Quinoa Ananas frais
Samedi	Avocat Tartare de dorade Salade de mâche et roquette Pain et fromage Salade de fruits	Concombres Croque-monsieur avec salade verte Compote de pommes sans sucre ajouté
Dimanche	Carottes râpées Poulet rôti parfumé à la sauge Frites au four et salade verte Crème à la pistache	Taboulé Sardines grillées Tomates provençales Yaourt Kiwi

CREME A LA PISTACHE

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

- 50 cl de lait ½ écrémé
- 40 à 50g de sucre semoule
- 30 à 40 g de pâte de pistache pure*
- 30 à 40 g d'amidon de maïs type Maïzena (selon la texture souhaitée, plus ou moins crémeuse)
- 2 jaunes d'œufs (40 à 50 g)
- quelques pistaches concassées pour servir



Préparation :

1. Mélanger 40cl de lait avec le sucre et la pâte de pistache. Verser dans une casserole et porter à frémissement. Dans un petit bol mélanger les 10 cl de lait restant avec l'amidon de maïs de manière à le faire fonder puis incorporer au lait et porter à frémissement jusqu'à ce que la crème épaississe et nappe la cuillère.
2. Hors du feu, incorporer les jaunes d'œuf, un à la fois en mélangeant bien.
Faire chauffer à nouveau (sans faire bouillir), pendant deux minutes jusqu'à ce que la crème épaississe à nouveau.
3. Mélanger bien, éventuellement mixer dans un bol à mixer, pour une texture plus homogène et verser dans des verrines. Couvrir de film alimentaire et garder au frais au moins 6 heures avant de déguster avec quelques pistaches concassées ou des fruits.

**Pâte de pistache : utilisez de la pâte de pistache pure, sans sucre ou arômes donc, de qualité et avec des bonnes pistaches que vous trouverez en épicerie fine ou en magasin bio.*

OMELETTE AUX ASPERGES CUITE AU FOUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 œufs entiers
- 1 botte d'asperges vertes pas trop grosses et fermes (500 g environ)
- 3 c. à s. de lait ou de fromage blanc ou de yaourt grec
- 3 c. à s. de fromage Parmigiano ou Pecorino râpés
- Une quinzaine de feuilles de persil plat ciselée (ou de la ciboulette)
- 1 gousse d'ail coupée en deux ou un petit oignon nouveau (sans le vert)
- huile d'olive vierge extra, sel et poivre



Préparation :

1. Couper la partie la plus dure de la botte d'asperges (au niveau de l'élastique). Puis couper les pointes et les diviser en deux dans le sens de la longueur et enfin couper le reste en tranches assez fines.
2. Dans une poêle, faire revenir l'ail avec 2 c. à s. d'huile. Ajouter les morceaux d'asperges (sans les pointes) et faire sauter 2 minutes. Verser ensuite de l'eau de manière à les couvrir (même volume) et laisser cuire une dizaine de minutes (pas plus) de manière à ce qu'elles deviennent tendres. Les retirer, enlever l'ail et faire sauter dans la même poêle les pointes d'asperges avec 1 c. à s. d'huile pendant 1 min.
3. Préchauffer le four à 180°C. Tapisser un moule rond de 20-22 cm de papier cuisson. Dans un saladier fouetter un peu les œufs avec le fromage, du sel, du poivre et le lait. Ajouter le persil puis les asperges cuites (sans les pointes).
4. Verser le tout dans le moule, décorer avec les pointes d'asperges et enfourner pendant 10 à 15 minutes maximum, le temps qu'elle dore (elle va gonfler puis se dégonfler en sortant du four). Sortir, laisser à peine tiédir, démouler et servir

- **Variantes** vous pouvez remplacer ou panacher les asperges avec des petits pois, des fèves, quelques pousses d'épinard...

TARTARE DE DAURADE AU CITRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g Filets de dorade
- ½ pot d'œufs de poisson
- 1 Citron vert et 1/2 Citron et aneth fraîche
- 2 c. à s. de lait de coco, 1 c. à s. d'huile d'olive, sel et poivre

Préparation :

1. Eponger les filets de poisson, les découper en petits cubes et les mettre dans un saladier.
2. Presser les citrons et mélanger les jus avec le lait de coco et l'huile. Saler, poivrer et arroser les dés de poisson de cette marinade. Mélanger, couvrir d'un film étirable et réserver au réfrigérateur 20 min.
3. Répartir le tartare de poisson et décorer d'œufs de poisson et d'aneth. Servir très frais.