

L'été

L'été est la saison où l'on a envie de fraîcheur. Voici quelques aliments pour satisfaire vos désirs :

LA LAITUE :

Souvent indispensable à la réalisation de vos salades, la laitue est riche en eau et pauvre en éléments énergétiques (lipides et sucres). La laitue vous apporte une grande variété de minéraux et d'oligo-éléments (tel que le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium). Elle est également riche en vitamine C (8g pour 100g de laitue). La laitue aide à la digestion. Les sauces vinaigrettes accompagnant les salades sont riches en lipides, c'est pourquoi il est préférable d'en rajouter modérément pour que la laitue reste un aliment peu calorique.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Protéine : 1.2g

Lipide : 0.4g

Glucide : 1.3g

Calories : 13 kcal

Pensez à la laitue pour la composition de vos salades de l'été et en accompagnement de tout autres plats.

Exemple de

menu :

Salade composée : laitue, champignons crus,
noix, carottes en lamelles

Taboulé très frais (4 personnes) :

Verser les 3 tasses de
semoule (cruë) dans un saladier

Ajouter le jus de 2
citrons avec un peu de pulpe, une cuillère à soupe d'huile d'olive, des
feuilles de basilic et de menthe ciselés, du sel et du poivre

Mélanger bien avec une
fourchette pour éviter les grumeaux

Couper 4 tomates en
petit dés en prenant soin de garder le jus et incorporez-les (dés de tomates +
jus) au fur et à mesure à la semoule en mélangeant bien

Couper de la même façon 1
poivron vert et un demi concombre et les ajouter à la préparation en remuant
bien le tout

Placer le saladier au
réfrigérateur minimum 1 heure

A déguster très frais

Compote de pommes

LE MELON :

En entrée comme en dessert, ce fruit gorgé d'eau va vous rafraîchir. Il est riche en potassium (excellent pour la régulation de la pression artérielle) et en fibres. Ce fruit contient également un peu de sucre. Manger du melon vous apporte du carotène (2mg pour 100g de melon, soit la moitié des besoins quotidiens conseillés), qui se transforme ensuite dans l'organisme en vitamine A, connu pour ces bienfaits sur la vision, la peau et les muqueuses. La vitamine A est aussi un antioxydant. Le melon vous apporte de la vitamine C (25mg pour 100g de melon), pour garder la forme !

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Protéine : 0.9g

Lipide : 0g

Glucide : 11g

Calories : 48 kcal

Pour une entrée, vous pouvez préparer le melon en brochette avec du jambon de Parme, ou du crabe, ou du saumon ou bien d'autres produits de la mer. En dessert le melon s'accorde bien avec les agrumes et les fruits rouges : pensez aux salades de fruits.

Exemple de menu :

Brochettes de melon, jambon cru :

Sur des pics pour brochette alternez un morceau de melon avec une petite tranche de jambon cru repliée sur elle-même.

⋮ à la sauce sésame et poêlé de légumes (1 personne) :

Cuisez à vapeur les fleurs du demi chou romanesco, les fleurs du demi brocoli et 2 poignées de pois gourmands

Disposez 150g de carpaccio de boeuf dans une assiette avec des différents légumes cuits vapeur et 1 poignée de pousses de soja

Pour la sauce :

Délayez 1 c à soupe de tahin, 2 c à soupe de sauce soja, 1 c à café de miel et 1 tasse d'eau chaude : mélangez

Versez la sauce sur le boeuf uniquement ou sur tout le plat

Dégustez

Tarte à la rhubarbe :

Dans un saladier, mélanger 350g rhubarbe et 50g de sucre puis laisser macérer le temps de la préparation.

Etaler la pâte sablée dans une moule et cuire à blanc 10 min à 180°C.

Battre 3 œufs avec 100g de sucre et ajoutez 30g farine. Mélangez. Ajoutez 150g de crème fraîche allégée à 12% de MG et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Versez les morceaux de rhubarbe dans la préparation et une pomme épluchée et coupée en dés.

Versez la préparation sur la pâte et enfourner pendant 30min à 180°C

Laisser refroidir avant de démouler et mettre au frais.

Servir froide !

↳ AUBERGINE :

Ce légume est riche en eau (92% d'eau) et en oligo-éléments comme le potassium, le zinc et le magnésium. Les fibres rendant plus facile le transit intestinal sont également présentes dans l'aubergine. Ce légume aurait la capacité de freiner l'augmentation du cholestérol.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Protéine : 0.9g

Lipide : 0g

Glucide : 3.5g

Calories : 18 kcal

Préférez une cuisson à la vapeur ou à l'étuvée pour qu'elle ne s'imbibent pas de graisses. Pour une cuisson à la poêle, mettez une seule cuillère à soupe d'huile d'olive. Elle est l'accompagnement idéal d'une ratatouille qui vous aidera à consommer plusieurs sortes de légumes. Vous pouvez également la couper en fine lamelles, et la passer ensuite au four en position grill : elle sera délicieusement croustillante.

Exemple de menu :

Tartelette tomate et chèvre (8 personnes):

Préchauffer le four à 200°C.

Étalez une pâte brisée sur un plan de travail. Découpez des ronds de pâte à tarte à l'aide d'un verre et placez-les dans le fond de vos moules à tartelettes.

Tartinez légèrement le fond avec de la moutarde à l'ancienne au cassis

Placez une tranche de fromage de chèvre dessus, recouvrez de deux tomates cerise.

Salez, poivrez et ajoutez un léger filet de vinaigre balsamique.

Faire cuire au four thermostat 200° pendant 10 minutes.

Servez !

Purée d'aubergine accompagnée de blancs de poulet ou autre viande blanche (3 personnes) :

Laver 3 aubergines et épluchez les. Coupez les en petits dés et mettez les dans une cocotte avec un peu de sel.

Couvrez d'eau et faites cuire à couvert pendant 15min

Egouttez et mettez les dés dans une sauteuse avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez 2 gousses d'ail haché, 1 c à café de cumin et 1 c à café de paprika.

Ecrasez les dés d'aubergines à l'aide d'une fourchette et prolongez la cuisson jusqu'à évaporation totale de l'eau.

Remuez de temps en temps.

Enfin versez le jus d'un citron et laissez encore mijoter 5min en remuant

Servez !

Salade de fruits :

Libre à vous de composer votre salade de fruits.

Un conseil : ne faites pas macérer vos fruits dans du sucre avant de servir votre salade. Sucrez légèrement au moment de servir si nécessaire.