

Pour rendre appétissant les plats diététiques, on doit rajouter épices et plantes aromatiques à profusion: persil, cerfeuil, gingembre, thym, laurier, citronnelle, moutarde, cannelle, girofle lisez sur le site mon fichier pdf "épices et aromates" !

DES PURÉES DE LÉGUMES LÉGÈRES

pour accompagner vos blancs de poulet, de lapin ou de dinde

PURÉE DE CITROUILLE

Pour 4 personnes:

1 kg de citrouille, 2 jaunes d'oeuf, 1 petit pot de crème fraîche allégée

Pelez la citrouille, la couper en gros morceaux, faire cuire dans une grande quantité d'eau bouillante salée et laissez cuire jusqu'à complet ramollissement. Passez au moulin à légumes et mettre la purée dans une marmite. Chauffez à feu doux, rajouter le petit pot de crème fraîche et deux minutes plus tard les jaunes d'œufs. Remuez sans cesse. Rectifiez l'assaisonnement; servez bien chaud saupoudré de persil frais ciselé ou de jeunes feuilles blanches de céleri ciselé

PURÉE D'OIGNONS

Pour 3 personnes :

350 à 400 g d'oignons, crème allégée, sel, 1 cuil beurre allégé

Jetez les oignons entiers dans de l'eau bouillantes et laissez-les blanchir dix minutes. Pelez et coupez en deux avant de les mettre dans une casserole contenant un peu de beurre allégé de cuisson. Cuire les oignons à feu doux en ajoutant du sel. Dès que l'appareil commence à devenir purée, ajoutez quelques cuillerées de crème fraîche. Bien mélanger et laisser cuire encore quelques instant. Poivrer. Vous pouvez mélanger avec de la purée surgelée de céleri, de brocolis, de choux-fleurs ou bien avec la purée de potiron ci-dessus.

PURÉE DE NAVETS

2 ou 3 navets par personnes, huile olive, persil et sel. thym frais

Pelez les navets, coupez-les en tronçons, les faire revenir dans une poêle contenant un peu d'huile d'olive; laissez à peine colorer, rajoutez de l'eau ou bouillon, un branche de thym frais et mettre à cuire à feu très doux. Laissez cuire jusqu'à ce que les navets se défassent; les écraser à la fourchette ou moulin à légumes. Les réchauffer sur feu vif en saupoudrant de persil finement haché.

PUREE D'AUBERGINES

1 ou 2 aubergines par personnes, sel, beurre allégé à cuire, persil haché

Pelez les aubergines et les faire dégorger au sel. Les couper en rondelles peu épaisses; les faire sauter dans une poêle avec du beurre léger à cuire; rajouter au bout de dix minutes de l'eau bouillante et faites cuire doucement jusqu'à l'amollissement. Passer au moulin à légumes, poivrer, saler, saupoudrer de persil haché.

Jus de carotte:

pour 4 personnes

1 kg de carottes, 1 branche de céleri; ½ oignon; 1 gousse d'ail, 1 poignée de persil, 1 giclée huile olive: centrifugez tous les légumes. Ajouter l'huile d'olive et secouer au shaker pour que l'huile s'émulsionne parfaitement avec le jus du légume. Servir dans un verre à long drink, décoré d'une pincée de persil haché frais.

LA CAROTTE

Vous n'imaginez pas son potentiel !

La plupart des gens savent que la carotte améliore l'acuité visuelle, on dit aussi "quelle fait la cuisse rose", c'est à dire qu'elle possède un grand pouvoir embellisseur de la peau. Ce n'est qu'au XVI^e siècle que son usage culinaire et médicinal devient courant. Elle est exceptionnellement riche en carotènes ou provitamine A; elle contient également une bonne quantité de vitamines du groupe B: la B1; B2; B3; B5; B6 et B9 et des vitamines C et E. Elle contient environ 9% de glucides dont le lévulose et le dextrose, directement assimilables. Mais également, de nombreux sels minéraux: fer, phosphore, potassium, calcium, sodium, magnésium, arsenic, manganèse, soufre, cuivre, brome et chlore: elle est tonique et reminéralisante.

Sa haute teneur en carotènes en fait un légume d'une remarquable teneur nutritionnelle; l'action de la provitamine A est connu depuis longtemps pour améliorer l'acuité visuelle. Si vous l'absorbez avec de la vitamine D, elle intervient dans les phénomènes de fixations minérales et de croissance. Son action sur le système hormonal est connue et plus particulièrement agit sur la fonction génitale féminine. C'est une précieuse amie du foie, des affections hépato-biliaires, régulatrice de l'intestin, anti-diarrhémique et laxative à la fois.

Peu de personnes savent son action antiputride et cicatrisante de la muqueuse colique; elle protège aussi l'estomac et si elle est conseillée dans les infections intestinales; action sur les entérocolites, constipations et toutes formes de diarrhées de l'adulte et de l'enfant;

elle est indispensable. Elle agit de même sur les ulcères gastro-duodénaux. Pour certains auteurs, elle est également active sur les oxyures chez les enfants, à condition qu'elle constitue la seule nourriture pendant 48 heures. Son effet dépuratif en fait un excellent composant des cures de printemps.

La carotte participe, enfin, à l'augmentation du nombre de globules rouges et de l'hémoglobine et est donc recommandée aux anémiques. Son action favorable sur la lactation est également prouvée. Elle fut un temps déconseillée aux diabétiques mais, on la leur recommande de nos jours car une substance "insulinike" -qui agit à la manière de l'insuline-, a été mise en évidence, elle est mieux que tolérée des diabétiques car elle favorise l'abaissement du taux de sucre sanguin. Mangez de la carotte en jus, crue, en bâtonnets ou râpée, cuite en rondelles ou préparée en soupe.

POUR TRAITER LA CONSTIPATION: faire bouillir une kilo de carottes durant deux heures dans un litre d'eau de source; passez simplement à la moulinette.

Les FANES s'utilisent également cuites ou crues. Le bouillon de fanes de carottes est bon pour la minéralisation des bébés et des enfants à rajouter au repas ou à faire boire comme boisson. Vous pouvez également rajouter les fanes fraîches à vos salades de crudités ou aux soupes de légumes.