

Atelier cuisine Univers santé - 1^{er} mars 2018

Burgers de carottes et d'avoine

- 160 g de flocons d'avoine
- 3 carottes râpées
- 2 œufs
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses cuillères à soupe de persil haché
- Epices (cumin, curcuma, paprika...)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Émincez finement les oignons et faites-les revenir à feu doux dans une casserole avec de l'huile d'olive et les épices.

Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, les carottes râpées, le persil, la gousse d'ail pillée et les oignons.

Dans un bol, cassez les œufs et battez-les légèrement avec un peu d'eau. Ajoutez ce mélange dans le saladier. Mélangez le tout, poivrez et salez. Ajoutez un peu d'eau si le mélange est trop sec (et/ou 1 œuf de plus).

Façonnez des burgers et faites-les revenir dans une poêle à feu doux, 5 minutes de chaque côté.

Source : *Kot Planète Terre*

- *Les flocons d'avoine sont des céréales riches en fibres solubles : c'est-à-dire des fibres qui forment un gel dans l'intestin, ralentissent la vidange gastrique et augmentent le temps de transit dans l'intestin grêle : elles prolongeront donc la sensation de satiété et réguleront la glycémie (en freinant l'absorption du glucose dans le sang).*
- *Elles sont donc intéressantes pour réguler le transit, et pour constituer des repas rassasiants (porridge au petit-déjeuner ou collations à base d'avoine).*

Sarrasin moelleux et croquant

Comptez 1 vol de sarrasin et 1,5 vol d'eau.

Rincez le sarrasin.

Portez l'eau à ébullition avec un peu de sel.

Ajoutez le sarrasin et mettez le couvercle. Laissez cuire 5 min à feu moyen sans remuer.

Après 5 min, retirez la casserole du feu et laissez reposer 20 min.

- *Le sarrasin appelé aussi « blé noir » est une graine au petit goût de noisettes. Comme le quinoa, le sarrasin est généralement qualifié de pseudo-céréale, car contrairement aux céréales classiques, il n'appartient pas à la famille des graminées et sa composition nutritionnelle est donc différente.*
- *Le sarrasin ne contient pas de gluten et est plus riche en protéines que les autres céréales (10-12g/100g). Il est consommé quand même comme une céréale.*
- *Il faut respecter les temps de cuisson pour garder une texture moelleuse et croquante. Juste 2 minutes à mettre !*

Coulis de pourpier

Laver 2 bottes de pourpier. Eplucher et émincer 1 oignon, faire rissoler celui-ci dans un peu de matière grasse avec un peu de sel à couvert. Ajouter 2 blancs de poireaux coupés en petites rondelles et laisser cuire doucement. Ajouter le pourpier grossièrement coupé et un verre d'eau, faire bouillir pendant cinq minutes et mixer afin d'obtenir un coulis.

- *Le pourpier d'hiver, appelé aussi "Claytone de Cuba" a l'avantage d'être récolté en hiver, saison pauvre en légumes.*
- *Il peut être consommé cru (salade, pesto...) ou cuit (purée, sauce, soupe, quiche...).*
- *Il est très riche en minéraux : fer, potassium, magnésium, calcium et sodium. Grâce à lui, vous ferez aussi le plein de vitamines C, vitamines A et Omega-3.*

Légumes oubliés rôtis

Brossez et/ou épluchez les légumes (potimarron ou butternut, carottes, panais, persil tubéreux, navets, rutabagas, topinambours, betteraves...) et détaillez en cubes de 2 cm de côté.

Mélangez les légumes coupés avec un peu d'huile d'olive, 1 gousse d'ail pressée, des aromates (origan, sauge, thym...), du sel et du poivre.

Disposez-les sur une plaque de four ou un grand plat et faites-les cuire à 180°C pendant +/- 20 minutes en remuant de temps en temps (ils ne doivent pas être trop cuits).

- *Très populaires à l'époque de nos grands-mères, les légumes dit oubliés sont peu à peu tombés en désuétude. Aujourd'hui, ils réapparaissent chez les producteurs et donc dans nos assiettes.*
- *Faites-vous plaisir, il en existe une série : potimarron ou butternut, panais, persil tubéreux, navet, chou-rave, rutabaga, topinambour, salsifi, radis noir, betterave...)*
- *Ils se mêlent bien ensemble et avec cette cuisson au four, voilà un*
-