LAITUE SAUCE CERFEUIL 164 calories

Préparation: 15 minutes

1 laitue

4 cs d’huile d’arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de moutarde

1 orange juteuse

1 bouquet de cerfeuil

Sel, poivre du moulin

1. Effeuillez la salade et lavez-la à grande eau.

2. Coupez les feuilles en deux et en trois éventuellement, ôtez leur côte dure.

3. Préparez la sauce dans un saladier en émulsionnant bien l’huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner en sel et en poivre.

4. Épluchez l’orange à vif et coupez-la en petits morceaux.

5. Ajoutez-les à la laitue dans le saladier.

6. Lavez le cerfeuil et ciselez-le à l’aide d’une paire de ciseaux.

7. Ajoutez le cerfeuil à la salade, arrosez de la sauce, tournez et servez sans attendre.

LES CONSEILS DE NINA: Evitez de hacher trop finement le

cerfeuil, il perdrait de sa saveur.

FROMAGE

AVANTAGES: excellente source de protéines et de calcium. Très bon apport de vitamines du groupe B en particulier pour les fromages à pâte persillée.

Peut aider à lutter contre la carie(la graisse du fromage recouvre les dents et fait écran contre les bactéries.)

INCONVÉNIENTS: généralement riche en graisse saturée et en sodium.

Susceptible de provoquer des migraines ou des réactions allergiques.

FRAMBOISE

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoides qui pourrait aider à prévenir le cancer.

INCONVÉNIENTS: renferme un salicylate naturel pouvant déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l’aspirine. Renferme de l’acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes prédisposées.

FRAISE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C, bonne source d’acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peut calorique, riche en bioflavonoides je antioxydants.

INCONVÉNIENTS: certains cause parfois de l’allergie, renferme de l’acide oxalique.

FIGUES

AVANTAGES:riche en potassium, en calcium et en fer Haute teneur en fibres

INCONVÉNIENTS: la figue fraîche se gâte rapidement, peut causer de la diarrhée ou des crises de diverticulose. La figue sèche est très calorique et peut favoriser la carie.

FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complète sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la monture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine , de minéraux et de fibres. La plupart des farines

contiennent du gluten; elles sont donc interdite en cas d’intolérance au gluten (maladie coeliaque)

ESCARGOT

AVANTAGES: source de minéraux, protéines et d’acides gras oméga-3

INCONVÉNIENTS: très gras et très calorique quand il est cuisinés au beurre

---

EPINARDS

AVANTAGES: très bonne source de vitamines A et K d’acide folique, de potassium et de fibres

Bonne source de vitamines B2, B6 C et E

INCONVÉNIENTS: l’acide oxalique peu empêcher l’assimilation du côté calcium et de fer