POMMES DE TERRE AU FOUR AU FROMAGE A RACLETTE ET LARD

4 personnes :

Quelques pommes de terre moyenne

du lard fumé en tranches

du beurre

du poivre noir et du sel

quelques cornichons au vinaigre

PRÉPARATION :

Faites cuire les pommes de terre lavées et non épluchées à l'eau avec une pincée de sel. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide, épluchez-les et coupez-les en tranches.

Dans une poêle sans matière grasse, faites griller rapidement les tranches de lard fumé, réservez sur du papier absorbant…

Dans la même poêle, faites fondre un peu de beurre et faites rissoler les tranches de pommes de terre, 2 ou 3 minutes de chaque côté, en poivrant et salant légèrement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, assemblez les tranches de pommes de terre, de lard et de raclette (comme sur la photo) et piquez un bâtonnet pour maintenir en place.

Passez au four à 180°C ou sous le grill jusqu'à ce que le fromage fonde, servez aussitôt avec des petits cornichons.

GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON ET MOZZARELLA

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 2-3 personnes

Ingrédients:

– 3 courgettes
– 2 œufs
– 200 g de mozzarella
– 3 tranches de jambon cuit
– q.s de Parmesan
– Sel au goût

Préparation:

_ Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en tranches pas trop fines avec un couteau.

_ Huiler un plat allant au four. Disposer une première rangée de courgettes, puis une de jambon et des morceaux de mozzarella.

_ Couvrir d’une autre rangée de courgettes et continuer jusqu’à épuisement des ingrédients.

_ Battre les œufs avec du sel et du parmesan dans une assiette. Verser le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four chaud à 180 ° pendant environ 15-20 minutes. Le gratin de courgettes au jambon et à la mozzarella est prêt à être servi.

CHAUSSON JAMBON ET RACLETTE

Ingrédients:

4 personnes :

Pour un moule de 20 cm de diamètre:
– 3 oeufs
– 120 g de farine
– 10 cl de lait
– sel, poivre
– 2 tranches de jambon blanc ou 8 tranches de bacon (ou les 2, selon vos restes!)
– 8 tranches de fromage à raclette

Préparation:

Etape: 1
Préchauffer le four à 200°(chaleur tournante).

Etape: 2
Dans un saladier, mélanger les jaunes d’œufs avec la farine et le lait. Saler et poivrer.

Etape: 3
Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation précédente.

Etape: 4
Verser la moitié de la pâte dans le moule (beurré et fariné si nécessaire) puis recouvrir avec la moitié du jambon, poser les tranches de fromage puis le reste de jambon.

Etape: 5
Verser le reste de pâte. Enfourner et laisser cuire 20 min.

Etape: 6

Laisser reposer 5 min avant de démouler et servir.

FONDANT AU COCO

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes:

– 1 pot de lait concentré sucré (400 g)
– 120 g de noix de coco en poudre (+ un peu pour la déco)
– 2 cuillères à soupe de sucre glace
– 50 g de maïzena
– 20 cl de crème fraiche liquide
– 30 cl de lait
– 2 œufs
Ganache chocolat:
– 100 g de chocolat noir ou au lait
– 100 g de crème fraîche liquide

Préparation :

Etape: 1
Préchauffer votre four à 180°.

Etape: 2
Dans un grand récipient, mélanger tous les ingrédients : lait, maïzena, sucre glace, crème fraiche, œufs, lait concentré et noix de coco râpée.

Etape: 3

Je vous l’avais bien dit que c’était simple et rapide : tous les ingrédients ensemble et hop.

Etape: 4
Verser le tout dans un moule. Idéalement, prenez un moule en silicone pas trop grand pour avoir un gâteau bien épais.

Etape: 5
Si vous utilisez un moule classique, il faudra le beurrer et mettre du papier sulfurisé.

Etape: 6
Faire cuire au bain marie (avec de l’eau à 3/4 de la hauteur du moule) pendant 1h20 min à 180°, en recouvrant le gâteau d’une feuille de papier aluminium (pour éviter que le haut du gâteau ne soit trop cuit).

Etape: 7
Laisser le gâteau refroidir complètement avant de démouler (le mien a passé la nuit au réfrigérateur).

Ganache au chocolat:

Etape: 1
Couper le chocolat en petit morceaux.

Etape: 2
Faire chauffer la crème liquide jusqu’à frémissement.

Etape: 3
Verser 1/3 de la crème sur le chocolat et mélanger bien.

Etape: 4
Recommencer l’opération deux fois pour obtenir une belle émulsion où le chocolat et la crème forment une texture homogène et onctueuse.

Décoration:

Etape: 1

Poser votre gâteau sur une grille avec du papier aluminium en dessous.

Etape: 2
Déposer la ganache au centre du gâteau et sur les bords afin de recouvrir intégralement le dessert.

Etape: 3
Vous pouvez lisser avec une spatule, ou tapoter la grille afin de bien répartir la ganache.

Etape: 4
Vous pouvez ensuite décorer le gâteau en le saupoudrant d'un peu de poudre de noix de coco.

Etape: 5
Conserver dans une pièce fraîche jusqu'à la dégustation.

LES BIENFAITS DU CHARDON MARIE

Le chardon-Marie a de nombreux bienfaits :

TRÈS BON REMÈDE POUR LE FOIE

Il est utilisé pour **décongestionner le foie** et prévenir des malades comme la cirrhose l'hépatite ou **l'ictère**, il est aussi efficace contre les reflux gastro-oesophagiens Cela s'explique par la présence du silymarine, un flavonoïde complexe capable de régénérer les cellules hépatiques endommagées notamment par l'alcool ou les médicaments.

EFFICACE CONTRE L'ACNÉ

Ses vertus détox sont également très appréciées pour traiter l’acné. Grâce à son pouvoir régénérant, le chardon-Marie purifie et accompagne la régénération de façon intensive.

REGULE LA GLYCÉMIE

Le chardon-Marie **régule la glycémie** puisqu’il maintient un bon équilibre des sucres.

BON POUR LE CŒUR

Une autre vertu du chardon-Marie est son action sur le cœur, mais cette fonctionnalité est à utiliser avec beaucoup de prudence et doit être suivie de près par un médecin, car il augmente la tension artérielle en agissant sur les glandes surrénales.

UTILISATION :

Le chardon-Marie se consomme de différentes manières en fonction des effets dont vous souhaitez bénéficier sur votre santé.

Si vous souhaitez un accompagnement quotidien du chardon-Marie pour une action sur le long terme et pour plus de confort physiologique sans être dans une optique de soin, vous pouvez utiliser le chardon-Marie en **tisane**. Consommez **3 tasses par jour avant le repas** pour drainer le foie (vous pouvez le combiner au desmodium pour une action optimale).

Vous pouvez également consommer le chardon-Marie en **poudre** en ingérant une cuillère à café avant de manger. En gélule, la plante est « normalisée », cela signifie le la quantité de principes actifs est identiques dans chaque gélule, vous pouvez consommer jusqu’à 3 gélules par jour. En général, le chardon-Marie se prend en **cure de 21 jours**.

CONTRE INDICATION :

Le chardon-Marie est une plante qui a des effets puissants sur la santé, il est donc essentiel de l'utiliser avec prudence et de **vérifier qu'il n'y a pas d'interférence si vous prenez un traitement**.

Dans tous les cas, le chardon-Marie est contre-indiqué aux personnes allergiques aux astéracées. Il s'agit de la famille de plante du chardon-Marie.

La plante est **à éviter chez les femmes enceintes et les personnes souffrant d'hypertension** et en cas de troubles du foie, consultez un médecin avant de commencer une cure.

ROLE DE LA VITAMINE B12

Pour rester en bonne santé, la vitamine B12 est essentielle et joue un rôle important pour le bon fonctionnement du corps humain. Au sein de notre organisme, elle effectue de nombreuses actions bénéfiques. Elle contribue notamment :

- À la réduction de la fatigue
- Aux fonctions psychologiques normales
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- Au métabolisme normal de l'homocystéine
- Au métabolisme énergétique normal
- À la formation normale de globules rouges

Au processus de division cellulaire.

La vitamine B12 possède de nombreuses propriétés,

particulièrement bénéfiques pour le cerveau, le système nerveux ainsi que le maintien de la peau en bonne santé.

BON POUR LE CERVEAU

La prise de vitamine B12 impacte positivement l'activité cérébrale. Sur le long terme, la vitamine B12 agit sur le cerveau, le système nerveux central ainsi que la moelle épinière. Elle contribue à la constitution du neurolemme. Il s'agit d'une gaine de myéline dont le rôle est de protéger les nerfs à l'image des gaines isolantes pour câbles électriques.

La dégradation du neurolemme peut entraîner l'apparition de troubles du signal d'information nerveux et de maladies comme la sclérose en plaques.

La vitamine B12 joue un rôle très important dans le développement des fonctions cérébrales. Sans elle, le cerveau ne pourrait se développer correctement et cela pourrait provoquer d'importants troubles cognitifs.

Des études ont démontré que les enfants souffrant de carence en vitamine B12, adoptant une alimentation strictement végétarienne et/ou végane, possèdent une masse cérébrale de taille inférieure à celle d'enfants à l'alimentation plus variée. Des signes de sous-développement mental ont également été constatés. Il est néanmoins possible de corriger ces troubles en réalisant une cure de vitamine B12.

BON POUR LA PEAU

La vitamine B12 possède des bienfaits qui aident à maintenir la peau en bonne santé en boostant le métabolisme. Elle aide à détoxifier et à raffermir l'épiderme.

La vitamine B12 contribue à la régulation de production de pigments dans l'épiderme. Cela permet d'aider à prévenir les éventuelles taches brunes sur la couche cornée de l'épiderme.

En cosmétologie, on retrouve un certain nombre de crèmes contenant de la vitamine B12. Appliquées localement, ces crèmes permettent d'apaiser les agressions liées au stress oxydatif de la peau.

CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Le dérèglement du système immunitaire est souvent à l'origine de douleurs ou de maladies liées aux articulations. C'est pourquoi il est important de donner aux cellulaires immunitaires tous les apports nécessaires pour maintenir l'organisme en forme.

Des études cliniques ont été réalisées sur des patients souffrant de douleurs articulaires et ont observé une déficience en vitamines B6, B9 et surtout B12. En cas de déficit en vitamine B12, le niveau d'homocystéine augmente visiblement. Il s'agit d'un acide aminé pouvant créer des inflammations en présence de douleurs articulaires, musculaires ou de maladies articulaires.

L'organisme ne stocke que très peu de vitamine B12, car c'est une vitamine hydrosoluble. Il faut donc en ingérer une quantité suffisante pour éviter les douleurs articulaires et les douleurs musculaires dues aux carences en vitamine B12.

CARENCE EN VITAMINE B12

Une carence en vitamine B12 n'est pas sans risque et peut engendrer des conséquences sur la santé. Sur le long terme, un déficit en vitamine B12 peut entraîner d'importants problèmes de santé, pouvant provoquer des troubles cardiaques.

La déficience en vitamine B12 se manifeste par une anémie. Cela peut déclencher des troubles de la mémoire, des problèmes psychiques (irritabilité, sautes d'humeur, etc.) et nerveux (fourmillements dans les pieds et les mains, neuropathie).

Les régimes alimentaires végétariens et en particulier les

végétaliens ne procurent pas la dose journalière suffisante de vitamine B12 pour maintenir l’organisme en bonne santé.

Pour combler ce manque, il est fortement recommandé aux végétariens et aux végétaliens de consommer des aliments enrichis. Parmi ces alternatives, vous trouverez notamment des substituts de viande à base de soja enrichis en vitamine B12 ou bien des boissons comme le lait de soja ou le lait de riz par exemple.

Les personnes âgées doivent également veiller à satisfaire leurs besoins en vitamine B12 à partir des aliments qu’ils consomment, car la capacité d’absorption de la vitamine diminue avec l’âge.

Chez les personnes âgées, une quantité trop faible de vitamine B12 peut faire apparaître une anémie pernicieuse. Ce trouble sanguin réversible cause des difficultés à se concentrer, à penser ainsi que de gros coups de fatigue.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12

À l’état naturel, la vitamine B12 n’est présente que dans les aliments d’origine animale et n’existe donc pas dans le monde végétal.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 proviennent d’aliments riches en protéines tels que les œufs, la viande (foie, rognons, etc.) le poisson (hareng fumé, thon, saumon, etc.) et les crustacés. On en retrouve également dans le groupe alimentaire du lait et de ses substituts.

LE ROLE DU CALCIUM

Qu’est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l’organisme. Il est tellement abondant qu’il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l’absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitation son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d’œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l’hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l’excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d’insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- l’association du **calcium** et de la vitamine D permet l’homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l’organisme a besoin d’un apport régulier en

calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenants du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en **calcium** sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre

moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l’huile
- les graines de sésame
- les flocons d’avoine
- le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d’une carence en calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l’apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d’éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d’une carence

en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

- des crises de tétanie
- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riche en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

LES BIENFAITS DU SAVON NOIR

Le savon noir d’une bonne qualité comporte de nombreux bienfaits:

GOMMAGE DE LA PEAU

Le savon noir cosmétique permet de faire un gommage de la peau **sans risque d’irritation**. Le contact du savon noir cosmétique avec de l’eau rend la peau très lisse, **douce et bien hydratée**. De plus, son utilisation régulière permet de régénérer les cellules mortes de la peau. Ceci, grâce à la vitamine E qu’il contient. Le savon noir cosmétique joue aussi un rôle purificateur de l’épiderme.

PROTEGE LA PEAU

Il est doté d’un **pH adapté** au film hydrolipidique de la peau. Ce pH est moins élevé que celui des savons industriels souvent vendus dans les rayons de supermarchés. Ces derniers ont une contenance en soude, ou en hydroxyde de sodium très élevé. Or, un savon avec un pH élevé est très décapant et endommage la peau. Le savon noir cosmétique permet aux cellules de la peau de jouer leur rôle de sécrétion et de les revitaliser.

RAJEUNIT LA PEAU

Le savon noir est un **antioxydant** très efficace qui lutte contre le vieillissement de la peau. La vitamine E qu’il contient **réduit la prolifération des radicaux libres** au sein de l’organisme. En effet, la présence de radicaux libres peut être un frein pour l’élasticité et la souplesse de l’épiderme. Ce qui est la cause de l’apparition précoce des rides sur la peau.

NOURRIT LA PEAU

La présence de l’huile d’olive dans le savon noir cosmétique lui permet de pénétrer la peau et de **nourrir les cellules en profondeur**. Sa teneur en vitamine E sert de protection contre le vieillissement et les inflammations.

ECLAT DE LA PEAU

Il est très facile d’avoir **une peau éclatante** grâce à la composition du savon noir en huile d’olive. La méthodologie est simple. Il suffit de le passer sur tout le corps sauf au niveau des yeux. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincer le corps avec de l’eau claire.

ADOUCIT LA PEAU

La teneur en vitamine E du savon noir permet d**’hydrater la peau**. En effet, cette composition du savon noir **facilite la circulation du sang** au niveau des cellules de la peau. Cela a été scientifiquement prouvé : une bonne circulation du sang évite l’assèchement de la peau.

CONTRE LE CANCER DE LA PEAU

Les nutriments apportés par les différents composants du savon noir protègent contre le cancer de peau. **La vitamine E** en elle seule joue un grand rôle dans cette mission.

DONNE UN BELLE PEAU

Le savon noir grâce à ses effets positifs sur l’épiderme rend le visage plus lisse et souple. Les nutriments de la vitamine E qu’il contient luttent contre l’apparition des acnés. Aussi, ils permettent d’**exfolier en douceur les cellules mortes** de la peau sans aucun risque d’agression. L’utilisation d’une **éponge végétale** est préconisée pour une telle action.

RICHE EN VITAMINE E

L’application répétée du savon noir sur la peau permet de donner plus d’élasticité à l’épiderme. En effet, la vitamine E contenue dans le savon **stimule la production de collagène**. Ce dernier est en réalité une protéine qui joue un rôle capital dans l’élasticité de l’épiderme.

AUTRES PROPRIETES DU SAVON NOIR:

ENTRETIEN DES CHEVEUX

Le savon noir étant un puissant antioxydant permet de **régénérer la sécrétion du follicule pileux** et du sébum au niveau des glandes sébacées. Ce qui permet aux cheveux d’être bien nourris et de croître davantage. En utilisant le savon noir comme un shampoing naturel, vous pouvez **laver, purifier et hydrater** les cheveux. Il empêche également le vieillissement des cheveux en leur donnant de la brillance.

Par ailleurs, il peut être utilisé pour laver les animaux domestiques à poils, car le savon noir lutte efficacement contre les allergies.

CONTRE LES INSECTES

Malgré sa composition 100 % naturelle, le savon noir se trouve être un **répulsif contre les araignées, les insectes et les fourmis.** Une petite quantité diluée avec de l’eau est suffisante pour agir efficacement contre ces bestioles.

LES BIENFAITS DES OEUFS

Caractéristiques de l’œuf:

Excellente source de protéines

Source de choline et de caroténoïdes

Source de cholestérol

Riche en vitamines et minéraux

Bonne source de lipides

Parmi les nutriments contenus dans l’œuf en bonne quantité, nous pouvons citer les suivants :

RICHE EN SELENIUM

L’œuf est une excellente source de sélénium. Ce minéral travaille avec l’une des principales enzymes antioxydantes, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l’organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

VITAMINE B2

L’œuf est une bonne source de vitamine B2. Cette vitamine est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, la riboflavine joue un rôle dans le métabolisme de l’énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d’hormones et à la formation des globules rouges. La majeure partie de la riboflavine se retrouve dans le blanc d’œuf.

VITAMINE B12

L’œuf est une bonne source de vitamine B12. Cette vitamine travaille de concert avec l’acide folique (vitamine B9) pour

la fabrication des globules rouges dans le sang. Elle veille aussi à l'entretien des cellules nerveuses et des cellules fabriquant le tissu osseux.

RICHE EN PHOSPHORE

L'œuf est une source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires ;

RICHE EN ZINC

L'œuf est une source de zinc. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation et au développement du fœtus. Le zinc interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes, et participe, dans le pancréas, à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline ;

RICHE EN VITAMINE B5

L'œuf est une source de vitamine B5, qui fait partie d'une coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (des messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine ;

RICHE EN FOLATE

L'œuf est une source de folate. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps,

dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

VITAMINE A

L'œuf est une source de vitamine A. Cette vitamine est l'une des plus polyvalentes, jouant un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise, entre autres, la croissance des os et des dents. Elle maintient la peau en santé et protège contre les infections. De plus, elle joue un rôle antioxydant et favorise une bonne vision, particulièrement dans l'obscurité. La majeure partie de la vitamine A se retrouve dans le jaune d'œuf.

VITAMINE D

L'œuf est une source de vitamine D. La vitamine D interagit étroitement dans la santé des os et des dents, en rendant disponibles le calcium et le phosphore dans le sang, entre autres pour la croissance de la structure osseuse. La vitamine D joue aussi un rôle dans la maturation des cellules, dont celles du système immunitaire.

VITAMINE E

L''œuf est une source de vitamine E, Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

DESSERT CRÉMEUX AU LAIT ET CANNELLE

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps de repos au réfrigérateur : 1 heure
- Temps total : 1 heure et 15 minutes

Ingrédients

- 700 ml de lait
- 100 g de sucre
- 30 g de fécule de maïs
- 10 g de sucre vanillé
- 3 jaunes d’œuf
- 1 zeste de citron en morceaux
- Suffisamment de cannelle

Préparation

1. Pour commencer, versez le lait dans une petite casserole, ajoutez le zeste de citron haché, remuez, mettez sur le feu et faites chauffer à feu moyen mais sans porter à ébullition.
2. Pendant ce temps, mettez les jaunes d’œufs dans un bol, ajoutez le sucre et le sucre vanillé, battez bien avec un fouet à main, ajoutez la fécule de maïs et remuez pour obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Retirer les zestes de citron du lait, incorporer le

mélange de jaunes d’œufs et, en remuant continuellement avec un fouet à main, faire épaissir à feu moyen.

4. Enfin, verser la crème obtenue dans un plat à four rectangulaire en verre et la placer au réfrigérateur pour qu’elle repose pendant environ 1 heure. Une fois ce temps écoulé, sortir le dessert et le saupoudrer de poudre de cannelle tamisée.