

CE MATIN, YVONNE A RASSEMBLÉ QUELQUES FEMMES DU VILLAGE POUR UN COURS DE CUISINE CHEZ RENÉ.



AUJOURD'HUI ON VA TRAVAILLER DEUX BEAUX LÉGUMES D'HIVER: LA PATATE DOUCE ET LE POIREAU.

VOUS VOYEZ, LE LÉGUME EST TRÈS FACILE À TRAVAILLER. LE POIREAU ET LA PATATE SONT DÉJÀ AU FOUR. PAS DE CUISSON À L'EAU.



TU CUIS TOUJOURS LES LÉGUMES AU FOUR ?

OUI, MAIS J'AJOUTE TOUJOURS UN JUS CRU DE LÉGUMES DANS LE PLAT, MÉLANGÉ AVEC UNE HUILE, POUR GARDER LES PROPRIÉTÉS LES PLUS FRAGILES.



ON COMMENCERA AVEC LE POIREAU CUIT AU FOUR ET SERVI AVEC DU CHOU, UN PETIT CHÈVRE LOCAL ET QUELQUES PRUNELLES À L'HUILE. ET LA PATATE DOUCE SERA EN VERSION DESSERT AVEC DU CHOCOLAT ET DES PÉPINS DE COURGE.



UNE PATATE DOUCE EN DESSERT ? JE SUIS CURIEUSE.

D'ABORD POUR PRÉSERVER LES NUTRIMENTS DES LÉGUMES ET ENSUITE POUR NE PAS GASPILLER L'EAU QUI DEVIENT DE PLUS EN PLUS CHÈRE.



BIEN VU RENÉ, IL FAUT TOUJOURS UNE MATIÈRE GRASSE SAINNE POUR LES ABSORBER AU MIEUX DANS LE CORPS. MAIS CE CAKE DE PATATE DOUCE ET CHOCOLAT, ON PEUT LE GOUTER ?

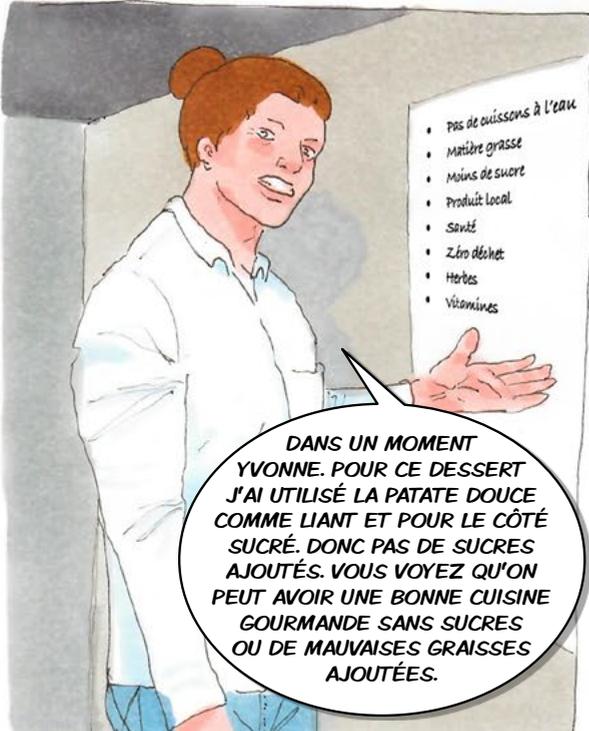


C'EST MAGIFIQUE !

C'EST VACHEMENT BON CE CAKE !



DANS UN MOMENT YVONNE. POUR CE DESSERT J'AI UTILISÉ LA PATATE DOUCE COMME LIANT ET POUR LE CÔTÉ SUCRÉ. DONC PAS DE SUCRES AJOUTÉS. VOUS VOYEZ QU'ON PEUT AVOIR UNE BONNE CUISINE GOURMANDE SANS SUCRES OU DE MAUVAISES GRAISSES AJOUTÉES.



RENÉ, C'EST QUAND LE PROCHAIN COURS ? ON EST TOUTES INTÉRESSÉES !



- Pour rester en bonne santé en hiver, on varie les huiles (lin, colza, chanvre, noix, olive) afin de varier les goûts et les bienfaits. On privilégie les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, pois chiches), très nourrissantes et riches en fibres et en fer. Idéales pour aider l'organisme à passer l'hiver !
- On abuse des infusions, surtout celle de thym, qui aide à combattre les infections, revitaliser l'organisme et renforcer les défenses immunitaires. Les infusions permettent aussi de s'hydrater davantage car on a tendance à ne pas boire assez quand il fait froid.
- En cuisine on essaye de préserver les vitamines, sans ajouter trop de matières grasses.
- On fait le plein de vitamines grâce au persil, au brocoli, aux courges, comme le potiron, à la mâche et à la roquette, à la carotte pressée à froid en jus avec du chou kale pour un shot de bêta-carotène et d'antioxydants. Tous les agrumes sont permis, surtout le citron qui, fraîchement pressé, ajoute de la vitamine C aux salades et au premier verre d'eau du matin.