

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« L'indépendance dans mon assiette »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...**

Samedi 14 Janvier 2017

SUJET du JOUR : VELOUTE de PANAIS !!!

Aujourd'hui, après les fêtes, nous allons tâcher d'être un peu raisonnables en nous « drainant » et en nous faisant du bien avec un velouté tout doux et plein de nutriments, à base d'un légume racine injustement oublié bien qu'extrêmement parfumé et goûteux : le panais !

Mais il y a tout de même des cookies pour le goûter. S'ils font l'unanimité, nous apprendrons à en faire lors d'une prochaine séance.

MATERIEL

Marmite et couvercle – planches – Epluches légumes – Couteaux – Cuillères

Choix des INGREDIENTS et description de leurs vertus :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et d'utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

HUILE d'OLIVE (1^{re} pression à froid) : anti cholestérol, anti hypertension, anti âge, anti constipation..., elle serait même antidouleur, préviendrait le cancer du sein et de la prostate... Star du régime méditerranéen, c'est un ingrédient précieux tant pour le goût que pour la santé.

PANAIS : De la même famille que la carotte, le panais a une saveur très aromatique et douce. On peut le manger cru, ce qui préservera ses multiples vertus anti oxydantes et ses vitamines. Le servir alors râpé, avec un jus de citron, sinon cuit à l'étouffée ou en veloutés, potages... comme aujourd'hui, en essayant de le faire cuire en douceur pour préserver le maximum de ses vertus. Il contient beaucoup d'oligo éléments, dont du potassium et des fibres, comme la carotte.

CAROTTE : Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte est aussi un aliment santé, très riche en antioxydants

Ail et OIGNONS DOUX : très riches en anti oxydants (beaucoup de Sélénium dans l'ail par exemple) et en composés soufrés qui renforcent l'immunité, ils sont à choisir de préférence colorés (violette), les blancs étant moins concentrés en principes actifs.

SEL & POIVRE, exhausteurs de goût, pleins de vertus à condition de les choisir de bonne qualité et de ne pas en abuser :

Le sel non raffiné est plein de minéraux et d'oligo éléments, qui diffèrent selon sa provenance, quant au poivre, il a des vertus digestives, désinfectantes, décongestionnantes...

Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00029 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

NOISETTE : Très riche en Vitamine E, elle particulièrement anti oxydante, protégeant ainsi nos cellules des effets néfastes des radicaux libres, donc du vieillissement. Elle nous apporte également les bienfaits de ses omega 3, acides gras dits « essentiels » (car notre corps ne les fabrique pas et ne peut se les procurer que par l'alimentation), qui ont la propriété de faire baisser le mauvais cholestérol et favoriser le bon, participant ainsi à notre santé cardio vasculaire.

*Comme tous les oléagineux, il est préférable de manger les noisettes « nature », à peine sortie de leur coquille, pour éviter qu'elles ne perdent une partie de leurs bienfaits. Cependant dans cette recette, on les concassera au pilon et on les fera légèrement toaster dans une poêle anti adhésive, pour corser leur goût et les saupoudrer sur notre velouté...

... opération que pris dans le feu de l'action, nous avons oubliée à la fin de notre réalisation !!! Pourtant Emeric avait apporté de formidables noisettes bio déjà toastées : dommage pour notre petit groupe ! (mais elles n'ont pas été perdues pour autant : elles ont fait le bonheur de notre association qui les a croquées avec bonheur à sa réunion suivante ! Merci Emeric !)

