

Le bon geste :

Pas besoin d'en faire autant pour avoir vos anti-oxydants. Il suffit de remplacer avantageusement le poivre par du **PIMENT D'ESPELETTE**.



Les **anti-oxydants**, comme leur nom l'indique, agissent contre l'oxydation, donc le vieillissement cellulaire. Le piment d'espelette a **une forte teneur en lycopène**, qui a en plus **un effet anti-cancer** (notamment celui de la prostate).

Le lycopène est mieux absorbé légèrement chauffé et avec du gras (p.ex. huile d'olive). Il n'est pas irritant pour la muqueuse intestinale, contrairement au poivre.

A soupoudrer donc **généreusement** dans vos casseroles et sur vos plats chauds.

En plus son rouge éclatant donne du peps à l'assiette et vous en donne aussi.

Ma recette :

La soupe qui soigne (presque) tout.

Ceci est le fond de ma casserole, pas un Arcimboldo :



Faire revenir pendant 2 minutes une carcasse/des os/des restes d'un poulet avec ce petit bouquet santé dans un peu d'huile d'olive, puis rajouter 1,5l d'eau bouillante et un peu de sel, laisser mijoter 1 heure puis mettre au frigo.

Le lendemain, enlever la couche de graisse durcie sur le dessus et agrémenter de morceaux de poulet, de champignons, de légumes et, si on veut une soupe repas, de pâtes de riz.

Un délice que je dois à ma maman.

Bon appétit !

L'actu santé :



En dehors de son importance pour les os, les dents et l'immunité, saviez-vous que la Vitamine D joue aussi un rôle majeur pour notre **bien-être psychique** ? Et que **90% des Belges en sont carencés** pendant hiver?

La vitamine D est active dans chaque cellule de notre corps, comme le montrent les 62145 études scientifiques publiées entre 1969 et 2015.

Les aliments champions sont des poissons gras comme le saumon, le maquereau, l'anguille, le thon. Le jaune d'oeuf liquide, le foie, les produits laitiers non écrémés et les champignons en contiennent aussi.

Toutefois, le meilleur “aliment”, c'est le soleil : la peau produit environ 80% de la vitamine D.

Alors en attendant de connaître votre taux sanguin (à demander lors d'une prochaine prise de sang), sachez qu'un adulte peut prendre 1000 Unités Internationales par jour d'octobre à mars. Pour nos bambins, c'est au prorata du poids corporel.

Je la conseille sous forme de gouttes huileuses à mettre sur un fruit le matin, et ce juste avant un petit déjeuner contenant un peu de gras.

Vu dans les médias :

Pour terminer, permettez-moi de partager une petite réflexion personnelle avec vous.

Dans l'actualité food, on parle maintenant de batch-cooking ou de mealprep: C'est le fait de cuisiner plusieurs heures le dimanche pour la semaine.

Bravo pour l'organisation, mais ça nous met encore un peu plus la pression, nous les Shivas à huit bras. Même le Seigneur se reposa le 7 ème jour, paraît-il.

Alors, le dimanche c'est détente, et tant pis si on mange un plat préparé, une fois !

Il y en a des sains et variés.

Bien à vous,

Ulrike Lambach

Ulrike Lambach - Tel : 0499 17 95 60
www.mangersainplement.be