

Permettez-moi de vous envoyer ma Newsletter.  
Si vous n'êtes pas encore inscrit et si vous désirez recevoir les suivantes, veuillez [cliquer ici](#).  
Vous n'avez pas reçu ma newsletter précédente? Vous pouvez la [consulter ici](#).  
Pour vous désinscrire, veuillez utiliser le lien au bas du mail.  
En vous souhaitant une agréable lecture.

## Le bon geste :

Offrez-vous du PAVOT...

Sous ses airs de fleur fragile, ses graines renferment des micronutriments essentiels : 13 grammes de fibres, 347 mg de magnésium et 1438 mg de calcium par 100 grammes (c'est plus que dans un yaourt).



Bref, une cuillère à soupe vous apporte un cinquième de vos besoins en calcium et un dixième de vos besoins en magnésium par jour, que vous absorberez de façon optimale, car ces deux minéraux agissent en synergie.

Alors on en met partout, et sa couleur bleu-noir apporte une touche finale très élégante à vos assiettes.

P.S. IL ne s'agit évidemment pas du pavot à opium ;-)

## Ma recette :

Omelette aux asperges vertes, feta et amandes



Cuire à la vapeur une vingtaine d'asperges vertes coupés en morceaux de +/- 5 cm jusqu'à ce qu'elles soient cuites al-dente (+/- 10 minutes).

Pendant ce temps, faire revenir, sans matière grasse, une bonne cuillère à soupe d'amandes effilées dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient très légèrement dorées, puis les retirer .

Mélanger 4 oeufs avec les asperges, 50g de feta, du persil plat, les amandes grillés, rajouter une pincée de piment d'Espelette.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle et y verser le mélange, mettre à feu doux jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée.

Décorer avec des graines de pavot et servir avec une salade.

Bon appétit.

## L'actu santé :

### Le microbiote : notre jardin intérieur

Nos intestins contiennent une flore de 500 espèces différentes de bactéries qui ont un effet sur notre santé et peuvent favoriser e.a. diabète, maladies inflammatoires, dépression.

Pour améliorer notre état de santé on peut embellir ce "jardin intérieur" grâce aux :

- **PRÉBIOTIQUES**

C'est le "terreau" : ce sont les fibres végétales contenues dans nos fruits et légumes qui nourrissent les bonnes bactéries.

- **PROBIOTIQUES**

Ce sont les "semences", les bonnes bactéries contenues dans les aliments fermentés. On les trouve aussi sous forme de compléments alimentaires, mais l'avis de votre Pharmacien / Médecin / Nutritionniste est indispensable avant toute utilisation, car ces compléments peuvent parfois aggraver des symptômes digestifs.

Un professionnel de la santé peut même analyser cette flore via un échantillon d'urine et la remodeler, et des scientifiques arrivent aujourd'hui à soigner des infections intestinales ou encore la maladie de Crohn avec des transplantations de microbiote.

Alors, on soigne son jardin, c'est de saison.

## Vu dans la presse

Mesdames, permettez moi de partager avec vous cette petite réflexion :

La fête des mères approche et voilà que l'on nous conseille dans un magasine dont je tairais le nom d'organiser un grand goûter à cette occasion avec cinq recettes différentes dont la préparation demande quelques heures ... Quelle pression sur les femmes !

C'est notre fête bien méritée et donc on croise les bras ce dimanche et on demande à chéri et aux enfants (ou au traiteur) de cuisiner pour nous, ou alors on se fait une sortie au restaurant. En tout cas, on se fait servir (une fois par an).

Puis, ne dit-on pas : au mois de mai, fais ce qui te plaît ?

Bien à vous,

Ulrike Lambach

Ulrike Lambach - Tel : 0499 17 95 60  
[www.mangersainplement.be](http://www.mangersainplement.be)