

Le bon geste : Commencer la journée “sunny side up”

Un œuf “sunny side up” est tout simplement un œuf sur le plat en cuisson unilatérale :
On ne le retourne pas pour le cuire des deux côtés (comme on peut le faire notamment dans les pays anglo-saxons).

Et comme on mange aussi avec les yeux, voici une petite astuce pour mettre du soleil dans l'assiette.

Du coup, l'œuf sur le plat du matin prend des airs de vacances...



Mais pas que :

- Il contient la vitamine du soleil, la **vitamine D**, mais aussi les **vitamines A, E** et certaines vitamines du **groupe B** notamment la B8 ou biotine ;
- Il apporte une bonne dose de **protéines**, donc de l'énergie mentale ;
- Il contient de la **phosphatidylcholine** qui est excellente pour la mémoire ;
- Il contient des **bonnes graisses oméga 3** (si c'est un œuf Columbus ou équivalent) ;
- et non, il ne fait pas monter le cholestérol, si on se limite à un œuf / jour.

Bref, c'est un super carburant pour démarrer la journée avec un petit déjeuner de reine / roi.

La recette : Burgers de légumes

Une recette veggie facile et délicieuse que j'ai “chipée” à Foodbag, un système de box-repas.

Ingédients pour 3 personnes :

panais petit	1 pièce	raifort	1 pièce
pommes de terre	200 g	crème épaisse	125 g
carottes	2 pièces	feta de chèvre	150 g
œufs	3 pièces	farine	3 càs
betterave rouge	300 g	huile d'olive	
précuite		sel et poivre noir	
persil & menthe	1 paquet		



Lavez le panais, les pommes de terre et les carottes. Vous pouvez les éplucher, mais ce n'est pas nécessaire. Râpez-les grossièrement dans un grand saladier. Ajoutez-y les œufs et la farine. Émiettez la moitié de la feta de chèvre sur le tout et assaisonnez bien de sel et de poivre noir. Pétrissez le mélange avec les mains.

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle pour y faire cuire les galettes de légumes à feu moyen. Versez deux ou trois tas du mélange dans la poêle. Aplatissez-les un peu. Laissez les galettes doucement cuire jusqu'à ce que le fond, côté poêle, soit bien coloré. Retournez-les avec précaution et faites dorer l'autre côté. Posez-les sur une assiette et réservez-les au chaud pendant que vous préparez les autres galettes. Refaites éventuellement chauffer de l'huile entre la cuisson des galettes.

Taillez la betterave rouge en quartiers et hachez le persil.

Pelez le raifort et râpez-le pour en obtenir 1 càc. environ. Préparez le dressing en mélangeant le persil haché et un petit filet d'huile d'olive avec la crème épaisse. Goûtez et assaisonnez de sel.

Servez les galettes sur l'assiette et posez la betterave rouge par-dessus. Émiettez le reste de feta de chèvre sur le tout. Nappez de dressing et décorez de quelques feuilles de menthe.

Bon appétit.

L'actu santé : Le Nutri-Score, ni pour ni contre, bien au contraire

La saga du Nutri-score dure depuis plusieurs années.

Le débat entre ses adversaires (Ferrero...) et ses défenseurs (Nestlé, Delhaize...) mériterait presque qu'on en fasse une série Netflix !

Effectivement, des frites précuites surgelés qui ont un meilleur score que de l'huile d'olive vierge bio, ça pose question... mais seulement quand on ne connaît pas les limites de cet outil.

Il faut comprendre qu'il est calculé pour 100 g ou 100 ml et sans tenir compte des combinaisons, ni des modes préparation, ni des omega3. Alors oui, 100 ml d'huile d'olive c'est beaucoup de gras, alors que 100 g de frites, c'est juste un peu de patates, avant d'être frits et noyés dans la mayonnaise.

Mais alors, à quoi ça sert ?

Le **NUTRI-SCORE** permet de comparer des produits issus d'une **même catégorie d'aliment**, ou des produits qui sont **consommés de la même manière**.

Ce système ne tient pas compte de la taille des portions. Le **NUTRI-SCORE** est calculé pour **100 g ou 100 ml** de produit.

= **Nutri-Score identique**

Quelques produits qui ne sont pas concernés par le **NUTRI-SCORE**:



PRODUITS
NON
TRANSFORMÉS



BOISSONS
ALCOOLISÉES
(>1,2% d'alcool)



HERBES AROMATIQUES



THÉ, CAFÉ

* Sauf s'ils possèdent une déclaration nutritionnelle

Le Nutri-score peut vous aider à comparer, sans devoir sortir la loupe, des produits d'une même catégorie et que l'on consomme de la même façon, c'est tout ! Et c'est déjà pas mal.

Je salue donc l'initiative de vouloir mettre un peu de clarté dans l'étiquetage alimentaire, car c'est de cela que nous consommateurs avons vraiment besoin.

Mais le Nutri-score ne constitue qu'un outil **complémentaire à la pyramide alimentaire**, d'autant plus qu'il n'est pas encore obligatoire.

Donc : affaire à suivre et, en attendant, achetons un maximum de produits peu / pas transformés et gardons notre bon sens comme meilleur guide.

Le petit mot de la fin : Est-ce bien naturel ?

Souvent on me pose cette question par rapport à un complément alimentaire, ou on me demande si je suis naturopathe...mais c'est quoi, naturel ?

- L'eau de javel, c'est naturel ou chimique, vu que nos cellules en produisent ?
- La cocaïne, c'est une plante donc c'est bien ?
- L'E406, c'est un additif donc c'est mauvais, alors que c'est une algue (l'agar-agar) ?

Associer **“naturel” à bien** et **“artificiel” à mauvais**, c'est manquer de **nuance** pour se simplifier les choix et c'est humain.

L'engouement, parfois aveugle, vers le naturel est aussi une forme de protestation contre une médecine trop mécanistique. Puis la peur, bien exploitée par les “Greenwashers” nous pousse vers la nature, dans laquelle on trouve un peu d'apaisement dans ce monde hyper-rationnalisé.

En même temps, plus j'étudie la Nutrition, plus je m'émerveille à propos de la nature qui nous fournit les molécules parfaites pour nous soigner.

Mais attention: l'automédication, sous prétexte que les compléments alimentaires sont **“naturels”** et en vente libre, peut être dangereuse : **faites vous conseiller par des professionnels**.

Je vous souhaite un bon passage à l'heure d'été et un printemps "sunny side up".



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