

Pâte à tartiner à la noix de cajou

(4 à 6 personnes)

1 1/3 tasse de noix de cajou non salées crues ou grillées

Le jus de 1/2 citron

1 grosse gousse d'ail

2 c à s de levure alimentaire

1 c à t de vinaigre pomme

1/2 c à t de sirop d'érable

1/2 c à t de sel

1/2 c à t de poivre

2 c à s de graines de sésame grillées

1 c à t de persil frais haché

Roquette

Faire tremper les noix de cajou au moins 1 h dans l'eau, puis égouttez-les. Mixez-les au robot électrique avec le jus de citron, 4 c à s d'eau, l'ail, la levure alimentaire, le vinaigre et le sirop d'érable, jusqu'à l'obtention d'un ensemble lisse, en prenant soin de racler une ou deux fois les parois du bol. Salez, poivrez.

Transvaser la préparation dans un saladier. Incorporez-y les graines de sésame, le persil. Servez cette pâte à la température ambiante, parsemée de roquette.

Mousse soyeuse au chocolat

(4 personnes)

4 carrés de tofu soyeux, à température ambiante, égoutté

4 carrés de chocolat noir (Bakers Premium suprême 70% cacao)

3 c à s de sirop d'érable

5ml (1 c à t) d'extrait de vanille

Framboises fraîches.

Mettre le chocolat au bain marie

Fouettez le tofu à la main ou au fouet électrique, jusqu'à l'obtention d'un ensemble lisse, ajouter le chocolat fondu.

Continuez à fouetter, dès qu'il a acquis une texture bien homogène, incorporez-y le sirop d'érable, l'extrait de vanille.

Versez le mélange dans des ramequins individuels et réservez au frais 30mn au moins. Garnissez de framboises.

C'est meilleur si vous mettez au frigo la veille.

Quinotto (Risotto au Quinoa)

(4 personnes)

1 oignon taille moyenne
3 c à s de margarine végétale (marque Earth Balance)
1 tasse de quinoa
2 tasses de bouillon de légumes
1 tasse de levure alimentaire

Hacher finement l'oignon.

Dans une poêle profonde, faire fondre la moitié de la margarine à feu moyen.

Ajouter l'oignon et le laisser suer de 3 à 4 mn.

Ajouter le quinoa et l'enrober dans la margarine, cuire durant 2 à 3mn.

Ajouter le bouillon de légume et porter à ébullition.

Couvrir et laisser reposer à feu très doux pendant 15mn.

Ajouter la levure alimentaire et l'autre moitié de margarine. Bien mélanger.

Déposer dans des bols, ajouter les légumes et servir immédiatement.

Légumes :

4 asperges (cuisson 1mn)
8 pois mange-tout (cuisson 4 mn)
8 mini- carottes (cuisson 4-5 mn)
4 oignons cipollini (cuisson 3, 4 mn)

Après cuisson , faire sauter les légumes dans un peu d'huile d'olive , ajouter un peu de bouillon de légume et laisser reposer une dizaine de minutes, afin que s'évapore un peu le liquide, ajouter sel poivre au goût.

Les ingrédients vedette

La noix de cajou



Nutriments les plus importants

★★★ **Magnésium.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont **d'excellentes sources** de [magnésium](#) pour la **femme** et de bonnes sources pour l'homme (les besoins en magnésium de l'homme étant supérieurs à ceux de la femme). Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le [métabolisme](#) de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

★★★ **Cuivre.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont **d'excellentes sources** de cuivre. En tant que constituant de plusieurs [enzymes](#), le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les [radicaux libres](#).

★★ **Phosphore.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont de **bonnes sources** de phosphore (voir notre fiche [Palmarès des nutriments Phosphore](#)). Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le [calcium](#). Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le [pH](#) du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

★★ **Fer.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont de **bonnes sources** de [fer](#) pour l'**homme** et des sources pour la femme (les besoins en fer de la femme étant supérieurs à ceux de

La noix de cajou (....suite)

l'homme). Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de [neurotransmetteurs](#). Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétale (telle la noix de cajou) est moins bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. L'absorption du fer des végétaux est toutefois favorisée par la consommation de certains nutriments, comme la [vitamine C](#).

★★ **Zinc**. La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont de **bonnes sources** de [zinc](#). Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la fabrication, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

★★ **Manganèse**. La **noix** de cajou est une **bonne source** de manganèse pour la **femme** et une source pour l'homme (les besoins en manganèse de l'homme étant supérieurs à ceux de la femme). Quant au beurre de noix de cajou, il est une source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs [enzymes](#) qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les [radicaux libres](#).

★ **Sélénium**. La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont des **sources** de [sélénium](#). Ce minéral travaille avec l'un des principaux [enzymes](#) antioxydants, prévenant ainsi la formation de [radicaux libres](#) dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Vitamine B1**. La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont des **sources** de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, la vitamine B1 fait partie d'un [coenzyme](#) nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Vitamine B2**. La **noix** de cajou est une **source** de vitamine B2, tandis que le **beurre** de noix de cajou est une source pour la **femme** seulement (les besoins en vitamine B2 de l'homme étant supérieurs à ceux de la femme). La vitamine B2 est aussi connue sous le nom de riboflavine. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le [métabolisme](#) de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

★ **Acide pantothénique**. La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont des **sources** d'acide pantothénique. Aussi appelé [vitamine B5](#), l'acide pantothénique fait partie d'un [coenzyme](#) clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse (fabrication) des hormones stéroïdiennes, des [neurotransmetteurs](#) et de l'hémoglobine.

La noix de cajou (....suite)

★ **Vitamine B6.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont des **sources** de [vitamine B6](#). La vitamine B6, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la fabrication des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la production des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle aide au bon fonctionnement du [système immunitaire](#). Enfin, cette vitamine joue un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses.

★ **Folate.** La **noix** de cajou et le **beurre** de noix de cajou sont des **sources** de folate. Le folate ([vitamine B9](#)) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique ([ADN](#), ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme le folate est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

★ **Vitamine E.** Le **beurre** de noix de cajou est une **source** de [vitamine E](#). Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

★ **Vitamine K.** La **noix** de cajou est une **source** de [vitamine K](#). La vitamine K est nécessaire à la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang (autant à la stimulation qu'à l'inhibition de la coagulation sanguine). Elle joue aussi un rôle dans la formation des os. En plus de se trouver dans l'alimentation, la vitamine K est fabriquée par les bactéries présentes dans l'intestin, d'où la rareté des carences en cette vitamine.

Le sirop d'érable



Le sirop d'érable contient plus de minéraux et de vitamines. Une portion de 60 millilitres de sirop d'érable offre 100 % de l'apport nutritionnel de référence en manganèse, 37 % de l'apport en riboflavine, 18 % de l'apport en zinc, 7 % de l'apport en magnésium et 5 % de l'apport en calcium et en potassium.

Le sirop d'érable comporte des [polyphénols](#) et affiche une valeur [ORAC](#) (Oxygen Radical Absorbance Capacity) comparable à celle de fruits et légumes courants de notre alimentation, tel le brocoli^{[note 1](#)}. L'eau d'érable et le sirop d'érable contiennent également d'importantes quantités de [terpènes](#), et plus particulièrement d'[acide abscissique](#). Cet acide est reconnu, entre autres, pour stimuler le relâchement de l'insuline par les cellules pancréatiques et accroître la sensibilité des cellules adipeuses à l'insuline, ce qui lui confère des propriétés thérapeutiques pour le [syndrome métabolique](#) et le [diabète](#)¹⁰.

Le sirop d'érable du Canada renferme plus de 20 composés antioxydants selon des travaux du chercheur américain Navindra Seeram de l'[Université de Rhode Island](#)¹¹.

Le chocolat



Les vertus du chocolat et du cacao

Le chocolat noir est riche en magnésium et apporte du fer, le chocolat au lait est riche en phosphore et apporte du calcium, du potassium et du sodium. Le chocolat contient de la théobromine et de la caféine qui lui confèrent des propriétés toniques et stimulantes.

Le chocolat est un antidépresseur. Certains de ses composants ont un effet euphorisant, créent un état de mieux-être et une meilleure résistance à la douleur. Il est un puissant protecteur des dommages oxydatifs (vieillesse). Il participe à l'élimination du cholestérol. Il prévient l'athérosclérose.

Il constitue une source importante de minéraux majeurs, d'oligoéléments. Il contient des fibres. Il participe à l'élimination des calculs biliaires. Il constitue une source équilibrée de vitamines.

Le chocolat est tonique et anti-stress

Le chocolat contient de la théobromine (250 à 500 mg. en moyenne pour 100 g.) et de la caféine (70 mg. Pour 100 g.) qui lui confèreraient des propriétés toniques et stimulantes.

Il contient des substances très similaires à celles que produit notre cerveau pour déclencher la sensation de plaisir : la présence de sérotonine et phényléthylamine expliquent peut-être l'action anti-stress du chocolat.

Le chocolat a de véritables atouts nutritionnels

Le chocolat est riche en énergie (520 kcal pour 100 g. de chocolat noir, 540 kcal pour 100 g. de chocolat au lait).

Le chocolat noir est riche en magnésium (112mg. pour 100 g.), nécessaire au bon fonctionnement neuro-musculaire. 100 g. de chocolat noir fournissent un tiers des apports journaliers recommandés en magnésium.

Le chocolat (....suite)

Il apporte du fer (2,9 mg. pour 100 g.) dont nous manquons bien souvent.

Le chocolat au lait est riche en phosphore (230 mg. pour 100 g.) : un tiers des apports journaliers recommandés en phosphore est couvert par la consommation de 100 g. de chocolat au lait. Il apporte également du calcium (200 mg. pour 100 g.) et du potassium (400 mg. pour 100 g.).

Le chocolat contient aussi des vitamines B1, indispensables pour l'utilisation des sucres par l'organisme et B2, nécessaires à l'utilisation des protéines, glucides et lipides par l'organisme.

Le chocolat se digère bien

Les tests biologiques ne montrent pas de modifications des paramètres sanguins de la fonction hépatique.

Le chocolat noir ne contient pas de cholestérol

La teneur en cholestérol du chocolat est très faible, voire négligeable : 1,3 mg. pour 100 g. en moyenne. Le beurre de cacao contient des acides gras qui ont une action favorable sur le " bon cholestérol " (HDL) : l'acide oléique (acide gras monoinsaturé) a la propriété de faire baisser le taux de cholestérol LDL (le seul athérogène) sans faire baisser celui du cholestérol HDL, protecteur.

Le beurre de cacao contient aussi de l'acide stéarique, un acide gras saturé, qui a la propriété de se transformer en acide gras monoinsaturé une fois dans l'organisme. Le chocolat noir est donc neutre en termes de cholestérol et peut être consommé sans inquiétude par les sujets préoccupés par leur taux de cholestérol.

Le chocolat n'est pas responsable des migraines

A lui seul, le chocolat ne peut pas provoquer de migraine. Il contient de la tyramine, une amine qui joue indirectement un rôle sur la stimulation du système nerveux sympathique. Cette substance est normalement dégradée sans problème dans le corps grâce à une enzyme.

Le chocolat provoque rarement des allergies

Peut-on considérer le chocolat comme un allergène ? Classé dans les allergènes rares, il a été impliqué dans 0,8 % d'une série de 383 adultes allergiques. Il est possible que ce ne soit pas tant le cacao lui-même que les protéines auxquelles il est associé (protéines du lait, du soja) qui puissent être tenues responsables dans le cas de manifestations allergiques. Dans le cas des enfants qui présentent un terrain dit "atopique", il est bon de tenter d'éliminer les aliments les plus fréquemment impliqués dans les phénomènes allergiques, et parmi eux le chocolat. Il faut toutefois bien prendre conscience que le retrait d'un aliment aussi apprécié par les enfants doit se montrer cliniquement efficace et ceci, afin de ne pas leur imposer une privation pénible et inutile.

(source : [Chambre syndicale nationale des chocolatiers, www.chocolats.org](http://www.chocolats.org))

Le quinoa

Le quinoa est l'une des meilleures protéines végétales de la planète



Fleur de quinoa

Le quinoa est une plante herbacée originaire des Andes, cultivée traditionnellement depuis plus de 6000 ans pour ses graines riches en protéines. Elle est encore très cultivée au Pérou, en Bolivie et un peu en Equateur.

Les graines de quinoa rouge ont une couleur rouge foncé et font de délicieuses salades avec un petit goût de noisette. Le quinoa rouge est disponible dans les magasins bios.

Ce n'est pas une graminée, mais elle est considérée comme une pseudo-céréale. Avec 12-18% de protéines, c'est une des meilleures protéines végétales de la planète. Elle contient des doses équilibrées d'acides aminés et des vitamines, elle est riche en graisses insaturées et contient une faible teneur en carbonhydrates, ce qui en font un globalement nutriment complet.



Soupe de quinoa (ou soupe des Andes)

Les incas l'appelaient "chisiya mama", ce qui signifie "mère de tous les grains" en Quechua. Contrairement à d'autres plantes comme le haricot, la pomme de terre ou le maïs, elle n'a pas été adoptée par les conquérants espagnols parce que son écorce est amère (contient de la saponine) et que sa farine ne permet pas de faire du pain.

Elle a été redécouverte récemment et on la trouve maintenant dans les magasins bios, les épiceries du commerce équitable et certaines grandes surfaces.



**Graines de quinoa
germé**

Le quinoa est utilisé dans de multiples recettes et se cuisine de multiples façons: flocons, germes, salades, pâtes, galette, taboulé, spaghetti, crème, gâteaux...

Pour consommer le quinoa, il faut le rincer dans l'eau, pour éliminer le goût amer, puis le faire cuire à l'eau. C'est un bon accompagnement pour remplacer le riz, la semoule ou les pâtes, mais on peut l'accommoder de multiples autres façons.

La présence de Saponine amère éloigne les oiseaux naturellement et rend la culture du quinoa possible avec peu ou pas du tout de produits chimiques, c'est pourquoi le quinoa a été adopté par les adeptes du bio.

Nom scientifique: *Chenopodium quinoa* - famille des Chénopodiacées - tribu des Cyclolobae

Variétés: Quinoa Real, quinoa rouge, Cochabamba, Kaslala, Temuco...

Découvrez des [recettes au quinoa](#) ainsi que ses [apports nutritionnels](#) pour cuisiner facilement et avec plaisir. Et si vous ne connaissez pas encore le [quinoa rouge](#), c'est le moment de vous en mettre!