

Recettes de la semaine

Par **Sérieusement gourmand** – *Votre coach nutrition santé*



Pour 2 personnes :

- 2 blancs de poulet
- 100g de chou chinois
- 1 cuillère à café de miel d'acacia
- ½ cuillère café de safran en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons nouveaux
- Sel / Poivre
- 1 poignée de cacahuètes non salées

++ : J'ai opté pour le riz long semi complet de Beaujeu en accompagnement

Difficulté : 

Préparation : 10min • Cuisson : 30min

WOK DE POULET AU CHOU CHINOIS

Découpez les oignons nouveaux en morceaux, et faites **revenir** dans un wok (ou poêle) avec : l'huile d'olive, le safran, les cacahuètes et le miel.

Pendant ce temps, **coupez** les blancs de poulet en petits morceaux, puis ajoutez-les dans le wok, salez et poivrez. *Laissez **cuire** le poulet pendant au moins 20 minutes en remuant régulièrement.

Ajoutez enfin, le chou chinois (préalablement coupez en petits morceaux), et laissez sur le feu encore 10 minutes.

Servez chaud. Puis régalez-vous !

*Pour les végétariens, vous pouvez remplacer le poulet par du riz déjà cuit.



Pour 2 verres :

- ½ melon
- ½ concombre
- 15 feuilles de menthe
- 15 fraises
- 1 pincée de noix de muscade
- 3 cuillères à soupe de jus de citron

Difficulté : 

Préparation : 10min

SMOOTHIE FRAICHEUR

Lavez les fraises et les feuilles de menthe, épluchez le concombre et évidez le melon.

Coupez le tout en morceaux et mixez l'ensemble dans votre blender avec 1/2 verre d'eau et la pincée de muscade.

Pressez le citron, et ajoutez-le au jus. Mixez de nouveau.

Dégustez aussitôt.

L'avis de votre coach sur

Le wok de poulet au chou chinois :



66

Personnellement j'adore les woks, et les saveurs asiatiques; mais encore plus lorsque le plat est bon **aussi** pour la santé.

Ici, le chou chinois, la cacahuète et le safran ont une vertu commune : lutter contre certains cancers (ceux du poumon et de l'appareil digestif principalement).

Pour **votre santé** n'oubliez pas de privilégier les légumes de saison (et locaux évidemment) plutôt que ceux «que l'on préfère» mais dont ce n'est plus la période.

Saviez-vous que les fruits et légumes de saison ont plus de bienfaits?

Ils sont principalement plus riches en vitamines et en antioxydants.

Et surtout ils répondent à nos **besoins nutritionnels** du moment. Par exemple en été nous avons plus chaud, donc besoin de plus d'eau, les principaux fruits et légumes sont donc plus gorgés d'eau qu'en hiver. Et bien sur le bio reste l'idéal pour éviter tous les pesticides très nocifs.

Pour aller plus loin, devenez vous aussi un sérieux gourmand et rejoignez moi sur



En tapant : « serieusementgourmand »