

La recette du Carrot Cake

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients : pour 8/10 personnes

- 300 g de carottes râpées
- 130 g de sucre roux
- 125 g d'amandes en poudre
- 100 g de cerneaux de noix
- 60 g de farine de blé
- 50 g de raisins secs
- 4 œufs
- Une pincée de bicarbonate
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 pincée de sel



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur
radiance.fr

Les bienfaits de quelques

épices et légumes de saison



Quelques légumes particulièrement intéressants



LES CHOUX

Ils contiennent du calcium dont le taux d'absorption par l'organisme est particulièrement intéressant.



LES NAVETS

Ils contiennent des fibres, de nombreux minéraux indispensables comme le calcium, le potassium, le phosphore, le magnésium, des vitamines du groupe B, de la vitamine C.



LES COURGES

Elles contiennent une grande variété de vitamines, minéraux, oligo-éléments : potassium, phosphore, calcium, magnésium, mais aussi du fer, du cuivre, du manganèse. Elles sont riches en vitamines : A, C, K et certaines vitamines du groupe B dont principalement la B5, la B6 et la vitamine B9.



LES POIREAUX

Ils sont riches en vitamines B et C, en fer, calcium, phosphore, magnésium, le manganèse. Ils contiennent des fibres qui facilitent le transit et favorisent les bonnes bactéries du microbiote.

L'astuce pour cuire les légumes

Pour conserver un maximum de nutriments, préférez les cuissons à la vapeur douce, au wok.

Une fois dans l'assiette, vous pouvez ajouter un filet d'une huile particulièrement goûteuse, (sésame, cameline...), des épices, des herbes.

Les épices : couleurs, arômes et saveurs subtiles

Les épices sont utilisées depuis la nuit des temps.

Richesse de la nature, elles ont **de grandes qualités gustatives et de nombreux bienfaits pour la santé.**

Anti-inflammatoires, antioxydantes, dépuratives, digestives... leurs vertus sont diverses et variées.

LE CURCUMA

Originnaire du sud de l'Asie.

Antioxydant, anti-inflammatoire, dépuratif du foie...

A associer au poivre noir



LE GINGEMBRE

Plante vivace qui pousse dans la plupart des régions tropicales et ensoleillées, en particulier en Asie.

Tonifiant, conseillé en cas d'asthénie, d'états nauséux, anti-inflammatoire... Apporte raffinement et fraîcheur



LA MUSCADE

Originnaire d'Indonésie.

Digestive, améliore les états nauséux et les troubles intestinaux. Elle aide à vaincre la fatigue, grâce à ses vertus toniques pour le cœur et le système circulatoire.



LA CANNELLE

Écorce d'un arbre : le cannellier, essentiellement de Ceylan ou de Chine.

Antiseptique, anti-inflammatoire, aide à réduire le mauvais cholestérol... Accompagne les plats sucrés et salés (viandes blanches)



LE CURRY

Mélange composé de plusieurs épices, gingembre, curcuma, piments, coriandre, cumin... et d'un mélange de plusieurs poivres. Il peut être très doux ou bien très épicé et plus ou moins parfumé.

Anti-inflammatoire, antioxydant, soutien de l'activité hépatique, de la digestion...

