

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 mes newsletter précédentes? Vous pouvez les consulter ici : [nl1](#) - [nl2](#).

Pour vous désinscrire, veuillez utiliser le lien au bas du mail.

En vous souhaitant une agréable lecture.

## Le bon geste : « Passe-moi le sel citron »

Le temps des barbecues est là, alors on diminue les méfaits de la viande noircie en pressant un demi citron sur son morceau : c'est ce que font les Méditerranéens qui « citronnent » viande d'agneau, poisson mais aussi leurs légumes.



### Le citron :

- a un effet anti-oxydant immédiat, or les parties noircies de la viande sont les molécules dites «de Maillard» pro-oxydantes et cancérogènes ;
- il nous donne du peps grâce à la Vitamine C qu'il contient ;
- il facilite la digestion des protéines.

Si, en plus, cela nous permet de mettre moins ou pas de sel, c'est tout bon pour notre santé, car le sel augmente tension artérielle et rétention d'eau.

Cette bonne habitude de mettre un citron à table (à la place du sel) ne doit évidemment pas se limiter aux barbecues mais peut se prolonger toute l'année...

Il n'y a pas de saison pour manger sainement :-)

## Ma recette : Chéri n'aime pas le poisson? On l'emballe (et chéri avec)

### Noix de lotte au jambon cru, sauce au fenouil

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- un filet de lotte (ou autre poisson blanc) de 500g ;
- quelques tranches de jambon cru (bio de préférence) ;
- un gros fenouil ;
- 1 cac de moutarde ;
- 12 cl de vin blanc ;
- 12 cl de crème soja ou avoine ;
- 12 cl de bouillon de poulet ;
- 1 càs de beurre ;
- poivre.



On enfourne le poisson emballé dans le jambon pour 40 minutes à 160° (plutôt qu'à 180° pour éviter les molécules de Maillard, et aussi pour éviter que ça sente le poisson).

Pour la sauce : on coupe le fenouil en brunoise et on le fait revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. On verse le vin blanc et on laisse réduire de moitié, puis on verse le bouillon et on laisse encore réduire de moitié.

On passe le tout au chinois, puis on rajoute la moutarde, la crème et un bon tour de moulin de poivre à la réduction et on refait bouillir une minute. On termine, hors du feu, en fouettant avec le beurre.

Chéri s'en lèchera les doigts ;-)

## L'actu santé : Non aux bouchons ou comment éviter la constipation en vacances



Les deux mots d'ordre seront **fibres** et **eau** :

- on veille à boire au moins 1,5 litre d'eau par jour (plus s'il fait chaud) et à consommer fibres solubles (fruits et légumes) et fibres insolubles (céréales complètes) en suffisance ;
- on diminue les sucres et les farines blanches (ralentissant le transit) ;
- on mise sur les aliments « Turbo » : les fruits bien mûrs dans un ventre vide et les probiotiques (aliments fermentés).

On peut aussi remplacer :

- le jus de fruits par un kéfir de fruits ;
- les chips par des crudités ;
- les olives vertes par des noires (2 fois plus riches en fibres) ;
- les biscuits par des amandes (10g de fibres/100g).

Et bien sûr, on marche un peu tous les jours : pas d'excuses, on a le temps pour une fois ;-)

Avec tout ça, le trafic sera fluide et ces jours précieux s'écouleront paisiblement.

Bonnes vacances !

Ulrike Lambach