

LA RECETTE «DIET»

POULET ASQUAISE



Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 beau poulet coupé en 6 morceaux - 1 kg de tomates
- 700 g de poivrons (verts et rouges) - 3 oignons émincés, 3 gousses d'ail - 1 bouquet garni - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, poivre, sel

Préparation

Faire dorer les oignons, l'ail pressé, les poivrons taillés en lanières. Laisser cuire 5 minutes.

Laver, éplucher et couper les tomates en morceaux, les ajouter à la cocotte, sel, poivre.

Couvrir et laisser mijoter 20 minutes.

Dans une sauteuse, faire dorer les morceaux de poulet salés et poivrés. les ajouter aux légumes, couvrir, ajouter le bouquet garni et c'est parti pour 35 minutes.



Proposé par
Selma Ibn Khayat
Diététicienne



Le poivron

Le poivron se situe parmi les végétaux les mieux pourvus en fibres (2 g/100 g), qui stimulent efficacement le transit intestinal. Tout cela pour un apport énergétique très bas: seulement 21 kcal/100 g. Par ailleurs, ce légume-fruit est riche en vitamine C. 100 g de poivron en apportent en moyenne 126 mg et donc, une petite portion de 50 g seulement permet de couvrir 75 % des apports quotidiens recommandés! Le poivron est une excellente source de carotène (provitamine A) et de flavonoïdes (vitamine P), présents à l'état de pigments. Les premiers ont une action antioxydante et préventive sur le vieillissement prématuré des cellules et la formation de tumeurs. Les seconds, eux, renforcent les effets de la vitamine C et offrent une protection aux petits vaisseaux sanguins. A savoir que plus un poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de ces précieux pigments.



L'ail

Une consommation régulière de l'ail peut diminuer votre tension artérielle ainsi que le cholestérol LDL (le mauvais cholestérol) tout en augmentant le cholestérol HDL (le bon cholestérol). L'ail est un aliment santé qui possède également des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales. Aussi, avec les oignons, l'ail aide à protéger de plusieurs cancers. De nombreuses études ont déjà montré que l'ail favorise une bonne santé.



La tomate

Mieux que toutes les crèmes anti-âge, la tomate est un atout dans la lutte contre le vieillissement. Naturellement riche en lycopène, la tomate mi-fruit mi-légume est un concentré de santé. Comme elle est en prime faible en calories, on ne va pas s'en priver. Le lycopène, l'une des caroténoïdes les plus puissantes, agit comme un antioxydant chez cet aliment santé. Elles peuvent diminuer le risque des cancers de la vessie, de l'estomac et du côlon de 50 % si elles sont consommées tous les jours. Une tomate apporte 26 calories, 0 matière grasse et 1 gramme de fibres.