

LA RECETTE « DIET »

MOUSSAKA SLIMCOOK



Ingrédients (pour 2 personnes)

- 400 g d'aubergines - 1 oignon - 200 g de steak haché (0 % de matière grasse) - 200 g de tomates - 250 ml de lait (écrémé ou 1/2 écrémé) - 10 g de Maïzena pour la béchamel - 30 g de gouda light à 12 % - Sel, poivre, un peu de muscade et thym

Préparation

A) Cuire les aubergines pelées et taillées en gros dés, soit au micro-ondes, soit à la vapeur ou à couvert dans une poêle anti adhésive avec un peu d'eau.

Une fois cuites, les saler et les mettre à égoutter (1h).

B) Dans une poêle, faire dorer le steak haché émietté puis rajouter l'oignon haché finement.

Rajouter les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter doucement.

C) Confectionner une sauce béchamel SLIMCOOK:

1- Délayer la maïzena avec une petite partie du lait froid.

2- Chauffer le reste du lait.

3- Quand le lait est très chaud, verser la maïzena délayée et remuer sans cesse jusqu'à un léger épaississement. Arrêter le feu aux 1ers bouillons.

Saler, poivrer, et mettre un peu de muscade.

D) Dans un plat allant au four, disposer une couche de bolognaise, une couche de béchamel, les aubergines, une couche de béchamel et une couche de bolognaise.

Napper de sauce tomate sans matière grasse

E) Saupoudrer de gouda râpé, un peu de thym et mettre à gratiner (5 à 10 minutes).

Proposé par
Selma Ibn Khayat
Diététicienne
www.slimcook.ma



Les bienfaits de l'aubergine



L'aubergine est très peu calorique. Ses apports énergétiques la classent au même niveau que la tomate et l'endive. Recommandé pour les régimes basses calories, ce légume frais est effectivement pourvu d'eau soit jusqu'à 92 %.

Ses principaux antioxydants naturels sont les vitamines C (5 mg/100 g) et E, le sélénium et les caroténoïdes. Ces substances réduisent les effets causés par les radicaux libres, responsables du vieillissement de votre peau. Avec ses 260 mg/100 g, elle est riche en potassium. L'aubergine est diurétique et facilite le bon fonctionnement de l'intestin. Ses fibres (2,5 g/100 g) lui permettent de faciliter la digestion surtout lorsqu'elle est cuite à la vapeur. La quantité de zinc (0,6 mg/100 g) et de magnésium (72 mg/100 g) est également intéressante dans ce légume frais. L'aubergine diminue le risque de certaines maladies comme le cholestérol, l'hypertension, les problèmes cardio-vasculaires et aussi le cancer du côlon.

LES BIENFAITS DU THYM



Le thym possède par ailleurs des vertus apéritives mais, surtout, il favorise la digestion, aide à absorber les aliments contenant beaucoup de fer et à lutter contre les problèmes intestinaux. Connu par les Grecs pour son effet stimulant, il a effectivement un pouvoir contre la fatigue et l'anémie, et il favorise la circulation sanguine. Dans ce cas, c'est en friction que son huile est la plus bénéfique. En friction encore, le thym soulage également les douleurs d'origines rhumatismales et possède un véritable pouvoir antispasmodique. Des massages sur les zones concernées dénouent les tensions et apaisent les contractures musculaires. Pour finir, vous pouvez aussi l'utiliser comme produit de beauté tonique. Son eau resserre les pores de la peau, son infusion revitalise le cuir chevelu et son huile tonifie le corps