

LA RECETTE « DIET »

EMINCÉ DE VEAU AU CITRON ET CHAMPIGNONS



Ingrédients (pour 2 personnes)

- Champignon de Paris : 250 G - Escalope de veau : 200 g - Oignon : 1 (125 g) - Citron : 1 (110 g) - Crème fraîche allégée (15 % MG) : 1 1/2 cuillère à soupe (50 g) - Huile d'olive : 1/2 cuillère à soupe (5 g) - L'estragon : 1 cuillère à café rase (2 g) - Poivre (du moulin) : 2 tours (1 g) - Sel fin : 2 pincées (1 g)

Préparation

Couper les filets de veau en lanières et les faire revenir quelques minutes à feu vif dans un filet d'huile d'olive en ajoutant sel, poivre, l'estragon - Rajouter 1 oignon émincé. Couper un citron en 4 et enlever la peau.

- Laisser cuire 5 minutes et rajouter les champignons préalablement lavés et coupés, les quartiers de citron ainsi que la crème fraîche. Si nécessaire, rajouter 2 cuillères à soupe d'eau. Couvrir et laisser mijoter une dizaine de minutes. Puis dresser...

Proposé par
Selma Ibn Khayat
Diététicienne
www.slimcook.ma



Les bienfaits du citron



Cet agrume riche en vitamine C (52 mg pour 100 grammes), en minéraux et faible en calories (35 calories pour 100 grammes) est un produit naturel qui possède de nombreuses propriétés et peut-être utilisé sous toutes ses formes pour les soins du visage, les régimes ou encore la santé

En complément d'un régime :

Le citron en plus d'être faible en calories a l'avantage d'agir comme un coupe faim et de faire passer les envies de sucre. Le citron agit également comme détoxifiant (il permet de nettoyer l'organisme) et comme brûle graisse. Il a aussi un pouvoir drainant (stimule le système digestif, favorise le transit et permet d'éliminer). N'hésitez pas à presser un jus de citron sur vos poissons, vos viandes blanches ou encore vos légumes.

Les bienfaits des champignons



Riches en vitamine B et surtout la vitamine B3 (essentielle pour la peau, les systèmes digestifs et nerveux) et vitamine B2 (qui intervient dans de nombreuses enzymes), les champignons sont aussi des sources intéressantes de minéraux telles que le fer ou le zinc. Ils constituent l'une des meilleures sources végétales de sélénium.

En moyenne, vous trouverez par

exemple dans 100 g de champignons :

- 2 mg de vitamine B5
- 1 microgramme de vitamine K
- 12-15 microgrammes de vitamine B8
- 1 mg de zinc
- 3 à 5 microgrammes de sélénium.

Bienfaits ou vertus de l'estragon



Excellent pour de la digestion L'estragon contient des tanins, une huile essentielle, et il est très riche en vitamine C. Très bon stimulant de la digestion, c'est aussi un sédatif léger qui peut favoriser le sommeil et éloigner les angoisses. Sa racine (comme le clou de girofle) soulage les maux de dents. Si vous souffrez de rhume des foins et autres allergies respiratoires, n'hésitez pas à mâcher régulièrement des feuilles fraîches d'estragon. Ce truc marche aussi pour éliminer le hoquet. L'estragon (à forte dose) est cependant déconseillé aux femmes enceintes.