

Goute, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Cho-co-lat !

Trois syllabes qui mettent l'eau à la bouche.

Lors du confinement, avec un peu plus de temps pour soi, l'envie de cuisiner s'est faite grande.

Toutes les excuses étaient bonnes : besoin de se retrouver, de s'évader à travers les mets culinaires, de tester de nouvelles associations...

Parfois, la farine, les œufs ou d'autres ingrédients se sont faits discrets dans les rayons.

Il a alors fallu trouver des alternatives, des produits de substitution.

Ce mois-ci, nous vous proposons donc un gâteau au chocolat où le beurre a été remplacé par un ingrédient mystère. Vous trouverez également, au dos de cette newsletter, un pense-bête assez surprenant !

Recette

Gâteau au chocolat mystère

Ingrédients pour un gâteau

200 g de chocolat noir

200 g de courgette

3 œufs

80 g de sucre roux

80 g de farine

1 sachet de levure chimique

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Faire fondre le chocolat au bain-marie, puis retirer du feu.

Râper finement la courgette.

Dans un récipient, battre les œufs et le sucre roux puis ajouter la farine et la levure tamisées.

Mélanger jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

Incorporer le chocolat et mélanger à nouveau.

Ajouter la courgette.

Verser la pâte dans un moule et enfourner durant 30 à 35 minutes environ. Vérifier à l'aide de la pointe d'un couteau.

C'est prêt!



Photo non contractuelle

Idée repas

Salade d'endives
vinaigrette

Emincé de poulet à la crème

Quinoa

Tranche de gâteau au chocolat
et yaourt nature sucré

Pour encore plus d'originalité, remplacer la courgette par 250 g de haricots rouges. Rincer-les et mixer-les avec le sucre. Incorporer cette pâte dans le chocolat fondu, puis rajouter les œufs battus, la farine et la levure tamisées. Poursuivez ainsi la recette.



Par quoi remplacer ?

Pense-bête



50 g de flocons d'avoine + 50 g de fécule de maïs
100 g de farine = 100 g de fécule de pomme de terre ou maïs (type Maïzena ®)
50 g de poudre d'amandes + 50 g de fécule de maïs



1/2 banane
1 œuf = 50 à 85 g de compote de pommes
60 g de yaourt
2 cuillères à soupe de fécule de maïs + 4 cuillères à soupe d'eau



150 g de courgette
100 g de beurre = 50 à 85 g d'huile végétale
1 fromage blanc
1 avocat



Fruits (selon vos goûts)
100 gr de sucre = 50 g de miel
30 g de sirop d'agave

Fil rouge :
Bouger au quotidien

Comment pratiquer une activité physique pour améliorer ma santé ?

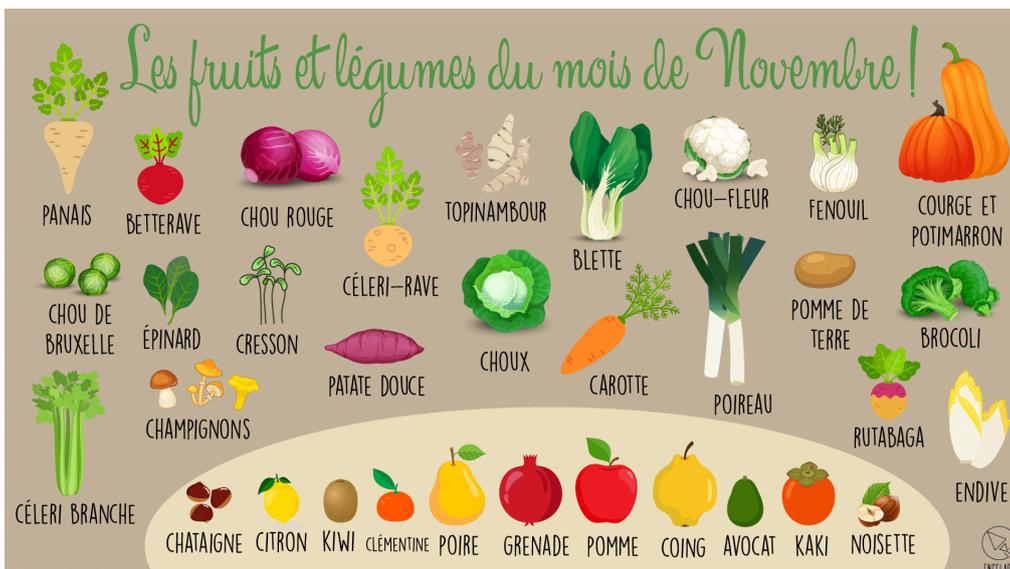
Il est conseillé de profiter de chaque instant de la vie quotidienne pour bouger et être actif. L'objectif est d'éviter d'être sédentaire. Rappelez-vous, faire des tâches ménagères ou bien aller chercher son pain à pied font partie des activités physiques. Mais, sur quelle durée et à quelle fréquence ?

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) préconise :

- 30 minutes par jour d'activité à intensité modérée (marcher d'un bon pas, tâches ménagères, monter les escaliers...)
- 2 à 3 fois par semaine une activité plus intense (vélo, course, natation, danse, corde à sauter...)

Le mois prochain, nous verrons les bienfaits de l'activité physique.

Bon à savoir



Quelle délicieuse préparation allez-vous concocter avec ces fruits et légumes de saison ?

N'hésitez pas à nous envoyer vos recettes ou photos par mail : vivonsenforme@smartindecau.fr