

# Menu pour un cerveau en bonne santé



# Au menu aujourd'hui

## Entrée

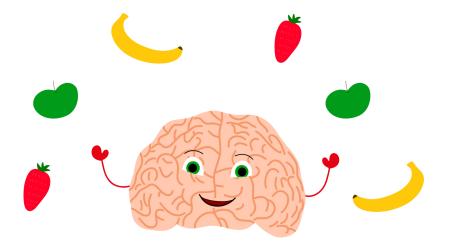
Salade vitaminée à la choucroute

## Plat

Papillote de truite sous son manteau de légumes Croquettes de pois chiches sauce blanche 2 tranches de pain

## Dessert

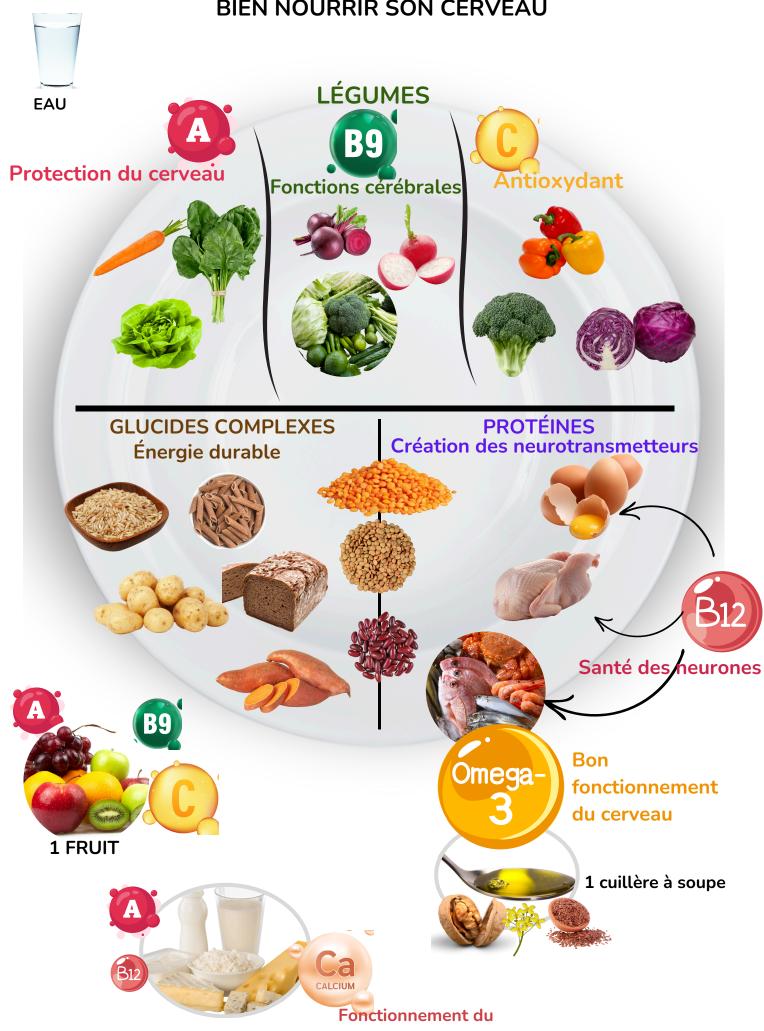
Tartelette aux fruits rouges et glaçage au chocolat



## Pour plus de recettes :



#### **BIEN NOURRIR SON CERVEAU**



**1 PRODUIT LAITIER** système nerveux

## Salade vitaminée à la choucroute

#### Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 250 g de choucroute nature (crue de préférence)
- 2 carottes
- 2 pommes
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile de Lin (ou Colza)
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café rase de curry
- Grains de cumin (facultatif)
- Sel, poivre



- 1. Rincer et égoutter la choucroute.
- 2. Laver et râper les carottes.
- 3. Laver les pommes. En râper une et couper l'autre en fines lamelles.
- 4. Mettre le tout dans le saladier.
- 5. Mélanger avec l'huile, la moutarde, le vinaigre et le curry.
- 6. Saler et poivrer.
- 7. Parsemer de grains de cumin.

#### La choucroute

Le chou de la choucroute est un aliment fermenté par divers micro-organismes, essentiellement des lactobacilles qui font partie de notre microbiote. Les aliments fermentés contribuent à la fois à enrichir et renouveler notre flore intestinale, mais aussi à lui apporter des éléments nutritifs facilement digestibles. Les bactéries intestinales dialoguent avec notre cerveau.

Bien nourrir notre microbiote, c'est bien nourrir notre cerveau.



# Papillote de truite sous son manteau de légumes Pour 4 personnes Ingrédients

- 4 filets (ou pavés) de truite frais ou surgelés
- 300 g de fenouils
- 200 g de carottes
- 100 g d'épinards frais ou surgelés
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 grosse gousse d'ail ou 2 petites
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Papier de cuisson



## Préparation

- 1. Laver les carottes et les râper.
- 2. Laver les fenouils et les couper en fines tranches.
- 3. Laver les feuilles d'épinards et les couper.
- 4. Peler et écraser l'ail avec un presse-ail.
- 5. Mettre le tout dans un saladier et ajouter le cumin, sel, poivre et bien mélanger.
- 6. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y ajouter le mélange.
- 7. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant environ 20 mn, en remuant de temps en temps.
- 8. Découper du papier cuisson et y déposer un pavé de truite ainsi que des légumes.
- 9. Refermer pour former des papillotes et la poser sur une plaque.
- 10. Enfourner pour 20 minutes à 180°C.

#### La Truite

La truite est un poisson gras riche en oméga 3. Les oméga 3 sont bénéfiques pour la mémoire et la concentration. La consommation régulière de poissons gras (truite, saumon, sardine, maquereaux, harengs,...) participe au maintien de l'équilibre du système nerveux, diminue l'inflammation neuronale, le stress et l'anxiété. En les introduisant dans votre alimentation, vous contribuez à l'amélioration de vos capacités cognitives.

## Croquettes de pois chiches

#### Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 1 bocal de pois chiches en conserve (300 g)
- 2 œufs
- 4-5 cuillères à soupe de chapelure (ou biscottes écrasées)
- ½ bottes de persil haché
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre



## Préparation

- 1.Laver et hacher le persil.
- 2.Emincer l'oignon
- 3. Réduire les pois chiches en purée puis incorporer l'oignon, le persil, la chapelure, le fromage, l'huile d'olive et les œufs.
- 4. Poivrer.
- 5. Façonner des croquettes et les disposer sur du papier de cuisson.
- 6.Enfourner à 180°C pendant 20 mn.

#### Les pois chiches:

Les pois chiches sont des légumineuses comme les lentilles, haricots, pois, fèves,.... Les légumineuses sont bénéfiques pour notre cerveau car elles sont riches en protéines dont notre cerveau a besoin pour fonctionner.

Elles sont également riches en vitamines B, qui sont importantes pour la production de neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la dopamine régulant de nombreuses fonctions dans le cerveau.

Et elles lui apportent l'énergie durable dont il a besoin.

## Sauce blanche

#### Pour 4 personnes

## Ingrédients

- 200 g de fromage blanc à 3% MG
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Ail en poudre
- Herbes au choix
- Sel, poivre



## Préparation

- 1.Mélanger en premier le jus de citron et le sel pour que le dernier puisse se dissoudre.
- 2. Ajouter ensuite tous les ingrédients, et mélanger à l'aide d'une cuillère.

### Le fromage blanc:

Comme tous les produits laitiers, le fromage blanc est riche en calcium. Le calcium régule la libération des neurotransmetteurs ce qui a une incidence sur l'humeur et le comportement.

# Tartelettes aux fruits rouges et son glaçage au chocolat

#### Pour 4 personnes

## Ingrédients

#### Pour la base :

- 1.5 à 2 bananes bien mûres (selon taille de la banane).
- 90 g flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande sans sucre (ou cacahuètes, noisettes, noix de cajou...)

#### Pour l'intérieur :

- 150g de fruits rouges surgelés.
- 1 poignée de noix de pécan (ou noix,...) concassées

#### Pour le glaçage :

- 100 g de chocolat noir à 70% cacao
- Moules à tartelette



- 1. Ecraser les bananes.
- 2. Ajouter les flocons d'avoine et la purée d'amandes et mélanger à l'aide d'une spatule.
  - Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de flocons d'avoine.
- 3. Laisser reposer 10-15 mn.
- 4. Diviser la pâte en 4.
- 5. Dans des petits moules à tartelette, écraser la pate à l'aide du bout des doigts.
- 6. Enfourner à 180°C pendant environ 20 mn.
- 7.Démouler les fonds de tarte et y déposer les fruites rouges préalablement décongelés au micro-ondes puis les noix de pécan concassées.
- 8. Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes et verser-le sur les tartelettes.
- 9.Laisser figer quelques minutes au frais.

### Les fruits rouges :

Les fruits rouges sont riches en anti-oxydants bénéfiques pour le cerveau. Ils protègent les cellules du cerveau et participent à lutter contre les maladies neurodégénératives.

## Les oléagineux :

Les oléagineux contiennent des acides gras oméga 3 essentiels pour le cerveau et le maintien des fonctions cognitives.





## Repères nutritionnels du menu

	Protéines	Légume	Féculent	Produit laitier	Fruit	Matière grasse
Salade vitaminée à la choucroute						
Papillote de truite sous son manteau de légumes						
Croquettes de pois chiches sauce blanche						
Tartelettes aux fruits rouges et glaçage chocolat						
Pain complet ou aux céréales : 2 tranches par personne						