



*Le thème du mois de janvier 2024*

## *Les probiotiques naturels*

### **Le microbiote**

Le microbiote intestinal (ou flore intestinale) est composé de 100 000 milliards de bactéries (10 fois plus que le nombre de cellules de l'organisme). Il exerce de nombreuses fonctions : il participe à la digestion, au maintien de l'intégrité de la muqueuse intestinale, à l'immunité, à la production de vitamines (vitamine B9 et vitamine K) et à la détoxification de certains polluants. Le microbiote joue également un rôle dans la régulation du poids (absorption des calories, appétit, satiété...) et de l'équilibre émotionnel.

Une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes) permet de nourrir ce précieux microbiote (par le biais de la fermentation dans le côlon). Les laits fermentés (kéfir, yaourt), le chou fermenté (choucroute) et le miso, font partie de la famille des probiotiques et sont nécessaires pour restaurer les propriétés de la flore intestinale.

### *Nos idées de recettes*

#### *↪ Soupe Miso*



#### *Ingrédients pour 4 personnes:*

2/3 c. à café d'huile de tournesol – 2/3 c. à café de gingembre râpé – 1,5 carottes tranchées finement – 1 gousse d'ail hachée – 100g de champignons coupés finement – 5 c. à soupe de miso (le miso est un condiment végétarien que l'on trouve dans les épiceries asiatiques)

#### *Préparation:*

Faire chauffer l'huile dans une casserole sur feu moyen. Ajouter l'ail et faire revenir à feu doux.

Ajouter le gingembre, les carottes et les champignons. Laisser cuire 5 à

10 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Dissoudre le miso dans 100ml d'eau et l'ajouter ainsi que l'eau restante aux légumes.

Faire cuire quelques minutes (attention ! La soupe ne doit pas bouillir une fois le miso ajouté !)

## ↪ Choucroute de la mer

*Ingrédients pour 4 personnes:*

1 kg de choucroute cuite – 500g d'échalotes – 300g d'haddock – 300g de cabillaud – 300g de saumon – 8 crevettes – 1 poignée de moules – 1 c. à soupe d'huile – 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse

*Préparation:*

### La choucroute :

Peler et émincer les échalotes, assez finement pour qu'elles se confondent avec la choucroute.

Dans une cocotte, faire revenir les échalotes avec un peu d'huile, sans colorer. Ajouter la choucroute, mélanger bien à l'aide d'une fourchette pour mêler l'échalote et le chou. Ajouter une c. à soupe de crème fraîche, mélanger. Laisser mijoter au moins 15 min. à couvert.



### Les poissons :

Pocher le haddock dans de l'eau ou du lait, à feu très doux, sans bouillir. Cuire les moules.

Récupérer l'eau de cuisson rendue par les moules, filtrer et verser dans une sauteuse. Ajouter une c. à soupe de crème fraîche. Faire chauffer puis déposer les poissons côté peau, couvrir afin que les poissons puissent cuire dans la vapeur.

A servir avec des pommes de terre vapeur.

## ↪ Gâteau au kéfir et au citron



*Ingrédients pour 1 moule à cake :*

250g de kéfir – 125 g de farine de blé semi-complète – 50g de farine de coco – 50g de poudre d'amande – 50g de sucre – 2 œufs – 50ml d'huile d'olive – 1 sachet de poudre à lever – 1 pincée de sel – 1 citron non traité (zeste et jus)

*Préparation:*

Battre les œufs avec le sucre, le sel et les zestes de citron jusqu'à ce que le mélange soit blanc et mousseux. Ajouter l'huile et battre le tout. Verser ensuite le kéfir et le jus de citron, mélanger.

Ajouter les farines, la poudre à lever, la pincée de sel et la poudre d'amande, remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et soyeux.

Verser la pâte dans un moule à cake et enfourner pour environ 40 à 45 mn à 180°.

*Bonne dégustation et  
bonne année 2024 !*

