

*Souhaitez-vous apporter
de nouvelles saveurs à vos
plats ?*



Mélissa, naturopathe certifiée et coach en nutrition

Aujourd'hui, on découvre les aromates

Les aromates sont des plantes utilisées en cuisine à faibles doses pour améliorer le goût, la couleur et les arômes de certains aliments.

Leur teneur en calories importe donc peu. Seule leur teneur en vitamines, minéraux et oligoéléments peut être intéressante.

Leur arôme provient des huiles essentielles qu'elles contiennent et qui s'évaporent lors de la cuisson .

D'où l'importance de couvrir vos préparations pour en garder un maximum de saveurs.

On préférera les utiliser crus.

Ils ont une activité antiseptique, anti-inflammatoire, améliore la digestion, ont une action sur la glycémie, etc.....

Par exemple le persil vous apportera de la vitamine C.

Les aromates desséchés sont davantage concentrés en vitamines (sauf la C) ; minéraux et oligo-éléments.

On en profite pour donner du relief et des saveurs à nos plats

Envie d'avoir des conseils plus personnalisés votre rendez-vous sur



www.naturomeli.com

Méliッサ, naturopathe certifiée et coach en nutrition

6 aromates à avoir chez VOUS

Au sommaire :

- **Ciboulette**
- **Échalote**
- **Coriandre**
- **Câpres**
- **Safran**
- **Sariette**

**Leurs bienfaits
et
bons apports**



Ciboulette

Cinnamomum camphora et cinéole Allium schoenoprasum, herba

Propriétés :

- Facilite le digestion
- Vertus apéritives



Données diététiques :

- Apporte peu de glucides, protéines et lipides. 30Kcal / 100g
- Riche en vitamines K, vitamine C et provitamine A.
- Index glycémique faible
- alcalinisante

Conseils pratiques :

- Il vaut mieux la consommer crue ou l'ajouter en fin de cuisson pour conserver son arôme
- Elle se conserve mieux dans un linge humide
- La ciboulette éloigne la galle du pommier et les tâches noires des rosiers lorsqu'on la cultive à côté.

Échalote

Allium ascolonicum et oschaninii(grise),bulbus

Conseils pratiques :

- Bulbe ferme et non germé.
- Conservé dans un endroit sec et frais, dans un sac en papier.
- La chauffer à feu doux pour éviter d'en faire sortir l'amertume.

Données diététiques :

- Originaire d'Asie
- Apporte peu de glucides, protéines et lipides. 72Kcal /100g
- Intéressante pour ses vit B6, vit C et provitamine A (plus dans les variétés rosées).
- Riche en manganèse.
- alcalinisant
- Index glycémique faible

Propriétés :

- Apéritive
- Favorise la sécrétion de biliaire
- Antiseptique
- Hypoglycémiante (intéressante en cas de diabète)
- Fluidifie le sang



Coriandre

Coriandrum sativum, herba



Propriétés :

- Carminative,
- Antiseptique

- Tonique on la dit aphrodisiaque.
- antispasmodique et stomachique
donc améliore la digestion en diminuant les ballonnements
- Les graines ont des vertus sédatives et sont utilisées en cataplasme contre les névralgies et rhumatismes
- Utilisée dans l'antiquité en cas d'hystérie, jaunisse et dermatite

Conseils pratiques :

- La feuille doit être ferme et d'un vert profond, sans tâches.
- Vu sa fragilité, elle sera lavée juste avant son emploi et ne l'ajouter qu'en fin de cuisson.
- Utilisée dans la préparation du guacamole guatémaltèque et du curry vert.
- Les graines ont une couleur jaune-brun et une saveur entre le zeste du citron et la sauge.
- Les graines non moulues se conserveront mieux. On peut les moulin dans un moulin à poivre. Les faire rôtir avant exaltera leur
- Conserver dans un bocal opaque au sec, sombre et frais.

Coriandre

Coriandrum sativum, herba



Données diététiques :

- Originaire d'Asie mineure, ses feuilles ont une saveur proche du persil, avec des notes citronnées et musquée.
- Très riche en vit K et en provitamine A
- Riche en vit C
- Source de vit B9, vit E et manganèse
- Les graines ont une saveur citronnée lorsqu'on les écrase ; elle entrent dans la composition de divers curry. 2 cuillères à café contiennent un peu plus de 3 g de graines.
- A l'inverse des feuilles les graines ne contiennent pas de provitamine A, elles sont par contre riche en vit C et contiennent plus de vit B1 et vit B2 que la feuille.
- Alcalinisant tant les feuilles que les graines
- Index glycémique faible
- Apport de 23 Kcal /100g feuille et 298 Kcal pour les graines.

Câpres

Capparis spinosa, bourgeon

Propriétés :

- Ouvre l'appétit et facilite la digestion.
- Arthrose.
- Diabète.
- Utilisé comme diurétique dans l'antiquité et expectorant. Aussi contre les troubles nerveux, sciatique et rage de dents.



Données diététiques :

- 1 cuillère à café contient 9 g de câpres.
- Apporte peu de glucides, protéines et lipides. 23Kcal / 100g
- Riche en sodium(sel) pour les câpres en conserve.
- Riche en vit K
- Alcalinisants

Conseils pratiques :

- Sa saveur aigrelette est mise en pratique dans la tartare, sauce ravigote, rémoulade, tapenade et le beurre noire pour la raie.
- En accompagnement dans le tartare de bœuf

Safran

crocus sativus, stigmaté

Propriétés :

- Ballonnements
- Spasmes.
- Règle douloureuse et caillots.
- Dépression..

Données diététiques :

- 1 cuillère à café contient 9 g de câpres.
- Apporte peu de glucides, protéines et lipides. 310 Kcal / 100g
- Riche en vit C, vit B6 et vit B9
- Très riche en fer et magnésium.
- Riche en manganèse et potassium
- Très alcalinisant

Conseils pratiques :

- pratiques :préférable d'acheter les stigmates car la poudre se conserve moins bien.
- Prévoir 1/4 cuillère à café pour 1 plat de 6 personnes.
- Laisser tremper les stigmates 1/4h dans eau ou lait chaud permet de libérer les saveurs.
- Pour la bouillabaisse, paella et le risotto a la milanaise



**Déconseiller
si
toxicomanie**

Mélissa, naturopathe certifiée et coach en nutrition

Sariette

satureira hortensis, herba



Propriétés :

- Fatigue, faiblesse, somnolence.
- Hypotension.
- Flatulence, diarrhée.
- Refroidissement
- antiseptique

Conseils pratiques :

Diminue la flatulence générée par les légumineuses.

Utilisée pour les grillades, volailles, les saucissons, certains poissons comme la truite, le fromage de chèvre et certaines sauces.

Données diététiques :

- Apporte peu de glucides, protéines et lipides.
12 Kcal /100g
- Riche en provitamine A, vit K
- Très riche en vit B6 et cuivre.
- Excessivement riche en manganèse, fer, magnésium et calcium
- Alcalinisant

Envie de donner de la saveur à vos repas ?

Si vous voulez trouver des solutions pour rééquilibrer ou garder votre santé ; je vous propose de venir nous rendre visite sur

www.naturomeli.com

Votre rendez-vous santé vous y attend via l'agenda en ligne.

- Envie de revoir votre alimentation ?
 - Envie de mieux dormir ?
- Envie de gérer votre stress, votre poids, vos douleurs ?
 - Besoin de vous détoxifier ?
 - Etc.....

Suivez nous sur facebook

<https://www.facebook.com/Naturomeli.Naturopathe.Namur>

N'attendez plus
Réservez ici

<https://www.naturomeli.com/prix-et-reservation-en-ligne>

Appelez nous au

0471/881 300
info@naturomeli.com



NEWTRITION
COACH

Mélissa, naturopathe certifiée et coach en nutrition