

## QUESTION

# Les épinards sont-ils une excellente source de fer ?

## C'est faux

Dans les aliments que nous consommons, le fer existe sous deux formes :

On distingue le fer hémique présent exclusivement dans les viandes et les poissons et le fer non hémique qui constitue le fer des végétaux, du lait, des œufs et d'une partie du fer des viandes et des poissons.

Le fer hémique est bien absorbé par notre organisme : son taux d'absorption peut atteindre 25 %. En revanche, la disponibilité du fer non hémique est nettement plus faible et dépend de la composition du repas. Son taux d'absorption peut varier de 1 à 10 %. Certains éléments susceptibles d'emprisonner le fer comme les fibres des végétaux et les tanins du thé ont un effet négatif sur l'absorption du fer non hémique. Inversement, la vitamine C des végétaux, la présence de viande l'augmentent.

**Conclusion**, continuons à consommer des épinards mais n'oublions pas les viandes et les poissons pour assurer une couverture de nos besoins en fer.



## Sauce au yaourt et au ketchup

Pour 4 personnes, préparation : 15 min

Yaourts : 175 g, huile : 12,5 cl, jaune d'œuf : 1, ketchup : 6 c. à soupe, moutarde : 1 c. à café, jus de citron : 1 c. à café, sucre en poudre : 1 pincée, poivre blanc du moulin

Battez le jaune d'œuf avec 1 pincée de poivre, la moutarde, le jus de citron et le sucre. Incorporez l'huile, en battant au fouet. Ajoutez le yaourt et le ketchup. Mélangez bien.

## Entrée

### Caviar d'aubergines



Pour 4 personnes, préparation : 10 min, cuisson : 20 min

Aubergines : 3, ail : 3 gousses, citron : 1 demi, huile d'olive : 12 cl, pain de mie : 6 tranches, sel, poivre

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Essuyez les aubergines sans les éplucher ; posez-les sur la plaque du four et laissez-les cuire 20 minutes environ ; vérifiez la cuisson : on doit pouvoir facilement enfoncer une pointe de couteau dans la chair. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Retirez la pulpe à la cuillère en raclant bien contre la peau. Ecrasez à la fourchette et laissez refroidir. Mettez la chair des aubergines dans un petit saladier, ajoutez l'ail haché, incorporez peu à peu l'huile d'olive en tournant bien avec une cuillère en bois. Ajoutez le jus de citron, sel et poivre. Servez avec les tranches de pain grillées coupées en 4 et des rondelles de citron.

## Le dessert

### Marquise au chocolat sauce caramel



Pour 4 personnes, préparation : 20 min, cuisson : 10 min

Chocolat noir : 120 g, œufs : 3, sucre en poudre : 150 g, crème fraîche : 100 g, beurre : 80 g, sel : 1 pincée

La veille, faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Dans un saladier, séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec 1/3 du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre puis le chocolat. Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel, incorporez-les délicatement à la préparation au chocolat en soulevant bien l'appareil. Humidifiez l'intérieur d'un moule avec de l'eau froide et versez-y le mélange. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur. Le lendemain avant de servir faites fondre le reste du sucre avec un peu d'eau dans une casserole. Dès que le caramel se colore, ajoutez la crème et mélangez hors du feu. Démoulez la mousse au chocolat en trempant le moule dans l'eau chaude. Servez nappé de sauce caramel.

## Crème anglaise

Sucre en poudre : 100 g, jaunes d'œufs : 4, lait : 1/4 l, vanille : 1 c. à soupe

Mélangez le sucre et 4 jaunes d'œufs jusqu'à l'obtention d'une pâte mousseuse. Délayez avec le lait bouillant et vanillé. Remettez sur feu vif et laissez cuire en remuant avec une cuillère en bois. Quand la sauce nappe le dos de la cuillère, alors elle est prête.

## BON A SAVOIR

### Fruits et légumes : lavez-moi ! lavez-moi ! lavez-moi !

Les fruits et légumes sont les aliments santé par excellence. Pourtant, ils peuvent eux aussi receler des dangers... Le principal risque est celui d'une intoxication aux pesticides ou aux métaux lourds que cachent nos choux, navets et autres fraises...

#### Attention aux intoxications !

Le principal risque n'est pas d'origine bactérienne. C'est l'intoxication par passage de polluants dans les aliments. Ainsi, lorsque le producteur emploie une trop grande quantité de pesticides, des résidus risquent de contaminer les fruits et légumes. De même, les sols peuvent parfois être trop riches en métaux lourds, qui vont se retrouver dans les végétaux.

#### Prenez vos précautions !

Lors de vos achats, ne traumatisez pas les fruits : évitez de les tâter et posez-les sur le dessus de votre panier. Sortez-les de leur sac plastique avant de les stocker, pour éviter la condensation (qui favorise le pourrissement). Vérifiez régulièrement dans le bac à légumes qu'il n'y en a pas de gâtés. Nettoyez bien le plan de travail et les ustensiles que vous avez utilisés pour ces végétaux. Lavez avec application les légumes que vous consommez crus et les fruits que vous mangez tels que (fraises, abricots, cerises...). N'hésitez pas à éplucher ceux pour lesquels c'est possible !

