MINI MAG
Mensuel gratuit

BODYSANO
Diététique & Bien-être

Avril 2021

COMMENT BIEN CHOISIR SON CHOCOLAT DE PÂQUES

Au moment de Pâques nous pouvons voir des tas d'articles ventant les bienfaits du chocolat, mais attention, même si cela est vrai, le chocolat contient également beaucoup de sucre et de gras. « *Certes le chocolat apporte du magnésium mais, pour un carré, on atteint que 6% des apports journaliers recommandés* » d'après l'UFC Que Choisir.

Meilleures pertes du mois,
même à distance !

CLERMONT FERRAND
Ingrid > **-3,5kg** en 1 sem.
Valérie > **-2,8kg** en1 sem.
Océane > **-2,4kg** en 1 sem.
Lydia > **-3kg** en 2 sem.
Joëlle > **-20kg** en 10 mois
Kevin > **-33kg** en 13 mois

DIJON
Josiane > **18,8kg** en 20 sem,
Sébastien > **8,2kg** en 4 sem.
Océane > **7,7kg** en 7 sem.

ENTRÉE

LES ŒUFS MIMOSA DE PÂQUES

6 personnes
15' de préparation
10' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 1 petite botte d'asperges
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1/2 c. à café de curry
- sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

1| Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau sur feu moyen. Pour les oeufs durs, comptez 10 min. Une fois cuits, écalez-les, puis coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Séparez les blancs des jaunes et mettez-les dans 2 plats différents.

2| pendant ce temps Passez les asperges sous l'eau et coupez les pieds. Pelez les asperges de la pointe vers le talon avec un économe. Laissez cuire 10 minutes à la vapeur.

3| Mélangez les jaunes avec les têtes d'asperges, l'échalote émincée, l'ail haché, le curry, le sel et le poivre. Mixez soigneusement en y ajoutant progressivement la mayonnaise.

4| Remplissez vos blancs d'œufs durs de cette préparation puis saupoudrez de persil et du curry. Servez bien frais, avec des crudités assaisonnées.

DESSERT

LE GÂTEAU LÉGER DE PÂQUES

8 personnes
15' de préparation
35' de cuisson

INGRÉDIENTS

- 2 pots de yaourts nature 0%
- 7 pots de farine
- 1 pot de sucre
- 1 pot d'huile
- 1 pot de miel
- 4 œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 sachet de levure
- Sucre glace
- Beurre

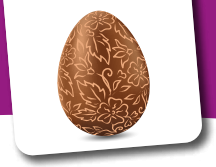
PRÉPARATION

1| Préchauffez le four th. 6 (180°C).

2| Dans un saladier, renversez les yaourts et conservez les pots pour mesurer les autres ingrédients. Ajoutez l'huile, le miel et les œufs. Mélangez bien, puis ajoutez les éléments secs de la recette : les sucres, la farine et la levure. Mélangez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

3| Beurrez un moule à kouglof et versez-y la préparation au yaourt. Enfournez le gâteau dans le four bien chaud. Laissez cuire pendant 20 min.

4| Sortez le gâteau du four et laissez refroidir avant de démouler. Parsemez de sucre glace et décorez à votre convenance avec des fruits rouges et des œufs en chocolat par exemple.



Alors, bon ou mauvais pour la santé ?

Si le cacao est connu pour son effet non dépressif ainsi que pour être un ingrédient riche en fibres, en minéraux et en antioxydants, il en contient en revanche relativement peu. Il faut surtout regarder la teneur en cacao qui varie considérablement en fonction du chocolat choisit. Par exemple, un Kinder Surprise contient 15 % de cacao, alors que le chocolat noir de qualité en contient 60-70% et que certains grands chocolats de dégustation en contiennent jusqu'à 99%.

Il faudrait donc ingurgiter des quantités considérables de chocolat pour pouvoir profiter des bienfaits du caco d'après l'UFC Que Choisir, « lorsque des effets sur des marqueurs de risque [cardiovasculaire] ont été constatés, c'était toujours en faisant ingurgiter aux sujets des quantités sans commune mesure avec notre consommation quotidienne. »

Hors manger beaucoup de chocolat est mauvais pour la santé car même les chocolats de dégustation les plus riches en cacao, autorisés à porter la mention « 99 % de cacao », contiennent tout de même une grande quantité de gras et / ou de sucre. Sans parler des chocolats au lait et autres.

Puisque Pâques reste la fête du chocolat par excellence, Le Huff Post s'est penché sur les best sellers, en se basant sur des chiffres dévoilés par Kantar Média lors d'une étude réalisée en 2018.

Le célèbre Lapin de Lindt par exemple, star de tous les supermarchés, précise sur son emballage qu'il est au "chocolat au lait". Certes, mais le premier ingrédient présent dans la recette n'est rien d'autre que du sucre: 55 grammes pour 100 grammes, soit 100 grammes de sucre dans un seul lapin. Et donc… 22 carrés de sucre, indique Florence Foucaut. "De plus, les 20 grammes d'acides gras saturés correspondent tout de même à 2 cuillères à soupe de graisse", déclare-t-elle.

Pour la période de Pâques, si vous avez du mal à vous retenir, préférez le chocolat noir à minimum 60% - vous aurez au moins limité les dégâts.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée il est donc recommandé de manger du chocolat avec modération car le principal est de se faire plaisir en le mangeant. L'essentiel étant de rester raisonnable avec un ou deux carrés de temps en temps.

Les 10 Astuces pour bien choisir son chocolat

1. Le nom de chocolat noir est attribué au chocolat contenant un minimum de 43% de cacao dont au moins 26% de beurre de cacao et 14% de cacao sec dégraissé. Ce type de chocolat est de loin le meilleur d'un point de vue nutritionnel et diététique.

2. Le chocolat au lait contient au minimum 25% de cacao, 14% de lait en poudre et 25% de matière grasses. Préférez-lui le chocolat noir.

3. Le chocolat blanc doit contenir au moins 20% de beurre de cacao et 14% de produits de lait. C'est plus une friandise que du chocolat, à classer dans la même catégorie que les bonbons

4. Un « bon » chocolat contient au minimum 60 % de cacao.

5. Un bon chocolat n'a pas besoin d'arômes artificiels ni d'huile de palme. Evitez donc les additifs.

6. Regardez la liste des ingrédients et évitez les chocolats où le sucre arrive en premier. Favorisez la pâte de cacao et le beurre de cacao dans les ingrédients de tête.

7. Lisez bien l'étiquette et dirigez vous vers les produits indiquant « chocolat traditionnel » ou « pur beurre de cacao » qui ne contiennent pas d'ajout de matières grasses végétales.

8. Le chocolat qui contient le moins de sucre est en revanche celui qui contient le plus de gras car il a une teneur plus importante en cacao.

9. Au-delà de 80% de cacao, on parle de chocolats de dégustation car le goût est plus amer.

10. Pour profiter des arômes du chocolat, le mieux est de le laisser fondre dans la bouche. Prenez votre temps, et savourez le !

noirclair.be

4 personnes

15' de préparation

30' de cuisson

20 h

INGRÉDIENTS

- 30 g de beurre demi sel
- 1 kg de petits champignons de Paris
- 3 tranches de pain de mie
- 6 feuilles de basilic frais
- 1 branche de thym
- ½ botte de persil plat
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 carrés d'agneau de lait
- sel fin
- poivre noir du moulin

PLAT

CARRÉ D'AGNEAU ET SES CHAMPIGNONS

PRÉPARATION

1| Préchauffez votre four à th.6-7 (200°C).

2| Mixez ensemble le thym, le basilic et le persil frais pour obtenir une chapelure verte fine. Salez et poivrez les carrés d'agneau sur toutes leurs faces.

3| Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive puis faites-y dorer les carrés d'agneau. Egouttez légèrement pour enlever l'excédent de gras.

4| Déposez les carrés d'agneau dans un plat allant au four puis enfournez-les pour 10 min à th.6-7.

5| Sortez-les du four, déglacez le plat de cuisson et réservez le jus à couvert pour le maintenir au chaud. Couvrez votre plat avec une feuille de papier aluminium et laissez votre viande reposer une vingtaine de minutes.

6| Etalez la chapelure sur les carrés d'agneau de façon à ce qu'ils soient complètement recouverts puis enfournez-les à nouveau 8 min à th.7-8 (220°C).

7| Dans la même poêle que précédemment, faites revenir les champignons avec le beurre. Salez, poivrez et ajoutez le reste de chapelure. Retirez la poêle du feu.

8| Servez vos carrés d'agneau dès la fin de la cuisson, accompagnés des champignons et dégustez le tout bien chaud.

Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg - Ne pas jeter sur la voie publique.