

Tartinade Aux Noix de Pécan



Ingrédients



- 100g de noix de pécan (*ou autre noix*)
- Persil frais
- Basilic frais (*ou aneth*)
- *Echalote*
- Sel de guérande

En fonction de la couleur désirée, vous pouvez mettre soit du paprika en poudre, du poivron, du fenouil, des carottes, ou un morceau de betterave.

Les noix de pécan peuvent être remplacées par les noix de cajou, les graines de tournesol, sésame, ou tout autre oléagineux.

Les fruits oléagineux sont de plus en plus employés pour remplacer les aliments carnés ; si on leur adjoint des céréales, des fruits et quelques racines, on obtient un régime sain et nourrissant. On doit veiller cependant à ne pas en consommer une trop grande quantité, et ceux qui les supportent mal en useront avec prudence. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 434*

PRÉPARATION

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puissant avec très peu d'eau. Mixer le tout pour obtenir un mélange concassé et épais.

Cette tartinade peut être consommée au petit déjeuner sur des tranches de pain ou lors du déjeuner avec des légumes à la vapeur, des pommes de terre au four ou une céréale.

Les vertus des noix de Pécan

Les noix de pécan sont très riches en fibres ce qui permet au côlon de mieux travailler et d'éliminer plus facilement les déchets. Très riches en graisse non saturée, il convient d'en consommer modérément. Elle contient plus de 19 vitamines et minéraux, vitamine A, B, E, du calcium, du phosphore, du magnésium, potassium. Une simple poignée de noix de pécan couvre l'apport en fibres. Elles sont très riches en antioxydant ce qui aide le système immunitaire et permet de lutter contre les maladies cardiaques. Elles contribuent à réduire la tension artérielle, à faire baisser le mauvais cholestérol.



*Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...*



Fiche créée par CME – Novembre 2015 –
contact@legrandcrl.org - www.legrandcrl.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>