

Tartinade Amande, Caroube, Noix de Cajou

PRÉPARATION

- ½ tasse d'amandes crues
- 2 càs de noix de cajou

Ingrédients

- 4 càs rases de caroube
- 10 dattes.
- Essence vanille
- 1 verre d'eau

Les amandes peuvent être remplacées par des noisettes ou toute autre noix.

Il faut accorder beaucoup d'attention à l'emploi judicieux des oléagineux. Certains d'entre eux sont moins sains que d'autres. Ne réduisez pas votre menu à quelques aliments comprenant surtout des oléagineux. Ceux-ci ne doivent pas être consommés en trop grande quantité. Si certaines personnes en utilisaient moins, elles obtiendraient de meilleurs résultats. En les mélangeant dans de trop larges proportions avec d'autres aliments dans certaines recettes, on rend le régime si copieux que l'organisme ne parvient pas à l'assimiler normalement. Il m'a été montré que les oléagineux sont souvent employés d'une manière peu sage; on en prend en trop grande proportion, et certains d'entre eux ne sont pas aussi sains que d'autres. Les amandes sont préférables aux arachides ; mais les arachides, en quantité limitée, et employées avec des céréales, sont nourrissantes et digestibles. -

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puissant. Mixer le tout pour obtenir un mélange crémeux et onctueux.
- Verser la crème dans un bocal en verre et mettre au frais.

Vous obtiendrez un pot d'environ 350g. Se conserve facilement une dizaine de jours.

Cette crème peut être consommée au petit déjeuner sur des tranches de pain, des biscottes, des gaufres, des crêpes. (Voir nos recettes de gaufres et de crêpes)

Les vertus des amandes

Il est préférable de consommer les amandes crues avec la peau contrairement à ce que l'on pense elles ne font pas grossir sauf si l'on en mange trop. Il est conseillé de manger 6 à 8 amandes par jour. Les bienfaits des amandes sont nombreux. En effet, elles agissent sur le cholestérol sanguin et permettent ainsi de diminuer de 45% le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou de déclarer une hypertension lorsqu'elles sont consommées en quantités suffisantes. Par ailleurs, la grande concentration en vitamine E des amandes leur confère des propriétés antioxydantes qui aident à protéger les cellules contre le vieillissement. Elles sont également riches en magnésium et en protéines.



Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...

Fiche créée par CME – Avril 2016 – contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org - https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos

