



Ma Recette SANTÉ

Cheesecake citron & framboise



Cheesecake citron & framboise

Aujourd'hui je vous propose une thématique que nous n'avons pas encore abordé: L'arthrose.

Cette pathologie n'a pas de traitement à proprement parler, cependant, des études ont pu montrer que l'alimentation et l'exercice peuvent aider les personnes souffrant d'arthrose.

En quelques chiffres: l'arthrose touche 17% de la population française soit plus de 10 millions de personnes en sachant que l'incidence augmente avec l'âge.



Pourquoi ce cheesecake est-t-il un allié contre l'arthrose?

C'EST SIMPLE

Avant toute chose, il me semble bon de vous rappeler que pour que les aliments puissent lutter efficacement contre l'arthrose, il faut en premier lieu limiter la consommation de ceux qui posent problème, comme les graisses animales insaturés; les produits laitiers à base de lait de vache; le beurre; viande grasses; les produits contenant du sucre raffiné et également faire attention à l'excès de sel.

Les **framboises**, les **dattes** et le **citron** sont des aliments riches en antioxydants. Les antioxydants aident à lutter contre les radicaux libres qui sont responsable du vieillissement cellulaire. Ils limitent donc par conséquent l'apparition de l'arthrose .

L'**huile de coco** à des propriétés anti-inflammatoire permettant de soulager les douleurs d'arthrose.

Les **amandes** contiennent une grande quantité d'omégas 3. Les omégas 3 ont des propriétés anti- inflammatoire qui aident à réduire les effets des inflammations chroniques sur les articulations.



INGRÉDIENTS

(4 personnes)

La crème cheesecake citron :

- 200mL de crème de coco
- 50g de noix de cajou
- 2 citrons
- 40g d'huile de coco
- 1/2 cuillère à café d'agar-agar
- 5 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 200g de framboises

La base :

- 15 dattes Medjoul dénoyautées
- 55g de poudre d'amande
- 50g de noix de coco râpée
- 5g d'huile de coco
- Le zeste d'un citron bio
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

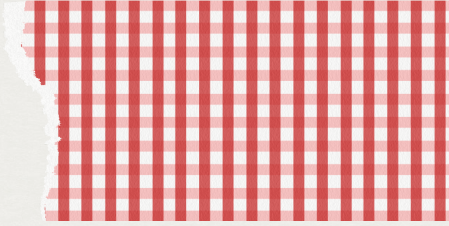
- Zestez et pressez le jus d'un citron et faites tremper les noix de cajou dedans pendant 2–3 heures.

Pour la base:

- Dans un mixeur, mettez les dattes; la poudre d'amande; la noix de coco râpée; l'huile de coco; la moitié des zestes de citron et le sel.
- Mixez jusqu'à obtenir une consistance poudreuse.
- Déposez la préparation obtenue au fond de 4 cercles ou emporte pièce et tassez bien à l'aide d'une cuillère.
- Réservez au réfrigérateur.

Pour la crème au citron:

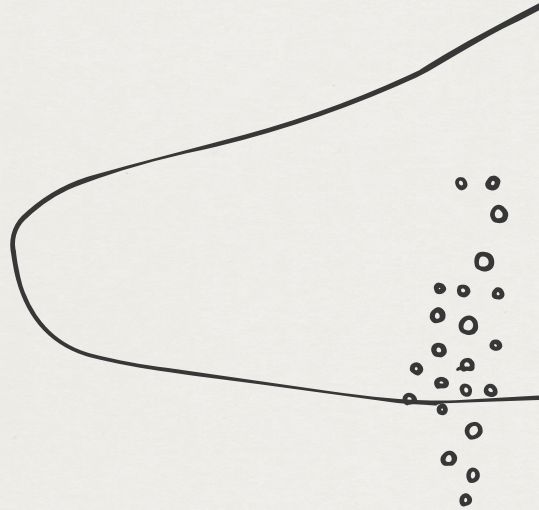
- Egouttez les noix de cajou.
- Mettez les dans un mixeur avec la crème de coco; le jus de citron et l'autre moitié des zestes; l'huile de coco et le sirop d'agave.
- Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- Portez à ébullition, dans une petite casserole les 5 cuillères à soupe d'eau ainsi que l'agar-agar pendant environ 30 secondes sans jamais cesser de remuer.
- Versez dans la crème du cheesecake obtenue précédemment et mixez de nouveau. Le mélange obtenu sera très liquide mais va se gélifier en refroidissant.
- Versez la préparation sur la base, dans les cercles.
- Réservez au réfrigérateur durant 12 heures.
- Au moment de servir, retirez les cercles et déposez les framboises sur la crème.
- Servez immédiatement.



Le conseil de Laurianne:

Si vous n'avez pas de cercle à pâtisserie ou d'emporte pièce vous pouvez très bien réaliser cette recette dans des ramequins.

Si vous ne trouvez pas de dattes Medjoul qui sont réputées comme étant les meilleures il vous suffira de prendre des dattes en branche de bonne qualité.



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!