




Ma Recette SANTÉ

Gaufres saumon & poireau





Gaufres saumon & poireau

Aujourd'hui, je vous propose une recette simple, rapide à réaliser et savoureuse que vous pourrez soit manger le soir en accompagnement d'une salade ou bien pourquoi pas une alternative saine à nos pique nique de l'été.

A travers cette recette je vous propose la thématique de l'ostéoporose. En quelques chiffres: en France 39% des femmes de plus de 65 ans et 70% des femmes de plus de 80 ans souffrent d'ostéoporose. Cette pathologie est 2 à 3 fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme en raison de la ménopause.

Des enquêtes de l'INSERM ont pu montrer que l'ostéoporose serait en cause dans 377 000 fractures chaque année en France.

Bonne nouvelle! A travers nos choix alimentaires nous pouvons limiter ou encore retarder l'apparition de l'ostéoporose.



Comment combattre l'ostéoporose avec des gaufres saumon & poireau ?

C'EST SIMPLE

Le lait, les **fromages blancs** et les yaourts sont très riches en calcium et donc régulièrement recommandés par les spécialistes dans la prévention de l'ostéoporose.

Le **Comté** fait parti des fromages les plus riches en calcium avec le Gruyère et le Parmesan!

Le **saumon fumé** est riche en vitamine D.

La vitamine D qui est rarement présente dans notre alimentation permet de fixer le calcium. Elle permet donc de solidifier les os.

il est bon de savoir que l'ostéoporose c'est avant tout une perte de la trame protéique osseuse d'où l'importance d'une reminéralisation osseuse afin que le calcium puisse se fixer. 3 minéraux sont indispensables en cas d'ostéoporose: le magnésium, le silicium et le bore. Le **poireau** fait partie des aliments riches en silice et en calcium.

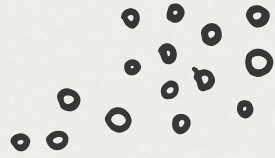


INGRÉDIENTS

(4 gaufres)

- 100g de fromage blanc
- 70g de farine T80
- 5g de levure chimique
- 1 œuf
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 poireau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50g de comté râpé
- Aneth
- Sel, poivre

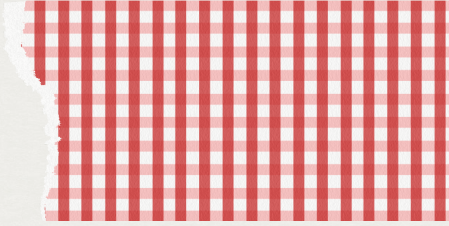




PRÉPARATION

- Lavez le poireau et émincez-le.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez le poireau émincé. Laissez cuire pendant 5min, ajoutez un fond d'eau et poursuivez la cuisson pour une quinzaine de minutes supplémentaires.
- Pendant ce temps, préparez l'appareil à gaufre. Pour cela, mélangez le fromage blanc avec l'oeuf et mélangez à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère magique.
- Ajoutez la farine, la levure, l'aneth préalablement émincée ainsi que du sel et du poivre selon vos goûts. Mélangez.
- Coupez le saumon fumé en petits morceaux et ajoutez le à la préparation.
- Ajoutez la fondue de poireau et mélangez de nouveau.
- Faites chauffer votre appareil à gaufre.
- Huilez légèrement vos plaques avec un peu d'huile d'olive.
- Versez la pâte dans votre gaufrier et laissez cuire quelques minutes jusqu'à obtenir la coloration désirée. Le temps de cuisson dépendra de votre gaufrier.





Le conseil de Laurianne:

Vous pouvez remplacer le comté par un autre fromage riche en calcium.

Si vous voulez remplacer par du fromage de chèvre, il faudra prendre un fromage de chèvre sec, plus riche en calcium.



BONNE CUISINE !

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