

SALADE TIÈDE DE BETTES, PETIT ÉPEAUTRE, TOMATES CERISES, PARMESAN SAUCE TAHINI-MIEL



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Une botte de bettes
N.B. : toutes les feuilles ne seront pas utilisées. Vous pouvez prévoir de les garder pour les utiliser après dans une soupe, une quiche, un gratin, une autre salade...
- 180g de petit épeautre
- 1 avocat
- 200g de tomates cerises
- Une dizaine de brins de persil
- 1 et 1/2 c. à s. de tahini
- 2 citrons
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de miel
- 50g de parmesan

PRÉPARATION

- **La veille**, faites tremper le petit épeautre.
- Faites cuire le petit épeautre dans de l'eau bouillante pendant 45 minutes (2 volumes d'eau pour 1 volume d'épeautre).
- Coupez les bettes en deux (séparez les feuilles des tiges). Lavez les tiges et pelez-les grossièrement : retirez les filaments en tirant avec un couteau vers le bas. Ensuite, coupez-les en morceaux. Lavez et coupez environ les 2/3 des feuilles (4 fois dans le sens de la longueur et 8 fois dans le sens de la largeur). Arrosez-les avec le jus d'un citron. Faites cuire à la vapeur les tiges et les feuilles. Vous pouvez ne pas mettre toutes les feuilles à cuire et en garder une partie (surtout les parties du bout qui sont plus fines et moins dures) pour les ajouter crues à la salade.
- Laissez refroidir le petit épeautre et les bettes.
- Lavez et coupez en deux les tomates cerises.
- Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et la peau. Coupez en morceaux.
- Lavez et hachez le persil.
- Émiettez le parmesan ou râpez-le grossièrement.
- Préparez la sauce : dans un bol, mélangez le tahini, le jus d'un citron, le miel, l'huile d'olive et du sel. Mélangez, rajoutez un peu d'eau (environ 1 c.à s.).
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients : les bettes cuites et les quelques feuilles crues, les tomates cerises, l'avocat, le petit épeautre, le parmesan et le persil.
- Servez la sauce à part pour que chacun sauce à sa meilleure convenance.

Valeurs nutritionnelles : voir page suivante

VALEURS NUTRITIONNELLES

Ingrédients	Quantité	Protéine (en g)	Glucide (en g)	Lipide (en g)	Fibre (en g)
Bettes	500g	5	8,15	0	9
Petit épeautre	180g	21,6	106,2	6,84	19,8
Tomates cerises	200g	2,62	11,24	0	2,4
Persil	50g	1,8	1,7	0,3	2,15
Avocat	70g	1	0,6	14,4	2,52
Tahini	20g	4	2,7	10,6	1,4
Huile	10g	0	0	10	0
Miel	10g	0,1	8,1	0	0
Parmesan	50g	15,2	0	15	0
Totaux en g (pour 4 pers.)		51,32	138,69	57,14	37,27
Totaux en kcal (pour 4 pers.) → 1.274,3 kcal		205,28	554,76	514,26	
Calories pour 1 personne = 318,5 kcal					
Répartition des macro-nutriments : protéines = 16,1% glucides : 43,6% lipides : 40,3%					
Apport en légumes par personne : 187,5g *					
Apport en fibres par personne : 9,3g **					

* l'apport journalier recommandé en légumes est de 300-400g par personne

** l'apport journalier recommandé en fibres est de 25-30g par personne



FOCUS SUR LE TAHINI

Le tahini est une purée de sésame. C'est une préparation très répandue dans la cuisine méditerranéenne. On l'obtient en général en broyant les graines de sésame jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Il peut être utilisé comme trempette, tartinaade, sauce à salade... Il est apprécié pour sa texture onctueuse et son goût riche mais aussi pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

Tout d'abord le tahini est très riche en minéraux.

Il est source de sélénium, qui joue un rôle dans la santé de la thyroïde et qui est également un cofacteur d'enzymes antioxydantes.

Il est également source de calcium (il contient 284mg de calcium pour 100g alors que le lait en contient 120mg pour 100ml), intéressant donc notamment dans le maintien d'une bonne santé musculosquelettique.

Enfin, il est source de potassium (il en contient 437mg pour 100g et en comparaison, 100g de banane apporte 320mg). Le potassium aide votre organisme à gérer et réguler une variété de processus, y compris l'équilibre hydrique, les signaux nerveux et les contractions musculaires. Il joue aussi un rôle dans la prévention de l'ostéoporose, tout comme le calcium.

De plus, le tahini constitue aussi un apport en fibres, nourriture pour notre microbiote intestinale et alliées dans la gestion de la glycémie et la régulation du profil lipidique.

Enfin le tahini contient, en plus du sélénium, d'autres composés antioxydants qui permettent de prévenir les maladies neurodégénératives et les maladies inflammatoires.

Cependant, notez que le sésame est source d'allergie et n'est donc à consommer que si on est sûr de bien le supporter.

Vous pouvez insérer le tahini à vos sauces (telles que les dips, vinaigrettes pour salade...) et à vos préparations culinaires (telles que pâtes à cookies, pâtes à tarte...).