



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

# Jour 15

## Poivrons farcis

1 t. de graines de tournesol non salées, préalablement trempées et égouttées

½ t. de tomates

1 branche de céleri

½ c. à thé de paprika

½ c. à thé de basilic

½ c. à thé d'origan

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre

Passer tous les ingrédients au mélangeur et farcir les poivrons.



## Gâteau aux carottes

1 ½ t. de carottes râpées

6 grosses dattes Medjool dénoyautées

½ t. de noix de Grenoble

1 c. à thé de cannelle

1 c. à thé de vanille

½ c. à thé de gingembre

1/8 c. à thé de noix de muscade

Mélanger le tout au robot culinaire et presser au fond de 6 moules à muffins en silicone.

**Pour le crémage :**

1 grosse orange sans pépin et pelée

1 t. de noix de cajou préalablement trempées et égouttées

3 grosses dattes Medjool dénoyautées

1 c. à thé de vanille

Passer tous les ingrédients au mélangeur à **haute vitesse**. Ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau au besoin. Glacer les gâteaux et réfrigérer durant quelques heures.



## Information

**Les noix et les graines** sont riches en fibres et sont une excellente source de protéines. Celles que l'on peut retrouver dans ma cuisine sont : noix de Grenoble, noix de macadam, noix de cajou, noix d'amande, graines de chanvre, graines de tournesol, graines de citrouille, graines de sésame, graines de lin, graines de chia, et grains de sarrasin.

**Le chanvre** est une bonne source d'oméga 3 et d'oméga 6. Il est considéré comme un super aliment compte tenu son apport élevé en acides aminés et en protéines. Il est aussi une bonne source de calcium. Le chanvre aide au fonctionnement du transit intestinal, ralentit les symptômes reliés à une déficience immunitaire et améliore les fonctions hormonales.

**La graine de chia** est très élevée en oméga 3. Elle est une source d'acides aminés essentiels et contient une bonne quantité de vitamines du groupe B. Dans seulement 2 cuillères à table de chia, on retrouve 7 grammes de fibres .

**La graine de sésame** est riche en manganèse et en calcium et a une teneur élevée en minéraux tels que le magnésium, le zinc et le fer.

**La graine de lin** est un phytoestrogène sécuritaire qui peut aider à la réduction des symptômes reliés à la ménopause. De plus, elle est une source non négligeable d'oméga 3, possède une bonne quantité d'antioxydant et est une source de fibres alimentaires.