**Atelier de cuisine santé, cuisine nature.**

**L'avoine, une céréale qui vous veut du bien !**



Dans un célèbre dictionnaire anglais de 1755 on trouve cette définition :

**"Avoine : céréale que les Écossais consomment, mais que les Anglais ne donnent qu'à leurs chevaux".**

 **Avec la répartie qui les caractérise, les Ecossais ont trouvé ce mot : "Voilà pourquoi l'Angleterre a de si bons chevaux et l'Écosse, des hommes aussi admirables**

**Quels sont les bienfaits de l’avoine sur la santé ?**

L’avoine contient du magnésium, du zinc, des protéines, du phosphore du manganèse, du fer et du selenium. L’avoine est utilisée dans ces situations : hypertension, problèmes d’endormissement, calmant naturel.

Les vertus de l’avoine sur le système nerveux, sont reconnues notamment des personnes souffrant d’hypertension. Elle apaise et favorise l’endormissement. L’avoine a des effets bénéfiques sur les rhumatismes et sur les lombalgies.

L’avoine est aussi utilisée pour le soin de la peau : pour avoir une peau purifiée > faire bouillir une poignée d’avoine dans de l’eau, filtrer l’eau et la laisser refroidir avant de l’appliquer en lotions.

L’avoine remplit bien l’estomac. Il suffit d’en consommer peu ou d’en ajouter dans une recette pour qu’il gonfle et donne une impression de satiété rapide.

Il a un fort indice calorifère mais ne fait pas grossir il est utilisable en régime donc. La richesse en fibres permet de diminuer l’absorption des sucres et des graisses, et en plus de limiter le cholestérol.

Tout simplement parce que l’avoine est très riche en fibres solubles, en anti-oxydant, en vitamines et en minéraux, il est conseillé de prendre de l’avoine non raffiné, donc “complet», car de nombreuses substances nutritionnelles s’y trouve.

**Recettes**

**Recette du steack d'avoine (4 steaks environ)**

5 cuillères à soupe de flocons d'avoine
5 cuillères à soupe de farine
1oeuf
du gruyère râpé
sel et poivre

Ingrédients à rajouter selon les envies (carottes, échalotes, jambon etc.…)

**Cookies au sirop d’érable et avoine**

40g de [beurre](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-beurre-_192-ingredient.html)

3 cuillères à soupe de sirop d’érable

1 [oeuf](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-oeuf-_434-ingredient.html) battu

20ml de [lait](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-lait-_198-ingredient.html)

½ sachet de [levure chimique](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-levure-chimique-_905-ingredient.html)

60g de [farine](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-farine-_453-ingredient.html)

50g de flocons d’avoine

[noix](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-noix-_683-ingredient.html) et/ou [raisins secs](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/recette-raisins-secs-_320-ingredient.html)

 Préchauffer le four à 200°.

Faire fondre le beurre, ajouter ensuite le sirop d’érable, puis l’œuf. Battre le tout au fouet.

Incorporer la farine, la levure, les flocons d’avoine, et enfin le lait, tout en mélangeant.

Ajouter les noix hachées et les raisins secs.

Mettre une feuille de papier sulfurisé sur la grille du four, et déposer des cuillerées de pâte. Il faut les espacer car en cuisant la pâte va gonfler.

Enfourner pour 10-15 minutes : le temps de cuisson dépend de la taille de votre four ; à partir de 10 minutes de cuisson il faut surveiller les cookies et être très vigilant.

Laisser refroidir quelques minutes sur la grille, car à la sortie du four les cookies sont très mous et risquent de se briser.

**Recette barres de céréales aux flocons d’avoine**

**Ingrédients pour la recette de barres de céréales aux flocons d’avoine**

**Pour 12 barres : 200 g de flocons d'avoine (ou d'épeautre ou autre) - 75g de mélange multi-céréales (grains de tournesol, sésame, amandes effilées, noisettes concassée, etc.) - 100 g de beurre en petits morceaux - 110 g de sucre roux - 1 c à s de miel - 75 g d'abricots secs en petits morceaux (ou cranberry ou raisons secs ou autre fruits secs) - 2 c à s de pépites de chocolat noir (facultatif).**

Préchauffer votre four à 160°C. Dans une casserole déposer le beurre, le sucre et le miel puis, faire chauffer le tout à feu doux en remuant jusqu’à dissolution complète du sucre.

Dans un saladier, verser les flocons d'avoine, les graines de tournesol, et les abricots coupés en dés. Puis incorporer la préparation précédente (beurre, sucre, miel) et mélanger ensuite délicatement l’ensemble.

Enfin étalez la préparation sur une plaque recouverte de papier de cuisson ou sur un moule silicone puis bien lisser le dessus avec une spatule. Enfourner 30 min à 160°C.

Au bout de ce temps, retirer le cadre et découpez la plaque en barre quand elle est encore chaude, et laisser refroidir les barres complètement dans le moule.

**Crème d'avoine vanillée & Figues sèches**

**Pour 4 petits ramequins**

**4 verres de lait de vache ou végétal**

**- 1 verre de crème d'avoine en poudre**

**- 4 figues sèches réhydratées dans un peu d'eau chaude**

**- 2 a 4 cuillères à soupe de sucre roux**

**- 1 pincée d'agar-agar en poudre**

Dans une casserole délayer un verre de crème d'avoine en poudre dans 3 verres de lait. Ajouter le sucre roux. Porter à ébullition et continuer la cuisson 3 min en remuant à l'aide d'un fouet pour que le liquide épaississe. Verser la crème dans les petits ramequins. Découper les figues sèches en tranches fines et les disposer sur les crèmes. Mettre au frais 1h. Puis déguster!

Par Marion THIERRY, naturopathe : **[www.iridologie.jimdo.com](http://www.iridologie.jimdo.com)**

ma naturopathie pratique