

L'aliment aux bienfaits :

Semaine 40

La Sauge



Quels sont les bienfaits :

Elle favorise la sécrétion biliaire et aide ainsi à diminuer les ballonnements et les lenteurs de la digestion. Elle diminue les bouffées de chaleur, atténue la transpiration excessive et stimule les défenses de l'organisme. Ses nombreuses vertus lui valent le dicton :

Qui a de la sauge dans son jardin n'a pas besoin de Médecin !

✓ Le recette de la semaine :

Crème d'endives, citron et sauge.

Pour 50 personnes :(bol 200ml)

Ingrédients :

- Oignons : 1kg250
- Endive : 6kg
- Pomme de terre : 3kg
- Cube de bœuf : 120gr
- Cube de poule : 120gr
- Citron : 3pc
- Sauge : 75gr
- Eau : 10L
- Crème culinaire : 1l (facultatif)

Préparation :

- *Enlever les premières feuilles des endives et le cœur amer, les laver et les tailler, ainsi que les pommes de terre.*
- *Éplucher et émincer finement les oignons.*
- *Presser les citrons.*
- *Faire revenir dans un peu d'huile d'olive les oignons, et les endives . Les faire suer quelques instants.*
- *Ajouter les pommes de terre, puis mouiller avec l'eau, ajouter le cube de poule, de bœuf, le citron et la sauge.*
- *Laisser mijoter jusqu'à cuisson des légumes, mixer le tout et ajouter la crème culinaire.*
- *Réserver à plus de 63°C en attente de consommation.*

Bonne dégustation !