



**MA SANTÉ EST DANS MON ASSIETTE !**



## **PETITS PÂTÉS ANTILLAIS**

**Selon le Chef Richard VELAYOUDON du Restaurant le Paradisier à Rodez**

Ce plat est proposé au menu de Noël en Martinique et aux Antilles.

Dans la tradition, les martiniquais tuent le cochon et préparent de nombreux plats à base de cette viande le jour de Noël.

### **RECETTE**

#### **Pâte**

250 g de farine

130 gr de beurre

1 pincée de sel

5 cl d'eau

#### **Farce**

100 g de viande de porc hachée

2 gousses d'ail

½ oignon

1 branche de persil

1 pincée de curry

Poivre sel et thym

Mélanger la farine avec le beurre et le sel. Ajouter l'eau et former une boule souple. Réserver.

Pour la farce : mettre l'huile à chauffer puis faire dorer la viande à la poêle, ajouter les autres ingrédients et faire cuire. Préchauffer le four à 200 °.

Montage des pâtés : étaler la pâte. Avec un verre faire des ronds. Sur la moitié d'entre eux poser un peu de farce puis recouvrir avec les ronds restants.

Battre le jaune d'œuf avec un peu de lait ou d'eau et badigeonner les pâtés.

Enfourner et laisser cuire environ 25 minutes (ils doivent être dorés)

## APPORTS NUTRITIONNELS DE CE PLAT

### Les vertus de l'Ail

Grâce à ses acides phénoliques, l'ail agit comme un antiseptique puissant du système digestif et de l'appareil respiratoire (infections du nez, de la gorge et des bronches). Ses principes actifs soufrés dilateraient les artères coronaires, contribuant à prévenir l'angine de poitrine. Il réduit le taux de cholestérol et apaise les troubles circulatoires, comme l'hypertension. Hypoglycémiant, l'ail est aussi un précieux complément alimentaire pour les diabétiques.

Consommé régulièrement, il aiderait à prévenir le cancer de l'estomac, du côlon et du rectum, et serait efficace contre les vers intestinaux. Il aiderait également à la digestion, en favorisant le développement de la flore intestinale, grâce à l'inuline, probiotique qu'il contient naturellement.

À tous ces avantages, il faut rajouter son effet préventif et thérapeutique contre le rhume, en raison de sa teneur en vitamines A, B, C et E, et la présence d'allicine, molécule antibiotique.

### Les vertus de l'oignon

Il renferme aussi des minéraux : potassium, du phosphore, du calcium ; et des oligo-éléments : sélénium, manganèse, cobalt, fluor.

L'oignon apporte de la vitamine C : près de 25 mg aux 100 g pour l'oignon frais, et un peu plus de 7 mg dans l'oignon sec.

Il fournit aussi des vitamines du groupe B, de la vitamine E et des provitamines A en quantités modérées. Ses glucides assurent l'essentiel de son apport énergétique. Ils sont composés d'une majorité de sucres partiellement assimilables dérivés du fructose (fructosanes), de glucose et de saccharose.

### Le Porc

Une portion de 100 g de porc maigre fournit de 110 à 135 kcal, 27 g de protéines et toutes les vitamines du groupe B. La viande de porc est particulièrement riche en vitamine B : une portion permet de satisfaire la totalité de l'apport nutritionnel conseillé (ANC) en cette vitamine. Le porc procure aussi d'importants minéraux et oligoéléments : fer, phosphore, [magnésium](#), sélénium, zinc. C'est une source intéressante de fer, bien assimilé par l'organisme dans la mesure où la plus grande part est présente sous forme héminique.

Pour en consommer choisir de préférence le filet de porc qui aura une teneur en graisse plus faible.

Les viandes en général peuvent être consommées une à deux fois par semaine en alternance avec du poisson.

**BON APPETIT !**