

# Home Made : les bonnes résolutions par l'alimentation

Chronique publiée le 11/02/2019



## CLE N° 5 RESOLUTION 2019 L'ALIMENTATION

Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger !!!!

Manger d'avantage de légumes, moins de viande, fuire les graisses hydrogénés, les plats préparés en général tout ce qui est raffiné

Privilégiez une cuisine FAIT MAISON ou HOME MADE

« Nous sommes ce que nous mangeons » !!! Paroles d'un philosophe Allemand né en 1804 et disciple de Hegel... signifie bien que la nourriture affecte directement notre physique... Et donc je vous invite à préparer un plat savoureux (pour les adeptes du Home made et de la Saint Valentin il fera merveille)...

### RAGOUT DE BROCOLIS SEXY

- Un beau bouquet de brocolis, 1 gousse d'ail, poivre, fleur de sel, curcuma, crème d'avoine, huile d'olive
- Mettre le bouquet de brocolis à cuire à la vapeur cuisson al dente si vous aimez
- Faire chauffer un faitout en fonte ou inox, mettre 2 à 3 c à soupe d'huile d'olive sous un feu modéré, jeter l'ail finement haché, laisser roussir légèrement puis ajouter le bouquet de brocolis en détachant les fleurs une à une avec les épices... Faire sauter en cadence... servir rapidement avec la petite sauce légère à l'avoine cela s'appelle un tête à tête vite fait, bien fait... bon appétit...

Pour les dates des cours de cuisine:

[Consultez le Facebook et calendrier de la Maison des Saveurs à Lemberg](#)

Pour d'autres articles, connectez-vous sur [radiomelodie.com](http://radiomelodie.com)