Recette à base de légumineuses

BIEN FAIT :

Patate douce :
Grâce à ses composés qui préviennent et limitent l'oxydation du mauvais cholestérol, la patate douce diminue les risques de maladies cardiovasculaires. La patate douce et le pancréas. La patate douce, visuellement semblable au pancréas, aide ce dernier à réguler la glycémie (taux de sucre dans le sang (grâce à la production d'insuline). Riche en antioxydants, la patate douce protège aussi des maladies dégénératives. Riche en fibres, faible index glycémique, riche en vitamine A, B6, B9 et C, riche en cuivre et en manganèse, diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires, améliore les fonctions du foie.
Pour plus d'informations :
https://www.canalvie.com/recettes/savoir-cuisiner/guide-des-aliments/haricots-blancs-1.1157723

Amande :
Riche en oméga 9 (Ces acides gras monoinsaturés sont de très bonnes graisses reconnues pour leurs propriétés protectrices du système cardio-vasculaire). La vitamine E est essentielle pour limiter le stress oxydatif, responsable du vieillissement prématuré de nos cellules. Les amandes sont également riches en fibres (4 g par portion de 28 g), qui "favorisent le transit intestinal".
Pour plus d'informations :
https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2534366-amande-nutrition-bienfaits-calorie-proteine/#:~:text=%20Bienfaits%20de%20l%27amande%20pour%20la%20sant%C3%A9%20,index%20glyc%C3%A9mique%2C%20les%20amandes%20permettraient%20de...%20More%20

Citron : Il est efficace pour garder la forme et la ligne. Antioxydant, ce petit fruit contient peu de calories. Il est idéal pour préparer des boissons fraîches et peu caloriques. Il aide l'organisme à lutter contre le diabète et l'obésité. Les bienfaits du citron sont nombreux, le citron détoxifie notamment. Le citron agit sur le foie notamment en jus pur ou avec de l'eau chaude à jeun. Dans le cadre d'une cure detox, le citron nettoie le foie qui lui-même filtre les déchets du corps.
Pour plus d'informations :
http://citron-bienfaits.fr/#:~:text=Les%20bienfaits%20du%

INGREDIENTS

Farine	400 g
Beurre	480g
Sucre en poudre	32g
Sel	6g
Eau	180g
Patate douce	2,5 kg
Crème	240g
Lait	400g
Amande effilée	400g
Coriandre	3 pièces
Citron Vert	1 kg
Thym/ Ail	1 pièce
Agar-agar	4g