

Brownies aux noix caramélisées et fleur de sel



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

NOIX

FLEUR DE SEL

CHOCOLAT NOIR

OEUFS

FARINE

BEURRE

SUCRE

SUCRE VANILLÉ



Allergènes

Oléagineux,
lactose, gluten,
œufs



Difficulté

Facile

Ingrédients

Pour les noix caramélisées

- Sucre 70g
- Eau 2 cuillères à soupe
- Cerneaux de noix hachés grossièrement 130g
- Fleur de sel 1/4 cuillère à café

Pour la pâte à brownies

- Beurre 50g
- Chocolat noir haché menu 200g
- Œufs 2
- Sucre 90g
- Sucre vanillé 80g (1 sachet)
- Farine blanche 75g

Préparation

1. Noix caramélisées

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre sans remuer. Baisser le feu et laisser frémir jusqu'à obtenir un caramel doré. Incorporer les noix et le sel, puis verser le tout sur une feuille de papier cuisson. Laisser refroidir puis hacher grossièrement les noix caramélisées.

2. Pâte

Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole. Dans un saladier, incorporer les œufs, le sucre et le sucre vanillé. Y ajouter le mélange de chocolat refroidi, puis ajouter la farine à la masse et verser le tout dans un moule, lisser.

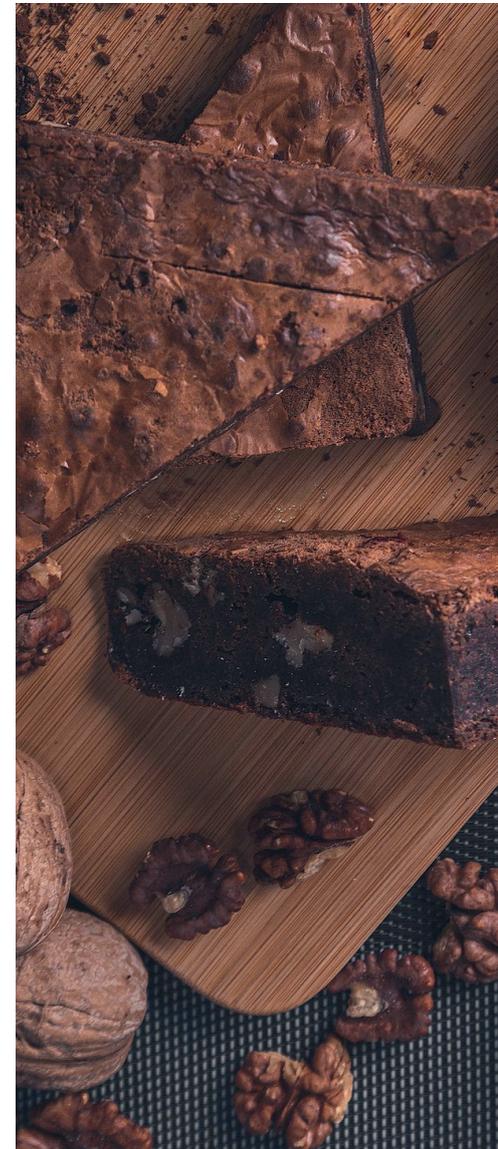
3. Cuisson

Faire cuire env. 18 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C. L'intérieur du brownie doit rester légèrement humide. Laisser refroidir un peu, démouler le brownie et découper des carrés selon votre gourmandise.

Note :

Noix : les oléagineux et en particuliers les noix sont riches en oméga 3. Ces vertus anti-inflammatoires ont un effet bénéfique sur la mémoire et la concentration.

Chocolat : le chocolat noir est riche en magnésium et théobromine. Le magnésium permet une bonne connexion des neurones ce qui améliore nos capacités d'apprentissage et de mémoire. Le chocolat agit aussi positivement sur l'humeur et est considéré comme un antidépresseur naturel. Rien de mieux qu'un carré de chocolat pour se faire du bien après une journée éprouvante.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Canapés chèvre et kimchi



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FROMAGE
DE CHÈVRE

CRACKERS

KIMCHI



Allergènes

Gluten, lactose



Difficulté

Facile

Ingrédients

- Fromage de chèvre frais 250g
- Crackers salés 14
- Kimchi Mild ou Hot 100g

Préparation

1. Tartiner généreusement chaque cracker avec le fromage frais.
2. Répartir une petite cuillère à café de Kimchi sur chaque canapé.
3. Ajouter une feuille de persil et hop l'apéro est servi !

Note :

Le kimchi est une préparation à base de choux fermentés qui soutient la flore intestinale. Quand on dit que l'intestin est notre deuxième cerveau, mieux vaut chouchouter ses intestins pour se sentir bien !



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Tartare de truite avocat et pomélo



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

TRUITE

HUILE D'OLIVE

CITRON VERT

ORANGE

ÉCHALOTES

CÂPRES

PISTACHE

CIBOULETTE

RAIFORT

SEL

POIVRE

PIMENT

AVOCAT

POMELO



Allergènes

Oléagineux



Difficulté

Facile

Ingrédients pour 4 personnes

- Filets de truite (blanche et rose) sans peau ni arêtes 250g
- Huile d'olive 4cl
- Citron vert 1
- Jus de citron vert 2cl
- Orange 1/2
- Echalotes 30g
- Câpres 15g
- Pistache 20g
- Ciboulette 10g
- Raifort (en pot ou tube) 15g
- Sel, poivre, piment d'Espelette

Déco

- Avocat 1
- Pomelo 100g

Préparation

1. Couper les filets de truite en petits cubes et les mettre au frais.
2. Hacher finement la ciboulette, les échalotes et les câpres.
3. Prélever les zestes de l'orange et du citron.
4. Couper l'avocat en dés.
5. Réaliser des tranches de pomelo.
6. Dans un récipient, mélanger le citron, l'huile, l'orange, les échalotes, les câpres, la ciboulette et le raifort puis assaisonner.
7. Ajouter au mélange, la truite arrosée de jus ainsi que les pistaches au dernier moment.
8. Servir dans des verrines et décorer avec l'avocat et le pomelo.

Note :

La truite est riche en vitamine D qui est un élément essentiel pour la mémoire. Avec cette recette riche en antioxydants (apportés par les agrumes) et les oméga 3 (apportés par les pistaches), c'est la combinaison parfaite pour ralentir le déclin cognitif. Pourquoi ne pas profiter d'un boost de soleil en plein hiver.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Salade de lentilles à la mangue, parmesan et graine de lin



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

LENTILLES

ÉCHALOTE

OIGNON

FENOUIL

CHOU KALE

PARMESAN

THYM

LAURIER

MOUTARDE

VINAIGRE

HUILE D'OLIVE

SIROP D'ÉRABLE

MANGUE

GRAINES DE LIN



Allergènes

Moutarde, oléagineux



Difficulté

Facile

Ingrédients pour 4 personnes

- Lentilles vertes sèches 200g
- Echalote 25g
- Oignon rouge 25g
- Fenouil (optionnel) 50g
- Chou kale (optionnel) 50g
- Parmesan (optionnel)
- Herbes aromatiques (thym, laurier)

Pour la vinaigrette

- Moutarde 1 cuillère à café
- Vinaigre de vin rouge 10g
- Huile d'olive 30g
- Sel, poivre 15g
- 1 filet de sirop d'érable (optionnel)

Déco

- Mangue 1/2
- Graines de lin 2 cuillères à café

Préparation

1. Emincer tous les légumes.
2. Rincer les lentilles et les cuire 20 à 25 min dans 3x leur volume d'eau avec les herbes aromatiques.
3. Retirer les herbes et assaisonner.
4. Dans un récipient, préparer votre vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
5. Verser la préparation sur les lentilles encore tièdes
6. Décorer avec la mangue préalablement coupée en cube et parsemer de graines de lin. Il ne reste plus qu'à déguster !

Note :

Les légumineuses contiennent de la vitamine B. En réalité, il existe plusieurs vitamines du groupe B. Celles-ci peuvent participer aux fonctions cognitives en termes de performance mais aussi améliorer l'humeur. Les graines de lin sont quant à elles riches en oméga 3 nécessaires au fonctionnement cérébral et riches en lignanes bénéfiques contre le vieillissement cellulaire.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Gâteau de carotte à l'orange



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

CAROTTES
AMANDES
ŒUFS
SUCRE
FARINE
ORANGE
POUDRE À LEVER
SEL



Allergènes

Œuf, gluten,
oléagineux



Difficulté

Facile

Ingrédients pour un cake (30cm)

Pour la masse

- Carottes 350g
- Amandes moulues 150g
- Œufs 4
- Sucre 180g
- Farine 170g
- Poudre à lever 1 sachet
- Jus et zeste d'une orange bio
- Sel 1 pincée

Pour le glaçage

- Sucre glace 200g
- Jus d'orange 4-5 cuillères à soupe

Déco

- Carottes en massepain (optionnel)

Préparation

1. Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Battre les blancs d'œufs dans un autre récipient avec une pincée de sel et réserver.
3. Peler et râper les carottes, puis ajouter les au mélange de jaunes d'œufs et sucre.
4. Ajouter la poudre d'amandes, le zeste d'orange et le jus et mélanger.
5. Ajouter la farine et la poudre à lever à la farce puis incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige. Verser l'appareil dans le moule beurré et fariné au préalable.
6. Cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C.

Glaçage

1. Mélanger le sucre glace avec le jus d'orange de façon à obtenir une pâte lisse.
2. Napper le cake et décorer avec les carottes en massepain.
3. Laisser durcir le glaçage quelques heures à température ambiante et déguster !

Note :

L'orange et la carotte contiennent des antioxydants, ces derniers permettent de contrôler le vieillissement cellulaire et donc de ralentir le déclin cognitif.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Sandwich à la salade d'œufs



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

OEUFS

OIGNONS

CIBOULETTE

HERBE FRAÎCHE

MAYONNAISE

CAROTTE

BACON

PAIN



Allergènes

Œufs, gluten



Difficulté

Facile

Ingrédients

• Œufs durs	6
• Oignons tige	3
• Ciboulette ou autre herbe fraîche	1 cuillère à soupe
• Mayonnaise	4 cuillères à soupe
• Carotte râpée (optionnel)	3 cuillère à soupe
• Bacon (optionnel)	
• Pain toast	6 tranches

Préparation

1. Hacher finement l'oignon et la ciboulette.
2. Râper les carottes et émietter le bacon.
3. Écraser à la fourchette les œufs durs en morceaux.
4. Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une salade d'œufs bien humectée.
5. Étaler la préparation sur les tranches de pain et il n'y a plus qu'à déguster !

Note :

L'œuf est un des aliments les plus complet. Il contient toutes les sources de protéines, des vitamines et en particulier de la choline. La choline participe à la fabrication d'acétylcholine qui est nécessaire pour le maintien de la mémoire.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Focaccia kimchi-mozza-avocat



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

FOCACCIA

MOZZARELLA

AVOCAT

KIMCHI

SEL

POIVRE



Allergènes

Lactose, gluten



Difficulté

Facile

Ingrédients

• Focaccia	1 pièce
• Mozzarella	80g
• Avocat mûr	80g
• Kimchi	60g
• Sel et poivre	

Préparation

1. Écraser l'avocat et l'assaisonner.
2. Chauffer la focaccia.
3. Couper en rondelles la mozzarella.
4. Disposer l'avocat, la mozzarella et le kimchi entre les tranches de pain. C'est prêt !

Note :

Le kimchi est une préparation à base de choux fermentés qui soutient la flore intestinale. Quand on sait qu'il existe un lien fort entre le cerveau et l'intestin, mieux vaut chouchouter ses intestins pour se sentir bien !



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Rillette de sardines



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

SARDINES

FROMAGE FRAIS

ÉCHALOTES

CÂPRES

CITRON

CIBOULETTE

PIMENT

SEL

POIVRE



Allergènes

Poisson, lactose,
gluten (pain en
accompagnement)



Difficulté

Facile

Ingrédients pour 4 portions

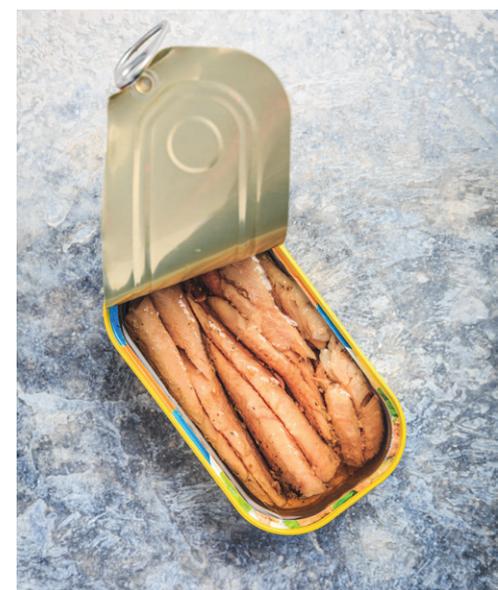
- Sardines 2 boîtes
- Fromage frais type St Moret 200g
- Échalotes 2
- Câpres 2 cuillères à café
- Jus de citron 4 cuillères à café
- Ciboulette, piment Espelette
- Sel, poivre
- Ballon de pain et salade En accompagnement

Préparation

1. Hacher finement les échalotes et les câpres.
2. Mélanger le fromage frais, la ciboulette ciselée, les échalotes, les câpres, une pincée de piment d'Espelette et le jus de citron.
3. Saler, poivrer.
4. Ajouter les sardines et les écraser à la fourchette (il doit rester des petits morceaux).
5. C'est prêt ! Dégustez la rillette avec du pain et une salade.

Note :

Les sardines et le fromage frais sont une excellente source de protéines, bon pour les muscles. Les sardines quant à elles sont bénéfiques pour le cerveau de par leur forte teneur en oméga 3 qui a un effet anti-inflammatoire et agit positivement sur le développement fœtal ainsi que sur la mémoire. Alors misez sur les sardines pour retenir votre poésie !



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Quiche aux brocolis, à la feta et amandes



SILAB
Source
Innovation Lab
Laboratoire d'innovation

PÂTE BRISÉE

ŒUFS

CRÈME

LAIT

FARINE

BROCOLI

FETA

AMANDES

SEL

POIVRE

MUSCADE



Allergènes

Gluten, lactose,
œuf, oléagineux



Difficulté

Facile

Ingrédients pour 4 portions

• Pâte brisée	1
• Œufs	2
• Crème	2dl
• Lait	1dl
• Farine	1 cuillère à soupe
• Brocoli précuit	120g
• Feta	50g
• Amandes effilochées	50g
• Sel, poivre, muscade	

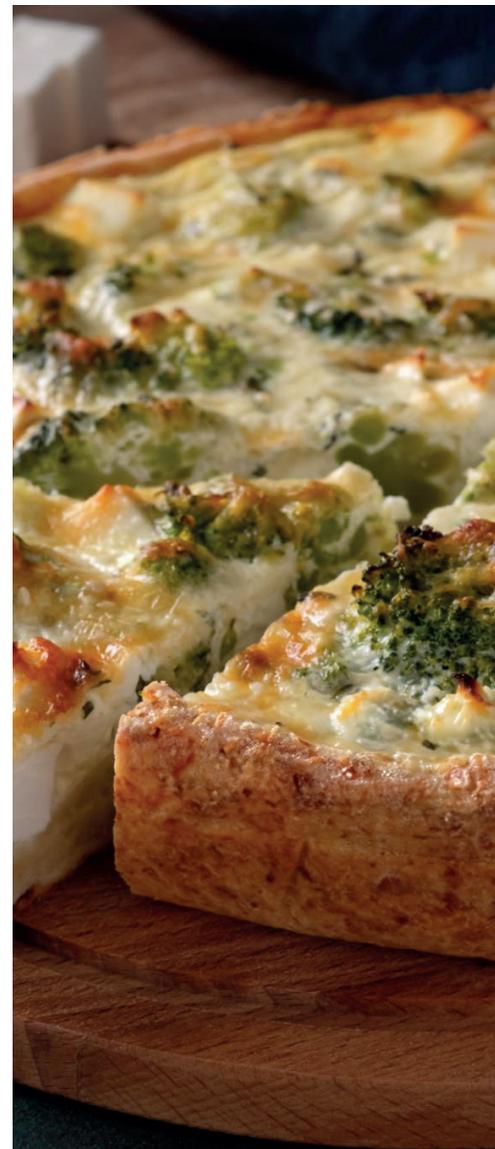
Préparation

1. Poser la pâte sur une plaque sans ôter le papier et la piquer plusieurs fois avec une fourchette.
2. Mélanger les œufs, la crème, le lait et la farine.
3. Incorporer la feta, les amandes et le brocoli.
4. Répartir la masse sur la pâte.
5. Cuire env. 30 min. dans le bas du four préchauffé à 190 °C.

Vous pouvez déguster la tarte aussi bien chaude que froide.

Note :

La quiche contient des brocolis riches en sulforaphanes ainsi que des vitamines (B, K) et des œufs riches en choline. Les fonctions cognitives ainsi que la régénération des tissus nerveux sont valorisées par les légumes crucifères comme le brocoli. La choline de l'œuf joue quant à elle, un rôle essentiel dans le fonctionnement du cerveau en particulier pour la mémoire et l'apprentissage.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé



Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif

Eaux aromatisées



SILAB
Source
Innovation Lab

Laboratoire d'innovation

ANANAS

GINGEMBRE

KIWI

VANILLE



Difficulté

Facile

Ingrédients

- Ananas 1/2
- Gingembre 1 petite racine

Préparation

1. Ôtez la peau de l'ananas et coupez-le en gros morceaux.
2. Rincez le gingembre et pelez-le.
3. Vous pouvez soit le râper ou le couper en rondelles.
4. Mettez tous les ingrédients dans une carafe de 2L.
5. Réservez une petite heure au réfrigérateur avant de servir.

Note :

Le gingembre et l'ananas sont connus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. De plus, le gingembre a des bienfaits énergisants. Profitez de ce moment ravigotant !

Ingrédients

- Kiwis 5
- Vanille 1/2 gousse

Préparation

1. Pelez et coupez en fines tranches les kiwis.
2. Fendez la gousse de vanille en 2 et grattez-en les graines avec la pointe d'un couteau.
3. Mettez les graines et la gousse dans la carafe d'eau.
4. Ajoutez-y les kiwis et remplissez la carafe de 2L d'eau.
5. Laissez infuser 2h et servez bien frais avec des glaçons.

Note :

La vanille a des propriétés calmantes. Le kiwi est quant à lui connu pour sa teneur en antioxydants et ses effets sur le vieillissement cellulaire.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Clinique de
La Source

Propriété d'une fondation à but non lucratif