

Parmentier de boudin noir : La recette anti-chute pour des cheveux fortifiés

Pourquoi le boudin noir est votre allié capillaire

- Le boudin noir est une source exceptionnelle de fer héminique (environ 22 mg pour 100g).
- Le fer est indispensable au transport de l'oxygène vers les follicules pileux, prévenant ainsi la chute de cheveux liée aux carences.
- Une alimentation riche en fer aide à maintenir la vitalité et la santé de votre chevelure.

Ingrédients et proportions idéales

- Respectez la proportion de 1/3 de boudin noir pour 2/3 de purée de pommes de terre pour un équilibre nutritionnel optimal.
- Boostez l'apport en zinc et biotine en incorporant des noix concassées dans la farce.
- Saupoudrez de levure maltée sur le dessus avant la cuisson pour un apport nutritionnel supplémentaire.

Préparation et cuisson réussies

- Retirez soigneusement la peau du boudin noir avant de l'écraser à la fourchette ou de le mixer pour une texture homogène.
- Enfourez pendant 20 à 25 minutes à 180°C pour obtenir un gratiné doré sans assécher la chair du boudin.

Astuces pour maximiser l'absorption du fer

- Accompagnez votre plat d'un filet de jus de citron ou de persil frais : la vitamine C augmente significativement l'absorption du fer.
- Évitez de consommer du thé ou du café pendant le repas, car leurs tanins inhibent l'absorption du fer contenu dans le boudin.

Sécurité et conservation

- Conservez le boudin noir au réfrigérateur entre 0°C et +4°C.
- Consommez le produit rapidement après ouverture pour garantir une sécurité sanitaire irréprochable.