

2018

Viv(r)e le renouveau!...avec la santé, en prime!

Ah ca! serait-ce comme "un chant d'espérance"? pour reprendre la formule du regretté Jean d'Ormesson. Eh bien! chantons-le ce nouvel-an et que la joie s'exprime au quotidien et ce, à travers tous les événements qui le composent.

Et puisqu'il s'agit ici d'assiettes-santé, je vous propose de nous attarder à quelques très délicats légumes de printemps, mais aussi à de véritables trésors de santé que sont les plantes aromatiques, ces accompagnatrices de talent capables d'en magnifier la saveur.

1) Les légumes de printemps

a) Les asperges:

Tantôt vertes quand elles poussent à l'air libre, tantôt blanches quand elles sont cultivées sous terre, on peut dire qu'elles sont les vedettes du printemps. Pauvres en calories, mais riches en fibres, en vitamines B1-B12 et C, voici des légumes qui agrémentent délicieusement des repas simples ou plus sophistiqués.

-les asperges vertes: ce sont celles qui ont ma préférence.

Quel plaisir, en effet, de préparer des légumes à la saveur si délicate, rapides à cuisiner puisqu'ils ne doivent pas être épluchés et auxquels, après une courte cuisson à la vapeur, un peu de jus de citron ou de sauce au beurre persillée suffisent à les mettre en valeur ou à en faire des accompagnants de choix pour un filet de poisson, des oeufs pochés ou du jambon cru séché.

Voici une recette pour une entrée ou un lunch végétarien:

Salade d'asperges vertes au chèvre et aux jeunes oignons:

Ingrédients: 1 botte d'asperges vertes, 1 botte de jeunes oignons, 50g de roquette, 180g de fromage de chèvre coupé en petits dés, 4 c. à soupe de vinaigre balsamique, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, des pignons de pin (facultatif).

Procédé: faire cuire les asperges à la vapeur, les couper en tronçons de 2cm, saler, poivrer; faire dorer les pignons de pin dans une poêle à revêtement antiadhésif, sans matière grasse. Emincer les oignons. Disposer les différents ingrédients dans un plat et ajouter la vinaigrette et les pignons de pin refroidis.

Servie comme lunch, cette salade goûteuse s'accompagne d'un pain de seigle au levain beurré.

-les asperges blanches

Est-ce depuis que Cléopâtre en proposait (agrémentées de myrrhe) à Jules César que ces élégantes occupent une place de choix lors de repas festifs?

Et Pourquoi sont-elles dites "à la Flamande" quand elles sont servies tièdes avec un oeuf mimosa, du beurre fondu et du persil haché?

Toujours est-il que nous les aimons malgré le fait que leur préparation demande un épluchage soigneux et une cuisson à feu doux dans une eau frémissante salée.

Souvent d'un port longiligne recherché pour la décoration des plats, certaines aux formes moins harmonieuses se prêteront avantageusement à la préparation d'une crème savoureuse:

La crème d'asperges:

Ingrédients: 1 botte d'asperges (2ème choix), 30g de beurre, 30g de farine, 1 litre de bouillon de poule, 1 jaune d'oeuf, 1/4l de crème, sel, poivre et persil frisé haché.

Procédé: Cuire les asperges, les couper en tronçons et les mixer. Préparer un roux avec la farine et le beurre, y ajouter le bouillon et les asperges. Laisser cuire 10 minutes et assaisonner. Ajouter la crème, le jaune d'oeuf en battant au mixer. Dresser dans des assiettes et décorer de persil et de quelques pointes d'asperges réservées. Un mets très délicat et nourrissant.

b) Les jeunes carottes:

De véritables stars tant pour la finesse de leur goût que pour leur utilisation dans la décoration des plats ou assiettes ou encore pour leur capacité à accompagner de nombreux mets chauds ou froids.

C'est consommées crues que nous bénéficierons de leur haute teneur en provitamine A (carotène), en vitamines B1 et C et en précieux sels minéraux.

Au printemps, les jeunes carottes sont vendues avec leur verdure, en bottes. Avantage réel puisque ces fanes accompagnées de celles de radis, de pousses d'ortie, de jeunes pissenlits ou de jeunes oignons permettent de préparer un potage savoureux et reminéralisant.

Salade variée aux raisins secs:

Cette salade est un vrai régal et une manne pour nos organismes.

Ingrédients: 3 jeunes carottes moyennes, 1/4 de chou blanc, 1 betterave rouge (les 3 à râper finement), 1 branche de céleri coupée en fines lanières, 1 oignon rouge coupé en fines rondelles, des raisins secs (quantité suivant goût), 8 demi cerneaux de noix, quelques bouquets de persil frisé et une vinaigrette classique.

Procédé: Mélanger dans un plat creux les légumes râpés, le céleri, les raisins, y ajouter la vinaigrette et laisser macérer 15 minutes.

Disposer une portion sur chaque assiette et décorer à l'aide des rondelles d'oignons, des noix et du persil.

c) L'épinard:

C'est au printemps qu'il est le plus goûteux. Ses belles jeunes feuilles, d'un vert foncé contiennent de nombreuses vitamines, du fer, de la chlorophylle et des sels minéraux dont on bénéficie pleinement si elles sont consommées crues, en mélange avec d'autres légumes: cresson, laitue, ...

Une courte cuisson à l'eau salée permet d'éliminer les nitrates et oxalates indigestes et font de l'épinard un mets énergisant et revitalisant . Ce n'est pas Popeye qui nous contredira!(lol)

Couronne de légumes (4 personnes)

Ingrédients: 400g de carottes cuites au beurre, 400g d'épinard cuit et égoutté, 400g de chou-fleur cuit, 3 oeufs entiers battus, 60g de farine, 4 dl de lait végétal, poivre, sel, noix muscade

Procédé: Réduire les légumes en purée, y ajouter les autres ingrédients et disposer le mélange homogène dans un moule à manqué. Laisser cuire 40minutes au four à 180°C.

Démouler et servir chaud ou froid avec une salade verte ou un coulis de tomates. Même les enfants en redemandent! Miam!

2) Les plantes aromatiques:

Qui peut résister à l'envie de toucher ces belles odorantes qui exhalent généreusement leurs senteurs musquées et puissantes? Je veux parler bien sûr de ces aromatiques qui, grâce à leur teneur en essences diverses seront tantôt condiments, tantôt médicinales. Elles se retrouvent ainsi à la cuisine ou pour un usage en phytothérapie.

Feuilles, tiges, bulbes, racines, graines, fleurs, écorces, font partie des "fines herbes", des tisanes ou en tant que décors de nos plats: cette nature, que de générosité!

Je vous propose de nous attarder aujourd'hui à 3 d'entre elles qui font presque partie de notre quotidien: le basilic, la roquette, le persil plat.

a) Le basilic -Ocimum basilicum (doux ou ordinaire)

C'est la variété la plus utilisée et est parfois appelée "herbe royale". Le basilic pousse avec une relative facilité, même en pot, dans une terre légère mais doit bénéficier d'une bonne exposition à la lumière. Le pot placé sur la fenêtre ou sur une table l'été au jardin a la propriété d'éloigner les moustiques et les mouches.

Parfois utilisé en tisane pour calmer la nervosité, les irritabilités. Mais à forte dose, le basilic est tonique et un bon remède contre le rhume.

En cuisine, c'est l'une des herbes aromatiques les plus utilisées dans les pays méditerranéens où elle est associée à la mozzarella et aux tomates. Très délicat, il est préférable de l'émietter avec les doigts, afin d'éviter le noircissement de ses feuilles.

Spaghettis au pesto:

Disposer dans chaque assiette, 2 c. à soupe d'huile d'olive fruitée, 2 éclats d'ail pressés, une pincée de paprika ou de piment fort et mélanger. Ajouter une ration de spaghettis cuits, du parmesan (quantité suivant goût), émietter 3 belles tiges de basilic et mélanger le tout délicatement. Un régal!

L'huile au basilic:

Mixer 3 c. à soupe de basilic frais avec 500ml d'huile d'olive (ou autre, au choix), laisser mariner 2 à 3 jours. Filtrer à l'aide d'une étamine et conserver au frais, à l'abri de la lumière. Cette huile s'utilise avec les tomates et les salades vertes.

b) La roquette Eruca sativa

A l'égal du basilic, la roquette peut se cultiver en pot ou au potager où elle se resème naturellement. Comme elle était déjà très prisée dans la Rome Antique tant pour ses feuilles poivrées que pour ses fleurs ou ses graines, elle est aussi parfois appelée roquette romaine.

Elle apporte du piquant aux salades et peut être ciselée et parsemée fraîche sur les pizzas, les gratins, les pâtes, le riz,... Il est intéressant de la consommer seule en salade, agrémentée d'une vinaigrette à l'huile d'olive, au vinaigre balsamique et parsemée de copeaux de parmesan, en association avec un poisson gras ou une viande rouge selon les préférences.

Son caractère piquant est dû à la présence de composants antiseptiques et diurétiques comme le raifort et le wasabi.

c) Le persil plat , aussi appelé persil de Naples

Il pousse sur tout terrain, mais les graines mettent de 3 à 8 semaines à germer. Un moyen d'accélérer le processus est de tremper les graines dans de l'eau chaude pendant une nuit avant de les semer.

Très bonne source de vitamine C, de fer et de calcium, les feuilles sont connues pour leur effet diurétique. De plus, il stimule l'appétit, améliore la digestion et est donc à utiliser sans modération.

Je vous propose de (re)découvrir une sauce argentine très prisée pour son utilisation lors d'un barbecue.

Sauce chimichurri

Mélanger 6 éclats d'ail, 2 c. à soupe de feuilles d'origan frais et 1 poignée de feuilles de persil, toutes ciselées. Ajouter 1 c. à soupe d'oignon rouge émincé, 1 c. à soupe de piment frais émincé, 1 c. à café de poivre noir moulu, 150ml d'huile d'olive, 6 c. à soupe de vin rouge. Assaisonner de sel et verser dans un pot . Fermer et agiter vigoureusement. Laisser reposer 4 heures au moins avant de servir.

La cuisine prend des allures de fête dès que nous "mettons en musique" les multiples présents que la nature généreuse met à notre disposition.

A nous d'être créatifs pour que chaque repas se décline comme une mélodie.

Mangeons bien, chantons, dansons...

Bonne santé, amicalement,

Mamina