

Les assiettes-santé de Mamina aux "Jardins au naturel"

Un véritable accueil au printemps a été réservé en cette soirée du 21 mars 2018.

Nous étions nombreux, en effet, à participer à la conférence organisée par le PCDN de Remicourt, autour du thème: "**Jardins au naturel**".

L'occasion nous était donnée à nous, Sieurs et Dames aux doigts verts, avérés ou en devenir de partager avec enthousiasme notre intérêt pour cette activité si bénéfique et porteuse de fruits.

Confier à la terre hesbignonne aux ressources multiples nos semis et plantations, en contempler la croissance, en recevoir en prime le spectacle d'une biodiversité animée et chantante: quel programme!

Et au bout de l'effort, la récompense : être les créateurs d'assiettes-santé ensoleillées par des produits-santé aux mille vertus.

Et il n'en manquait pas à cette table de dégustation . Principalement des produits locaux: noix, potirons-potimarrons, légumes racines, confitures maison, pains variés au levain, jus et bières, et quelques plats cuisinés .

Voulons-nous en découvrir les recettes?

Houmous à l'huile d'olive

Faire germer 100g de pois chiches bio pendant 3 jours, les blanchir à l'eau bouillante salée, les égoutter et les mixer. Y ajouter 2 cl. à soupe d'huile d'olive fruitée, le jus de 1 à 2 citrons, 1 filet de tamari, 1 pincée d'estragon ou de basilic, 1 à 2 éclats d'ail pressés, 1 pincée d'épices (Ras el Hanout ou curry ou curcuma, ou poivre de Cayenne,...). Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Peut se servir sur des toasts ou des feuilles de chicons, sur du pain au levain, en assaisonnement de crudités ou en accompagnement de fruits secs... Un vrai délice et une manne de bienfaits pour notre organisme.

Gâteau aux céréales, épinards et graines germées de tournesol

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène 2 bols de céréales (épeautre, avoine, orge,...) ou 2 sachets de riz semi-complet, 1 bol de graines germées de tournesol, 1 bol d'épinards en purée (ou autres légumes verts: orties, choux, endives), 5 oeufs entiers battus, 2 beaux éclats d'ail pressés, sel, poivre et curcuma.

Placer le mélange au four à 180°C, pendant environ 40 minutes . Après refroidissement, verser à la surface un mélange à parties égales de jus de citron et de vinaigre balsamique.

Ce plat nourrissant peut se servir en accompagnement de crudités, de volaille ou de poisson...

Flocons Liégeois (environ 30 biscuits)

Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène, 100g de farine, 1 cuillerée à soupe de farine fermentante, 1 pincée de clous de girofle moulus, 1 cuillerée à café de cannelle, 75g de flocons d'avoine, 15g de noix hachées, 50g de beurre salé fondu, 50g de muscovado (cassonade), 2 belles cuillerées à soupe de sirop de Liège, 1 oeuf entier battu.

Déposer des petits tas de pâte sur une platine recouverte de papier sulfurisé et cuire au four à 170°C pendant environ 12 minutes.

Bonne réussite et bon printemps à tous et n'oublions pas que **"Partager est un Plaisir!"**.

Mamina (à l'écoute de vos suggestions et ou commentaires)