

Hommage à Marcel et à ceux qui sont partis pour l'autre rive.

"Le poète a toujours raison, qui voit plus haut que l'horizon, et le futur est son royaume..."(Jean Ferrat)

Confrontée aux limites de ma prose, je me suis appuyée sur les écrits d'êtres éclairés, capables d'exprimer avec talent et justesse, l'indéfinissable.

C'est donc à la lecture du beau poème de Tong Hhuo-Zhing que je vous convie:

Leur repos est lumière...

Ils sont fiers, nos aïeux, nos parents, nos amours...
Ils regardent la terre nous livrant leurs pensées!
Nous leur offrons les nôtres, dans nos actes, chaque jour,
Leur consacrons nos coeurs chaque novembre, le Premier!

Il se dit que ce jour, d'eux, nous prenons bien soin!
C'est alors qu'entre nous, nous joignons nos esprits,
Refaisons ces temps où, ensemble, main dans la main,
Nous traversons nos vies en belles harmonies!

Faisons-leur donc une fête, offrons-leur donc ce jour,
Ce jour où nos pensées refont nos belles rondes...!
Notre terre, c'est l'amour, l'amitié, les bons jours!
C'est cette foi qui a fait les joies de notre monde!

Entre nous, nous sommes bien et nos pensées se touchent!
Nous sommes famille de sang, amis ou bien amours...!
En ce jour de Toussaint, posons notre lien rouge,
Sur cet heureux souvenir que nous fêtons ce jour!

Leur corps s'en est allé, leur repos est lumière!
Ce jour, parmi tant d'autres, est signe de mémoire
Ils sont joie, ils sont peine, ils sont notre univers!
Offrons-leur notre coeur... Qu'ils furent blancs ou noirs!!

Les assiettes-santé de Mamina.

La nature, lentement entre en dormance pour redynamiser ses forces et recréer au printemps un univers foisonnant d'espèces aux multiples vertus.

Elle offre ainsi aux "artisans de la terre", une période de repos bien méritée.

A l'aube de cet automne dont les fraîches soirées nous incitent à retrouver le confort d'un lainage douillet, rien de tel que d'y allier des repas dont le fumet, à lui seul est déjà prometteur.

En cuisine, c'est le moment de mettre à profit les précieux légumes et fruits récoltés au cours de la belle saison.

Je pense en particulier aux courges.

En voilà des coquettes: multiformes, multicolores, mais surtout multivitaminées; ce sont elles qui tiennent une place d'honneur au niveau de leur haute teneur en bêta-carotène (antioxydant et immunostimulant).

Bien sûr, nous nous sommes régalés de courgettes, de pâtissons, ces courges d'été qui permettent de nombreuses préparations tant crues que cuites.

Mais ce sont les courges d'hiver qui nous donnent l'occasion de les consommer avec bonheur pendant les saisons froides puisqu'elles se conservent longtemps.

Et si, le plus souvent, elles servent à la préparation de savoureux potages, leur mise en oeuvre en purées, compotes, confitures, chutneys, tartes... rehaussera nos menus par la délicatesse de leurs saveurs et l'éclat de leurs couleurs.

Quelques suggestions pour ajouter à vos précédentes recettes?

Purée de Butternut:

Ingrédients: 1 courge Butternut, 1 branche de romarin frais, 2 éclats d'ail, 4 c. à soupe d'huile d'olive.

Procédé: Couper la courge en dés, asperger d'huile et placer dans un plat à four, avec l'ail et le romarin. Laisser cuire environ 40 minutes à 180°C. Oter le romarin et réduire en purée, saler et poivrer.

Se sert en accompagnement d'une viande ou volaille cuite à la moutarde et de crudités agrémentées par exemple de germes de poireau.

Chutney à la courge et à la pomme:

Ingrédients: 1kg de chair de courge fruitée (genre potimarron), 3 pommes acides, 2 gros oignons, 2c à soupe de raisins secs, 1 petit piment rouge, 1c. à café de sel marin, 150g de sucre de canne complet,

1 c. à café de graines de moutarde, 2dl de vinaigre de cidre non pasteurisé.

Procédé: Peler et épépiner la courge et les pommes et les couper en petits dés. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et le couper en très fines lanières.

Placer tous les ingrédients dans une marmite et porter à ébullition. Faire cuire à petit feu en remuant constamment jusqu'à obtention d'une masse très épaisse.

Verser jusqu'à ras bord dans des bocaux à conserve et fermer hermétiquement.

Tarte au potimarron: entrée pour 6 personnes:

Ingrédients: 1 potimarron non pelé et coupé en petits morceaux, 1 oignon émincé, 200g de dés de jambon cru, 1 pâte à tarte brisée, 3 oeufs, 100g de parmesan ou gruyère râpé, sel et poivre.

Procédé: Faire cuire à la vapeur le potimarron avec l'oignon pendant 25 minutes, égoutter et réduire en purée. Au mélange refroidi, ajouter les jaunes d'oeufs, le jambon, sel et poivre .

Battre les blancs en neige ferme et incorporer à la préparation avec une partie du fromage.

Verser le mélange sur la pâte brisée étalée dans un moule et saupoudrer du fromage restant.

Cuire au four à 170°, pendant 30 à 40 minutes.

Accompagner de persil émincé.

Aubergine aux herbes de Provence:

Ingrédients: 1 aubergine ronde découpée en rondelles de 6mm environ, huile d'olive et herbes de Provence, sel et poivre.

Placer les rondelles d'aubergine sur une plaque de cuisson pour le four, y verser l'huile, les herbes, le sel et le poivre. Les retourner et laisser imprégner pendant une heure environ.

Placer au four à 185°C. Vérifier la cuisson à l'aide d'une fourchette et saupoudrer de fromage râpé ou d'épices de Cajun.

Simple à préparer et délicieux en accompagnement d'une tranche de pain au levain et de crudités.

L'hiver nous donne aussi l'occasion de préparer d'autres légumes parfumés, tels les choux. La choucroute se retrouve évidemment en tête de liste, mais les incontournables que sont les potées aux haricots ou au céleri-rave, la soupe à l'oignon... feront certes toujours le bonheur des petits et des grands.

Et les légumineuses, me direz-vous? Pourquoi ne pas les inviter à occuper dans nos assiettes, une place à la hauteur des riches ressources énergétiques qui leur sont propres?

Connaissez-vous la SOCCA? Jadis populaire à Nice.

Il s'agit de galettes de pois chiches, cuites après une courte fermentation d'environ 12heures.

Ingrédients:400g de farine de pois chiches, 3 c. à soupe d'huile d'olive, eau, sel et poivre.

Procédé: Délayer en remuant énergiquement la farine avec une quantité d'eau suffisante pour obtenir une pâte assez liquide et laisser fermenter dans un endroit tiède. Elle dégage alors une agréable odeur de levain et aura légèrement augmenté de volume.

Ajouter l'huile, le sel et le poivre et mélanger. La pâte obtenue doit être un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

Verser la pâte dans un plat bien huilé et faire cuire 20 minutes à 200°C.

Faire dorer au gril quelques minutes pour que le dessus soit bien doré.

A déguster chaud.

La cuisson peut aussi s'effectuer à la poêle ou dans une crêpière.

Ces galettes accompagnent avec bonheur une salade niçoise aux lardons, une soupe de légumes (choux, potimarrons,...), une omelette aux tomates ou un gratin de courgettes au fromage de chèvre, ou..., ou.....

La cuisine prend des allures de fête quand l'imagination est à l'honneur. Alors, valsons, chantons et mangeons en "choeur" et BONNE SANTE A TOUS!

Mamina

