

Les assiettes-santé de Mamina

Décembre s'en est allé: nous l'avons paré de mille feux pour accueillir le retour attendu de la lumière.

Et nous avons échangé des vœux de joie, de réussite, de paix, de bonheur... et de santé!

Alors, après ces journées pétillantes et festives, il est sage de nous repositionner par rapport à cette santé à maintenir ou à retrouver.

Pour ce faire, pensons à garnir nos assiettes de mets goûteux, colorés, aptes à assurer à nos organismes un "nettoyage d'avant printemps".

"Pendant une dizaine de jours seulement, nous ne mangerons que des légumes et ne boirons que de l'eau. Tu verras à nos mines si nous nous portons aussi bien que les jeunes gens nourris à la cour. Puis tu agiras d'après ce que tu auras observé."

La proposition est acceptée. Les dix jours passés, on constate que leur mine et leur santé sont plus resplendissantes que celles de tous les autres jeunes gens de la cour.

Dès lors, le responsable leur supprime la nourriture et le vin de la table du roi pour ne plus leur donner que des légumes.

Daniel, 1/12-16.

Des légumes! Rappelez-vous, il en a déjà été question dans un précédent article; aujourd'hui, nous allons nous pencher sur les nombreuses vertus tant culinaires que curatives de ces légumes savoureux que sont les choux.

Les choux.

Dès la petite enfance, ce mot se révèle à nous, plein de tendresses: *mon petit chou, il est trop chou, les choux à la crème, il est né dans un chou...*

Le cours de français même nous le rappelle pour nous faciliter les fameuses exceptions du pluriel: *Viens mon chou, mon bijou...*

Si l'on remonte à son origine, les historiens ont pu découvrir que le chou était déjà cultivé par les habitants des cités lacustres du Néolithique. Il s'est implanté en Europe depuis l'Asie et a traversé les siècles pour aboutir dans nos jardins sous diverses variétés : les blancs, les verts, les rouges, à fleurs, pommés, frisés, de Milan, de Bruxelles, chinois (Pak-choï), brocoli, choux-navets, ...

S'ils sont tous riches en fibres et en vitamine C, ce sont les verts qui contiennent le plus de vitamines profitables à l'organisme telles les vitamines B1, B6, B11 (acide folique), du potassium.

En outre, par leur forte teneur en dérivés sulfurés, ces crucifères ont des propriétés antimicrobiennes, voire même insecticides.

Consommés crus, finement râpés ou ciselés, ils garderont intacts toutes ces précieuses substances. Et leur jus est à recommander.

Pour les adeptes du cuit, il est préférable d'oublier la cuisson à l'eau et de favoriser la cuisson-vapeur ou à basse température dans une bonne huile (d'olive, par exemple).

Les idées et suggestions de menus à base de choux ne manquent pas et chacun(e) peut apporter de l'eau au grand moulin des recettes.

Voici quelques suggestions:

En crudités:

Chou rouge en salade colorée

Pour 4 personnes, il faut :

600g de chou rouge, 2 pommes, 2 oranges (bio), 2 petits oignons rouges, 3 c. à soupe de cerneaux de noix, 2 c. à soupe de miel liquide, 2c. à soupe de gelée de groseilles rouges, 5 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra, sel et poivre.

Couper le chou en fines lanières, émincer les oignons, couper les pommes et les betteraves en petits dés. Hacher les noix, râper l'équivalent de 3 c. à soupe de zeste d'orange, couper les extrémités des oranges, puis peler le reste à vif. Retirer les quartiers entre les membranes blanches que l'on presse pour en récolter le jus.

Mélanger tous les ingrédients. Arroser avec la vinaigrette préparée avec le vinaigre, le miel, la gelée de groseilles, le jus d'orange, l'huile, le sel et le poivre.

Chou blanc râpé + raisins secs+ graines germées (au choix) + ciboulette et (ou) persil, jus de citron et tamari.

Chou-fleur: fleurs à séparer et à croquer à l'apéritif, agrémentées d'un guacamole mixé : avocat bien mûr, tomate, oignon, jus de citron.

La choucroute : indispensable source de probiotiques.

Rappelons que cet aliment lacto-fermenté a des vertus thérapeutiques confirmées par de nombreuses études scientifiques; notamment :

-défenses immunitaires stimulées

-anti-inflammatoire

-protecteur vis-à-vis de certains cancers (côlon...)

-baisse de la pression sanguine

-contribution à la bonne absorption de certains nutriments et à un bon transit intestinal

Voir à ce propos, le livre de Claude Aubert et de Jean-James Garreau :

"Des aliments aux mille vertus" Terre vivante.

Salade de choucroute crue aux noix de cajou.

Ingrédients : 300g de choucroute crue, 100 g de noix de cajou, quelques brins de persil, 1 banane, le jus d'une orange, 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou autre au choix)

Faire griller légèrement les noix de cajou (facultatif) et les concasser. Ciseler le persil et couper la banane en rondelles.

Mélanger tous le ingrédients dans un saladier et déguster.

Mais l'hiver, rien de tel qu'un repas dont le fumet dégagé par une casserole au couvercle frémissant nous réchauffe et nous reconforte.

Voici donc quelques suggestions, outre la fameuse soupe aux choux de bonne renommée.

Chou-fleur et brocoli dans une sauce aux herbes.

Ingrédients: 1/2 chou-fleur, 225g de brocoli, sel, poivre.

Pour la sauce : 8 c. à soupe d'huile d'olive, 4 c. à soupe de beurre, le jus et le zeste râpé de 2 citrons, 2 c. à soupe de gingembre râpé, 5 c. à soupe de coriandre hachée, 5 c. à soupe de gruyère râpé.

Couper chou et brocoli en bouquets et faire cuire à la vapeur. Transférer dans un plat profond allant au four.

Préparer la sauce: faire chauffer à feu doux l'huile et le beurre, ajouter le gingembre, le jus et le zeste de citron ainsi que la coriandre. Laisser cuire 2 à 3 minutes en remuant, ajouter sel et poivre et verser sur les légumes. Saupoudrer de gruyère et mettre le plat au four. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que le fromage prenne une belle couleur dorée.

Sauté de légumes aux choux et aux noix.

Ingrédients: 350g de chou blanc, 350g de chou rouge, 4 c. à soupe d'huile d'arachide, 1 c. à soupe d'huile de noix, 2 gousses d'ail écrasées, 8 oignons blancs équeutés, 225g de tofu en dés, 2 c. à soupe de jus de citron, 100g de cerneaux de noix, 2 c. à soupe de moutarde de Dijon, 2 c. à soupe de graines de pavot ou de sésame, sel et poivre.

Faire chauffer les huiles dans un wok et y ajouter les choux finement émincés, les oignons, le tofu et l'ail.

Laisser cuire pendant 5 minutes.

Incorporer les autres ingrédients et laisser encore cuire quelques minutes.

Transférer dans un plat chaud et saupoudrer de graines.

Soupe au chou-fleur et au brocoli avec du gruyère.

Ingrédients: 3 c. à soupe d'huile, 1 oignon rouge haché, 2 gousses d'ail écrasées, 300g de bouquets de chou-fleur, 300g de bouquets de brocoli, 1 c. à soupe de farine, 600ml de lait, 300ml de bouillon de légumes, 75g de gruyère râpé, 1 pincée de paprika, 150ml de crème allégée.

Paprika et copeaux de gruyère pour décorer.

Faire chauffer l'huile et faire sauter les oignons, l'ail, le chou-fleur et le brocoli pendant 3-4 minutes.

Verser la farine et laisser cuire 1 minute encore en remuant.

Incorporer le lait et le bouillon, porter à ébullition et laisser mijoter 20minutes en réduisant la chaleur.

Retirer 1/4 des légumes et réserver au chaud.

Mixer la soupe et y ajouter les légumes réservés.

Incorporer le fromage, le paprika et la crème légère et réchauffer à feu doux, sans ébullition, jusqu'à ce que le fromage soit fondu

Transférer la soupe dans des bols et décorer de copeaux de gruyère et de paprika.

"Le talent, ça n'existe pas. Le talent c'est d'avoir envie de faire quelque chose" disait Jacques Brel.

Alors, envie d'être des "créateurs potentiels talentueux"? A vous de jouer et de nous faire part si vous en avez l'envie de vos créations et trouvailles.

Bonne santé à tous.

Antoinette (Mamina)