

Les assiettes-santé de Mamina.

Janvier, Février, Mars, Avril...

Et si, comme les "poètes du Petit Sablier", nous déclinions ces quatre premiers mois de l'année en mois des Neiges, des Crocus, des Vents, nous en arriverions à ce beau mois de la Germination: Avril!

Nul besoin de muses alors, à nous, dignes possesseurs de "mains vertes" pour nous inviter à enfilez notre parfait équipement du jardinier. Car, c'est à nous pourvoyeurs d'alliés de santé de notre jardin que nous aurons l'occasion de dire merci pour nos efforts.

La récompense ne se fait d'ailleurs pas attendre: nous voici à la tête d'un cocktail de "chlorophylliens" dont il serait dommage de négliger les vertus.

Voulons-nous, ensemble, en faire les vedettes de quelques idées de recettes et ce, afin d'avoir la capacité de réaliser une Cure Revitalisante de Printemps?

1) L'ortie piquante ou grande ortie (Urtica dioica) Vivace par ses rhizomes.

Les jeunes pousses, principalement, sont de véritables réservoirs d'éléments nutritifs vitaux: protéines, vitamines, sels minéraux, oligo-éléments,...

Nous sommes nombreux à avoir bravé leurs défenses urticantes pour remplir nos assiettes de délicieux potages.

Cependant, l'excellent livre de Annie-Jeanne et Bernard Bertrand "Saveurs d'ortie" (Ed. de Terran), nous propose une palette variée de recettes dont voici 2 basiques, très faciles et rapides à réaliser:

a) à l'étouffée:

Sans pré-cuisson, sur un lit d'oignons revenus à l'huile d'olive: un légume délicat et parfumé.

b) en jardinière de légumes:

Faire revenir dans un poêlon 2 beaux oignons et 250g d'ortie. Laisser fondre et ajouter les légumes de saison (idéal au printemps, avec petits pois, fèves, carottes nouvelles...) et 2 verres d'eau ou de bouillon de volaille et laisser mijoter à feu doux. Utilisations: en potée avec jarret de porc ou jambon, etc...

2) Le pissenlit (Taraxacum officinale).

Véritable panacée, cette vivace déjà renommée au 16ème siècle, principalement pour ses propriétés diurétiques, a été au début du XXème siècle, à l'origine d'une "taraxacothérapie". Depuis, sa réputation n'a pas fléchi.

Parmi ses nombreux constituants: provitamine A, vitamines B et C, sels minéraux dont le potassium, glucides, tanin...

Le pissenlit peut favorablement se retrouver dans de nombreuses compositions culinaires. Voici une salade originale où le pamplemousse s'allie à merveille à la saveur amère du pissenlit dont on utilisera les jeunes feuilles, avant la floraison.

Pissenlit, avocat et pamplemousse- sauce aux graines de pavot (pour 4 personnes)

Ingrédients: 2 pamplemousses roses, 1c. à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé, 1 grosse échalote hachée finement, 2c. à café de graines de pavot, 1c. à café de miel, 1c. à café de moutarde forte, 3c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre, 175g de pissenlit, 1 botte de radis en rondelles, 2 avocats, le jus d'1/2 citron.

Préparation:

Peler les pamplemousses à vif au-dessus d'une passoire posée sur un saladier pour en recueillir le jus, détacher les quartiers des membranes blanches. Ajouter au jus, le vinaigre, l'échalote, les graines de pavot, le miel, la moutarde, du sel et du poivre et battre au fouet.

Couper les avocats en lamelles et les arroser de jus de citron.

Au moment de servir, mélanger les feuilles de pissenlit et les radis à la vinaigrette.

Répartir la salade dans 4 assiettes, et décorer joliment à l'aide des tranches d'avocat et des quartiers de pamplemousse. Arroser avec le reste de la sauce.

Un pur délice, en entrée ou en accompagnement!...

3) L'ail des ours (*Allium ursinum*)

C'est en avril que ce compère sauvage de l'ail recouvre le sol des forêts d'un tapis de verdure, blanchi en mai, grâce à l'apparition de jolies fleurs blanches étoilées.

Déjà cultivé au Moyen-âge comme plante médicinale, sa renommée actuelle l'a amené de nos jours dans nos jardins.

Comme l'ail, c'est un véritable allié pour prévenir et guérir certaines maladies dites de "civilisation".

On en trouve en préparations, sur les marchés entre-autres en pestos, en fromages et si certains restaurants le mettent à leur carte, nous l'utiliserons quant à nous sans cuisson. Car ses feuilles vertes et délicates perdent une fois chauffées beaucoup de leurs si précieuses substances.

Voici une recette particulièrement savoureuse:

Pesto à l'ail des ours "alla genovese".

Ingrédients pour 6 personnes: 100g de feuilles d'ail des ours, 80g de pignons de pin, 50g de parmesan râpé, 150ml d'huile d'olive fruitée, tamari ou sel.

Préparation:

Hacher finement les feuilles d'ail des ours et les écraser avec les pignons de pin dans un mortier. Y ajouter le parmesan et l'huile. Saler et le servir en accompagnement de pâtes, soupe de légumes, ...

Quelle belle saison que ce printemps qui nous ramène luminosité, douce chaleur, éclosion de couleurs... d'où l'envie de ressortir nos chaussures de marche, nos vélos, trottinettes, skates...

Dès lors, il n'est pas superflu de penser à un apport énergétique de qualité et préparé par nos soins. Les fruits secs ou séchés alliés aux graines de céréales en seront les constituants de choix comme dans la recette ci-après.

Barres de Muesli:

Ingrédients pour 25 barres environ: 50g d'abricots secs, 50g de pruneaux, 50g de raisins secs 50g de figues, 25g de graines de tournesol, 25g de graines de sésame, 25g de noisettes, 25g de noix, 120g de flocons d'avoine, 2cl à café de miel, 2 cl à café de sirop (ananas, abricot ou autre), 4 cl à café de jus de citron et 1 cl à café d'huile de colza ou tournesol.

Procédé:

Préchauffer le four à 180°C.

Concasser et hacher finement les fruits et les graines dans un robot, par exemple.

Mélanger tous les ingrédients de manière à obtenir une pâte homogène.

Badigeonner une plaque de cuisson d'huile et y étaler la pâte. Cuire de 10 à 15 minutes.

Découper dès sortie du four en petits rectangles et laisser refroidir sur une grille.

Très énergétiques, ces délicieuses barres se conservent au frais , de 2 à 4 semaines.

N'oublions pas de nous hydrater, surtout lors d'activités physiques. Rien de tel qu'une bonne eau agrémentée de jus de citron, ou d'un jus de pommes Bio ou d'un bouillon de légumes légèrement salé.

Si notre objectif printanier est de maintenir au mieux de nos possibilités, un bon équilibre entre le corps et l'esprit, rien de tel que de nous allier ces 3 piliers de la santé: exercice physique, relaxation et repos et alimentation.

Bon printemps, et à bientôt pour une prochaine saison estivale, ensoleillée si propice aux tournesols et par conséquent à nous amis "Tournesoliens".

Mamina