

Les assiettes-santé de Mamina

Eh oui, c'est l'été! La saison aux mille décors. **Eté!** ce tout petit mot pour une saison espérée, rêvée, programmée en vue d'une évasion du quotidien... Tantôt petit nom commun, tantôt participe de ce verbe être qui rivalise avec cet autre de nos auxiliaires pour satisfaire à notre désir d'avoir le temps, oui, mais surtout **Avoir le temps d'être - Vacances!**

S'éveillent alors en nous des envies de repos afin de savourer des instants où, comme le dit le poète: "...le temps suspend son vol...". Ce temps qui réalise d'autres merveilles comme, par exemple, l'apparition d'un germe sur la graine qui s'éveille à la vie, ou l'instant magique de l'éclosion vive et soudaine d'une fleur d'onagre au crépuscule d'une chaude journée d'été: spectacle! Et pour recharger nos batteries tant mentales que physiques en énergie naturelle, que dirions-nous de garnir nos assiettes de mets équilibrés et savoureux. Voici deux propositions de recettes faciles à préparer nourrissantes et vitaminées.

Le concombre à la mousse de persil:

Ingrédients: 1 à 2 concombres, 6 belles branches de persil frisé, 15cl de crème liquide, 200g de fromage blanc de chèvre, 2 c. à soupe de jus de citron, 2 échalotes émincées, 2 oignons nouveaux, sel, poivre blanc, poivre de Cayenne.

Procédé: Mélanger les échalotes, le persil haché, la crème, le fromage blanc, le jus de citron avec le sel et le poivre. Couper les oignons en fines rondelles. Couper les concombres en long et prélever une partie de la chair intérieure à l'aide d'une cuillère à café, l'émincer. Y ajouter du sel, du poivre de Cayenne et mélanger délicatement. Décorer l'intérieur des concombres de la mousse de persil et surmonter du hachis de concombre et d'oignons. Garnir de petites tomates semi-séchées, de fleurs comestibles, de crevettes, ... Un délice!

Le couscous de quinoa aux légumes rôtis (4 à 6 personnes)

Ingrédients et procédé:

Les légumes: 1 oignon rouge, 1 aubergine, 1 fenouil, 2 courgettes, 400g de haricots verts, 1 poivron rouge, 1 poivron orange, 2 éclats d'ail, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de quatre-épices, du sel marin et du poivre noir. Placer tous les légumes finement émincés et mélangés avec les autres ingrédients sur une plaque de four et laisser rôtir à environ 180°C pendant 40' environ. Les légumes doivent être tendres et dorés.

Pour le couscous: 250 à 300g de quinoa, 1 c. à café de sel marin, 25g d'amandes effilées et grillées, 50g de dattes séchées et hachées, 25g de beurre. Verser le quinoa dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée et cuire 10 à 15', y ajouter les autres ingrédients.

Pour la sauce: 2 éclats d'ail, 1 citron vert, 2 piments verts, 1 c. à café de coriandre fraîche hachée, 1 c. à soupe de basilic frais haché, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de purée de tomates, 1 c. à soupe de miel liquide. Mélanger délicatement tous les ingrédients.

Pour servir, verser le quinoa dans un plat creux, y ajouter les légumes et la sauce éventuellement allongée de bouillon si elle est trop "forte". Ce plat végétarien peut très bien s'accompagner de poulet ou autre viande au choix.

Quel plaisir de savourer au quotidien les nombreux bienfaits de "Dame Nature"! Alors, ne nous privons pas et mélangeons les couleurs, afin de passer cette belle saison en grande forme et en santé.

A bientôt, Mamina