

Les assiettes-santé de Mamina

Le temps valse avec les saisons, tantôt chaudes et lumineuses, tantôt entrant dans un jeu de noir et blanc digne de Kandinsky lui-même.

Véritable "éclipse d'arc-en-ciel", l'hiver a entamé son déclin de lumière...moment si propice au repos.

Il nous vient alors comme une envie de douceur, comme celle de la chaleur rayonnante de la flamme de l'âtre (ou du poêle à pellets...lol), du tricot douillet ou de la couette emplumée. Douceur aussi des moments conviviaux pendant lesquels tout se partage: douces nuits!

Ce sont ces instants précieux faits d'un mélange de petits bonheurs auxquels nous aspirons tous qui reviennent en écho dans les voeux échangés.

Douceur, légèreté, lenteur : ce trio auquel tendent nos voisins du "Pays du Sourire" pour ressentir calme et sérénité.

Cependant, cette douce rêverie ne devrait pas nous faire oublier que notre corps a besoin de ressources énergétiques puisées tantôt dans les réserves de notre potager, tantôt dans les fermes bio ou autres élevages.

Et, bien sûr, les recettes sont multiples et notre imagination féconde pour garnir nos assiettes de mets substantiels et goûteux.

En voici quelques-unes faciles à préparer, nourrissantes et pleines de richesses et saveurs. (Quantités pour 4 personnes)

Soupe de cocos blancs au potiron et aux oignons

Ingrédients: 2 bols de haricots cocos germés ou déjà cuits, 1 bol de potiron en cubes, 1 bol d'oignons émincés, 1/2 bol de céleri-rave émincé, 1 pincée de noix muscade, sel et poivre.

Procédé: Placer tous les ingrédients dans une casserole, réserver les cocos et couvrir d'eau. Laisser cuire 30 minutes à feu doux, écraser les légumes à la fourchette, ajouter les cocos et rectifier l'assaisonnement. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Galette de pommes de terre aux panais

Ingrédients et procédé:

Râper finement 2 ou 3 racines de panais et 7 à 8 pommes de terre, y mélanger 3 oeufs entiers battus, quelques feuilles de jeunes feuilles de panais hachées, assaisonner à l'aide de tamari, de poivre et de curcuma. Former des galettes de +/- 2 cm d'épaisseur et cuire dans une poêle huilée, à feu vif d'abord, puis à feu doux, une dizaine de minutes de chaque côté.

Pain de chou-fleur au coulis de tomates, au lierre terrestre

Ingrédients: 1 chou-fleur, 3 oeufs, 10cl de crème fraîche, 6 tomates moyennes, 2 à 3 éclats d'ail, une quinzaine de feuilles de lierre terrestre, sel et poivre.

Procédé: Réduire en purée le chou-fleur cuit, y ajouter les oeufs battus, la crème fraîche, saler. Cuire au bain-marie au four environ 45 minutes, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur. Faire un coulis avec les tomates ébouillantées et pelées et mixées avec l'ail et les feuilles de lierre terrestre, assaisonner selon le goût. Au moment de servir, chauffer le coulis sans le faire bouillir. Servir le pain de chou-fleur froid, nappé de coulis chaud. Décorer de quelques feuilles fraîches de lierre terrestre.

Remarque: Le lierre terrestre présent dans la plupart des jardins contient de la vitamine C et des tanins. Utile, à raison de 2 à 3 feuilles fraîches mélangées à d'autres légumes en cas de bronchite, de grippe ou d'asthme.

Sauté de légumes aux choux et aux noix:

Ingrédients: 350g de chou blanc et 350g de chou rouge, coupés en fines lanières, 8 oignons blancs équeutés, 225g de tofu coupé en dés, 100g de cerneaux de noix, 2 cl à soupe de jus de citron, 4 cl à soupe d'huile d'olive, 1 cl à soupe d'huile de noix, 2 cl à soupe de moutarde à l'ancienne, 2 cl à soupe de graines de pavot, de fenouil ou de sésame, 2 éclats d'ail écrasés.

Procédé: Verser les huiles dans un wok préchauffé et y ajouter l'ail, les choux, les oignons et le tofu. Laisser cuire environ 5 minutes. Y ajouter les autres ingrédients et laisser cuire encore quelques minutes de plus. Verser le sauté de légumes dans un plat chaud, saupoudrer de graines, arroser d'un filet d'huile de sésame et servir aussitôt.

Rappelons-nous que les noix et les graines sont une source importante de protéines et de graisses utiles; de plus elles apportent des saveurs "estivales" à nos plats d'hiver.

Sauce tomate maison:

S'il vous reste des tomates du jardin mûries tardivement, cette recette vous permettra d'en confectionner une sauce goûteuse.

Ingrédients et procédé: Faire chauffer 2 cl à soupe d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir 1 échalote hachée, y ajouter 4 tomates moyennes pelées et coupées en dés, 1 cl à soupe de concentré de tomates ou du ketchup bio, 2 cl à soupe de basilic en poudre, 45ml de vin rouge, 1 cl à café de sucre glace, du sel et du poivre. Porter le mélange à ébullition, puis laisser mijoter pendant 20 minutes environ.

Cette sauce est parfaite en accompagnement de pâtes aux épinards ou au brocoli, par exemple.

Beignets aux pommes avec une sauce aux amandes:

Ingrédients: Pour la pâte: 100g de farine pour pâtisserie, 1 pincée de sel, 1cl à café bombée de cannelle en poudre, 12 cl à soupe d'eau chaude, 4 cl à café d'huile végétale, 2 blancs d'oeuf, 2 pommes épluchées et coupées en gros morceaux, huile pour friture, sucre glace et cannelle pour décorer. Et pour la sauce: 150ml de yaourt nature, 1/2 cl à café d'extrait d'amandes, 2 cl à café de miel liquide à mélanger à l'aide d'un fouet.

Procédé: Mélanger dans un saladier la farine, le sel, la cannelle, l'eau et l'huile. Ajouter délicatement les blancs d'oeufs battus en neige ferme. Enrober les pommes dans la pâte. Faire frire les beignets dans l'huile de friture à 180°C, les retirer à l'aide d'une écumoire et les laisser égoutter sur du papier absorbant. Mélanger le sucre et la cannelle et saupoudrer la poudre obtenue sur les beignets. Servir la sauce avec les beignets. Un délice!

Biscuits au fenouil:

Ingrédients : (pour 25 biscuits environ) 140g de sucre semoule, 2 cl à café de graines de fenouil mixées, 80g de beurre salé fondu, 1 gros oeuf, 1 cl à soupe de jus d'orange frais, 1 pincée de vanille en poudre, 250g de farine fermentante.

Procédé: Former une pâte consistante en mélangeant tous les ingrédients. Former un boudin de 4 cm de diamètre environ, envelopper de film fraîcheur et placer au réfrigérateur pendant une nuit. Enlever le film et découper des rondelles de 3 à 4mm d'épaisseur et placer sur une plaque beurrée. Faire cuire 10 à 12 minutes au four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que les biscuits soient brun clair.

Ces délicieux biscuits ont une saveur délicate d'anis, à déguster avec le thé ou le café lors d'un moment de détente ou à placer en compagnie de quelques autres friandises ou spéculoos dans de petits sachets à offrir aux étrennes.

La saison froide couvre parfois le ciel d'un manteau de grisaille, à nous de parer notre quotidien d'assiettes colorées, parfumées et goûteuses pour que nos palais se réjouissent d'y retrouver les saveurs estivales. Ces quelques suggestions ont-elles pu y contribuer, j'en serais ravie.

A l'aube de 2020, puissions-nous continuer à avoir des projets, à partager nos découvertes et succès et donner à notre belle aventure humaine l'avenir qu'elle mérite.

Bien amicalement, Mamina.

