

Les assiettes-santé de Mamina

En ce début d'année, c'est la nature qui prend le relais des fastes lumineux de décembre.

Nous assistons, en effet, au doux éveil des journées qui petit à petit s'éclairent et s'allongent.

C'est le moment choisi pour concrétiser les résolutions formulées ou secrètes et de réaliser les vœux et souhaits échangés.

Notre corps quelque peu engourdi par les "frimas hivernaux" ressent le besoin d'un regain de mouvement, de légèreté, d'air pur à respirer à plein nez et de lumière.

Dès lors, si nous lui donnions l'occasion d'une régénération pour aborder le printemps en toute grande forme.

Mars qui rit malgré les averse prépare en secret le printemps.

Emile Verhaeren

Quelques moyens simples mais efficaces peuvent nous y aider:

- Une respiration profonde, consciente
- De la marche ou une mise en mouvement quotidienne
- Un repos suffisant
- Et bien sûr, une alimentation légère, diversifiée, colorée

Nous avons pour ce faire à notre disposition des aliments exceptionnels, biodynamiques : les graines germées, les légumes, les lacto-fermentés, la levure de bière de céréales maltées, le yaourt, les noix, châtaignes, pommes, poires,...

Et si nous évoquons les graines germées, il est bon de se rappeler qu'elles se trouvent en tête de liste de ces aliments bienfaiteurs, sources de renouvellement cellulaire.

Que de bons points à leur accorder, au vu de leur teneur en vitamines, oligo-éléments, minéraux,...

Voici une recette qui en surprendra plus d'un:

Légumes verts "mimosa", (4 personnes)

Ingrédients: 4 poignées de légumes verts, crus, au choix: scarole, pissenlit, salade de blé,..., finement ciselés.

Pour la sauce: 4 œufs cuits 6 minutes (mi-mollets), une gousse d'ail, une échalote, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus d'un citron.

Une poignée de graines germées au choix (tournesol, poireau ou radis), s'il y en a encore au jardin 4 fleurs de souci ou de pissenlit (plus tard dans la saison).

Mixer les éléments de la sauce et y ajouter les légumes. Assaisonner de fleur de sel et incorporer délicatement les graines germées.

Accompagner de pommes de terre ou autres tubercules comme l'igname, la patate douce ou encore du riz ou du quinoa.

Et que penser d'un waterzooi de poisson?

Poisson blanc en waterzooi, (4 personnes)

Ingrédients: 2 à 3 beaux filets de poisson genre cabillaud ou autre au choix, 3 carottes, 3 blancs de poireaux, 1 branche de céleri blanc, 1 gros oignon, 1 jaune d'œuf, 3 cuillerées à soupe de beurre, 2 dl de crème légère, 1/2 cuillerée à café de curry, un peu de poivre de Cayenne, de la ciboulette émincée, sel et poivre noir, 1,5 dl de bouillon de poisson.

Faire étuver les légumes découpés en dés dans le beurre pendant 5 minutes à feu doux.

Couper les filets de poisson en 4 et les déposer sur les légumes, saler et poivrer et ajouter le bouillon. Cuire encore quelques minutes.

Réserver le poisson au chaud, hors de la casserole.

Intégrer aux légumes les autres ingrédients et hors du feu, la crème et l'œuf.

Assaisonner et ajouter, au choix, du jus de citron ou un filet de vin blanc sec.

Déposer dans des assiettes chauffées, garnir de ciboulette et accompagner de pommes de terre nature ou de riz.

Pour un repas plus "festif", on peut y ajouter quelques scampis que l'on aura pris soin de saisir 1 minute dans un peu de beurre à feu vif.

Un petit rappel: La salade à la Victor-Emmanuel (voir publication précédente)

Voulons-nous terminer par un dessert léger?

Pommes crues en compote au sésame germé (4 personnes)

Ingrédients: 4 à 6 pommes bien mûres et sucrées, une pincée de cannelle, une pincée de gingembre frais, un peu de jus de citron, 150gr de crème fraîche ou de yaourt nature, 2 cuillerées à café de raisins secs trempés, 1 petite tasse de sésame germé.

**Réduire les pommes et les raisins en purée et ajouter les autres ingrédients.
Servir frais et consommer rapidement.**

Coin phyto! Le romarin.

(Rosmarinus officinalis L. ou Rose marine ou encore Herbe aux couronnes)

L'évocation de ce nom nous transporte aussitôt vers les collines méridionales où l'on retrouve également des plantes aux senteurs puissantes telles la sarriette vivace, le thym, le serpolet, la lavande,...

Mais un coin ensoleillé de nos jardins ou de nos balcons, à l'abri du gel, permet à cette plante vigoureuse de se développer avec succès.

Ses jolies petites fleurs, d'un bleu tendre offrent aux abeilles qui les fréquentent, l'occasion d'élaborer un excellent miel, au goût prononcé. Le romarin est connu comme aromate dans de nombreuses préparations culinaires.

Que pensez-vous d'un bon lapin au romarin, par exemple?

Mais on peut avantageusement l'utiliser pour se soigner grâce à sa teneur en huiles essentielles et autres constituants de choix, tels des acides organiques. Comme stimulant général, contre les douleurs rhumatismales, en cas de manque d'appétit, de spasmes gastriques, d'hypotension,...

Voici quelques recettes intéressantes:

Lotion contre les douleurs rhumatismales

Faire mijoter au bain-marie 3 poignées de feuilles de romarin dans un litre d'huile de tournesol et y ajouter 5g de camphre. Remuer à l'aide d'une spatule jusqu'à fusion complète du camphre, filtrer et conserver dans une bouteille, au frais.

Utiliser en massage 2 à 3 fois par jour.

Bain au romarin

Pour stimuler l'organisme et tonifier les tissus.

Laisser infuser 30 minutes 2 poignées de feuilles de romarin dans 2 litres d'eau bouillante.

Filtrer et ajouter à l'eau du bain à 37°.

Deux bains par semaine.

Lotion capillaire au romarin:

Contre les cheveux cassants et dévitalisés.

Faire bouillir pendant 25 minutes une poignée de feuilles de romarin dans 1/2 litre d'eau. Laisser encore infuser 30 minutes à couvert et conserver dans une bouteille de verre, au frais.

Se lotionner le cuir chevelu, le soir.

Allons donc retrouver cette belle plante aux nombreuses vertus et louons la Nature de nous prodiguer tous ces bienfaits.

Antoinette (Mamina)