

Les assiettes-santé de Mamina

Spécial: "boîtes à tartines"

Vite lassés du classique jambon/beurre/fromage, que de fois ne nous sommes-nous pas demandé:

mais que vais-je "mettre dans les tartines"?

Alors, si comme moi, vous rêvez de vous retrouver face à une boîte à tartines qui, lorsque vous l'ouvrez dégage un parfum tel que l'eau vous vient à la bouche et dont l'aspect vous donne le même ravissement qu'Ali Baba devant la grotte aux trésors, voici quelques idées capables de vous satisfaire.

Bon! du calme! Il s'agit de garder à l'esprit que ce repas préparé avec soin a pour but (certes, très honorable) de nous alimenter sainement au cours d'une journée à l'extérieur .

Ces suggestions ne demandent que le relais de votre imagination créative pour les étoffer, les agrémenter, les multiplier, les améliorer, les...

1) les tartinades

a- le houmous à l'huile d'olive

Faire germer 100g de pois chiches bio pendant 3 jours. Les blanchir à l'eau bouillante salée. Egoutter et mixer. Ajouter 2 c. à s. d'huile d'olive fruitée, le jus d'1 citron, 1 filet de tamari, 1 pincée d'estragon séché, 2 éclats d'ail pressés, 1 pincée de Ras el Hanout. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Ce délice énergétique peut également être servi à l'apéritif sur des feuilles de chicon, des branches de céleri blanc cru ou en assaisonnement d'une salade verte ou d'un potage.

b- la tapenade

Passer au mouli-légumes 150g d'olives noires dénoyautées, du thym, quelques branches de basilic frais haché, 2 éclats d'ail pressés, 2 c. à s. de graines de tournesol germées ou de cerneaux de noix et un peu de poivre. Selon le goût, y ajouter un peu de jus de citron.

c- la crème à l'avocat et au tournesol germé

Passer au mouli-légumes la chair d'un avocat bien mûr, 2 c. à s. de mayonnaise maison, 3 c. à s. de fromage frais (de chèvre ou de brebis), 2 c. à s. de tournesol germé, un peu de jus de citron ou de vinaigre de cidre non pasteurisé, du tamari ou du sel marin et 1 pincée de 4 épices.

d- le fromage de chèvre frais aux épinards

Ajouter à 150g de fromage de chèvre frais, 2 c. à s. d'épinards cuits hachés, 1 éclat d'ail pressé, 2 c. à s. de ciboulette hachée, du sel et du poivre (ou du curcuma)

2) les pâtés

a- le pâté végétal

Mélanger soigneusement 200g de beurre de cacahuète, 150g d'olives noires dénoyautées et 150g de champignons de Paris finement émincés, 1 c. à s. d'oignon en poudre, un peu de fenouil et de sarriette. Placer dans un moule, au frais, quelques heures avant la consommation.

- le pâté aux herbes

1 kilo d'herbes (verdures diverses: jeunes pousses d'ortie piquante, salades, épinards, bettes, fanes de navets de radis,...) une poignée de persil frisé, quelques tiges de basilic ou 2 c. à s. de basilic séché, 4 oignons blancs moyens, 6 éclats d'ail, 4 oeufs entiers, 2 tranches de pain gris, 50g de beurre, 2 c. à s. d'huile, 300g de chair à saucisse de campagne (facultatif), sel, poivre, 4 épices, thym, laurier, noix muscade.

Faire blanchir les légumes lavés 10' à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les faire revenir à feu doux au beurre et à l'huile. Ajouter les oignons et l'ail émincés, le thym, le laurier en poudre, les 4 épices. Saler et poivrer et laisser mijoter 10'. L'assaisonnement doit être bien relevé. Batre les oeufs et les incorporer à la préparation refroidie. Beurrer un moule et y verser le mélange. Faire cuire 3/4 d'heure environ au four assez chaud.

Couper ce pâté en fines tranches et en garnir des tranches de pain au levain. A savoir qu'il peut se servir l'été en accompagnement d'une salade au vinaigre balsamique, de cornichons et d'oignons au vinaigre ou de câpres, par exemple.

- l'ortie hachée

Préparer une pâte onctueuse à partir de jeunes pousses d'ortie piquante broyées, de l'huile d'olive, du basilic frais, de l'ail des ours et du sel. Mélanger à du fromage frais de chèvre au miel.

3) Les omelettes (laisser tiédir avant d'en garnir les tartines)

a- aux carottes

Râper une carotte moyenne crue, ajouter à 2 oeufs battus, 2 c. à s. de ciboulette ciselée, saler et poivrer et cuire à feu doux.

b- aux champignons ou aux oignons ou aux épinards

Même procédé que pour l'omelette aux carottes mais dont les légumes ont été cuits au préalable.

c- au jambon cuit ou au lard braisé

Couper en petits dés 1 tranche de jambon cuit ou 1 tranche de lard braisé, ajouter 2 c. à s. de ciboulette ou de persil frisé, 2 c. à s. d'échalote émincée et mélanger à 2 oeufs entiers battus. Cuire à feu doux.

4) Le poulet ou la dinde

Emincer finement 1 blanc de poulet cuit, 2 tranches d'ananas au jus, 1 pincée de curry, 1 c. à s. de mayonnaise maison. Mixer le tout et relever d'1 pincée de curcuma.

5) Le poisson

Ajouter à 200g de poisson blanc cuit (cabillaud ou filets divers) 1 oeuf cuit dur écrasé, 1 c. à s. de mayonnaise maison, le jus d'1 citron, des épices selon le goût et du persil plat ciselé. Mixer le tout et y ajouter 2 c. à s. de blancs de poireaux cuits.

Tout cela est très bien me direz-vous, mais pour les inconditionnels du choco, comment les satisfaire?

Voici une recette facile à réaliser et qui a souvent beaucoup de succès. Ce choco peut servir de garniture de crêpes ou de gâteau sec.

Placer au bain-marie, 150g de beurre salé, 150g de chocolat noir, 150g de miel toutes fleurs (solide), mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Y ajouter facultativement 2 c. à s. de noisettes moulues. Verser dans un bocal en verre. A ne pas placer au frigo afin de pouvoir le tartiner aisément.

A nous qui avons l'opportunité de diversifier nos mets, grâce à cette nature généreuse où nous pouvons puiser au quotidien, ajoutons-y notre petite note personnelle agrémentée d'une imagination enthousiaste pour que nos boîtes à tartines soient des écrins de saveur, de plaisir gustatif et de bienfaits pour notre santé.

Bon appétit, bonne santé, bien amicalement,

Mamina