

Les assiettes-santé de Mamina

Magie des fleurs, beautés printanières, appels des oiseaux.

Que de sources de joies multiples, multiformes qui redonnent vigueur à nos forces intérieures, pour renaître au matin de chaque journée.

Eh oui! Le renouveau printanier nous incite à lui emboîter le pas.

Ce sont les perce-neige qui ont ouvert la danse, suivies de près par un cortège de jeunes pousses tout aussi vigoureuses.

Pour être "à la hauteur", il suffit de donner à notre organisme quelques petits coups de pouce régénérateurs:

1. Entamons chaque journée par une respiration consciente, au grand air :
le salut au soleil levant, pour les lève-tôt!
2. Donnons à nos membres l'occasion de se dénouer :
un peu de stretching, chi-kong ou autre exercice!
3. Accordons notre mental à ce renouveau de la nature.
4. Parons notre table d'aliments vivants, créateurs de vie.

C'est là tout un programme! Les trois premières propositions ne nous prendront pas trop de temps, mais nous pouvons nous interroger quant à la réalisation au quotidien, du point 4.

Des aliments vivants, nous en connaissons tous bien sûr, mais certains restent dans l'ombre.

Les graines germées, les lacto-fermentés, certaines liliacées - oignons, ail, ail des ours, échalotes, ciboulette, méritent une place de choix en accompagnement de nos crudités ou décors appétissants.

Les graines germées.

Elles sont considérées comme super-aliments, car la germination vitalise les graines par une augmentation de leur contenu en vitamines, oligo-éléments et même en protéines.

On en trouve quelques variétés dans les magasins BIO et dans certaines grandes surfaces.

Rien de plus simple et peu coûteux de les préparer soi-même.

Kamut, épeautre, tournesol, luzerne constituent déjà une base suffisante.

Un matériel très simple, composé d'un bocal de verre, d'une étamine et d'un élastique suffira.

Voici comment procéder :

Verser 2 à 3 cm de graines dans le bocal, y ajouter de l'eau pure tempérée et laisser en contact environ 12 heures.

Munir le bocal d'une étamine, maintenue à l'aide d'un élastique et rincer à 2 ou 3 reprises.

Secouer délicatement les graines et incliner le bocal, étamine vers le bas.

Répéter l'opération de rinçage 2 à 3 jours de suite, jusqu'à apparition du germe : consommation le jour même comme petit déjeuner ou décor de nos plats.

Les lacto-fermentés.

Le pollen

Ce produit préparé par l'abeille subit une fermentation lactique qui permet sa conservation et aurait également un effet favorable sur sa valeur biologique.

C'est un concentré complexe de substances nutritives: il renferme tous les éléments indispensables à la vie des organismes végétaux ou animaux.

Il est riche en vitamine P (rutine), élément utile dans la prévention des troubles veineux et capillaires.

La choucroute

Notre pot de choucroute "se lamente" de notre manque d'élan à lui soulever une nouvelle fois le couvercle. Allons-y ardemment : ce sont des millions de bactéries lactiques bénéfiques qui s'offrent à nous.

Voici une recette de choucroute à déguster crue:

Salade de choucroute au poivron rouge:

Ingrédients : 200g de choucroute crue, 1 poivron rouge, 1 oignon rouge, 3 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de vinaigre balsamique, un peu de poivre.

Couper le poivron, l'oignon en petits dés et mélanger aux autres ingrédients.

Laisser reposer quelques heures.

Servir en accompagnement de pâtes de riz fraîches et d'œufs sur le plat, par exemple.

Deux plantes amies aux vertus mal connues

L'ail des ours

Liliacée de l'espèce allium comme l'ail, la ciboulette,...

C'est en avril que cette jolie plante aux larges feuilles vertes pare les forêts de hêtre rouge, les sous-bois riches en humus et les régions de sources et les vallées. Mais les connaisseurs qui en ont planté dans leur potager vont très vite en faire usage, afin de relever leurs plats de crudités de cette douce saveur aillée.

Voici une recette excellente proposée par Claudia Boss-Teichmann et Thomas Richter dans leur livre Ail et Ail des ours, paru chez Chantecler:

Salade de printemps à l'ail des ours

Ingrédients (4 personnes): 200g d'épinards, 1 cœur de laitue, 60g de feuilles d'ail des ours, 60g de feuilles de pissenlit, 2 carottes moyennes, quelques pâquerettes
Pour l'assaisonnement : 4 c à soupe de vinaigre de cidre ou de sherry, 1 à 2 c à café de moutarde, sel, poivre, 10 c à café d'huile de pépins de raisin.

Couper les queues des épinards, laver les épinards et la laitue, éplucher les carottes et les couper en très fines lamelles. Disposer les légumes joliment sur des assiettes, arroser de vinaigrette et parfaire la décoration à l'aide de quelques pâquerettes.

L'ortie piquante ou grande ortie

N'oublions pas cette plante vivace, considérée à tort (ou à raison) comme "mauvaise herbe commune".

Au printemps, elle nous donne l'occasion d'utiliser à bon escient ses jeunes pousses pour revitaliser l'organisme après l'hiver : "*L'ortie fouette le sang*" disaient les Anciens.

On la cuisine comme des épinards, on l'ajoute à des soupes, des légumes, des œufs ou de la viande.

La tisane est fade et peut donc être mélangée à d'autres herbes : romarin, sauge, thym, souci officinal, camomille ou à des thés indiens ou verts.

A consulter, le très bon livre de Annie-Jeanne et Bernard Bertrand: Saveurs d'ortie, paru aux éditions de Terran.

Voici quelques suggestions de recettes créatives:

Salade croquante aux parfums d'Orient:

Ingrédients : 270g de tofu coupé en dés d'1,5 cm, 3 mini-laitues romaines, 1/2 concombre coupé en fines tranches, 1 botte de jeunes oignons, le jus d'un citron vert, 1 petit piment rouge haché, 2 cm de gingembre frais pelé et râpé, 1 plant de

coriandre, 1 c à soupe de graines de sésame grillées, 1 c à soupe de miel liquide, 2 c à soupe de sauce soja, un peu de poivre.

Mélanger les différents ingrédients. Disposer les feuilles de laitue sur un grand plat et y verser la préparation.

Se sert avantageusement avec du pain gris au levain.

Pâtes aux saveurs d'Italie:

Ingrédients: 400g de pâtes, 5 cl à soupe de ricotta, 1 plant de persil, 400g de tomates cerises, 3 cl à soupe d'huile d'olive fruitée, sel et poivre.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Mélanger les différents ingrédients et les 2/3 des tomates cerises épépinées et hachées et incorporer aux pâtes égouttées. Disposer les pâtes dans des assiettes individuelles et décorer à l'aide du tiers restant des tomates cerises, un peu de persil et de l'huile d'olive.

Bien souvent, nous avons envie de donner à nos salades une saveur originale qui se distingue de la traditionnelle (cependant saine) vinaigrette.

En voici une suggestion:

Sauce à l'avocat:

Ingrédients: 1 avocat bien mûr, du vinaigre de cidre ou jus de citron, à doser selon le goût, 3 c à soupe d'huile d'olive douce ou de noix, 1/2 c à café de moutarde forte.

Réduire l'avocat en pâte, y ajouter les ingrédients. Selon la consistance désirée, on peut ajouter un peu d'eau de source.

Cette délicieuse préparation peut servir à l'apéritif, en accompagnement de fenouil, chou-fleur, carotte, concombre ...

Dans l'espoir que ces quelques propos auront pu vous aider dans la réalisation de vos repas et peut-être de vous donner l'envie de donner libre cours à votre imagination pour magnifier ces moments privilégiés où la famille se retrouve "A TABLE".

Bonne santé à tous et vive le printemps!

Antoinette (Mamina)