

# Les assiettes-santé de Mamina

---

Le voici revenu ce beau temps des muguets, lilas et autres myosotis!...

Tel un peintre à la palette magique, la nature offre à nos yeux réjouis, le plaisir de retrouver des espaces aux couleurs lumineuses et chatoyantes.

Entrons donc dans la ronde printanière, à l'instar de Vivaldi, lui qui a su nous partager sa si belle envolée d'émotions par des accords vivants et joyeux.

Oui, son printemps nous donne la pêche!

## Printemps= PPP: pensée positive permanente

Alors, en cuisine, l'envie nous reprend de remplacer les néanmoins savoureuses et réconfortantes potées aux légumes racines par de délicieuses verdure aux vertus régénératrices.

Un petit tour au jardin et nos paniers se garnissent de jeunes pousses d'ortie piquante, de pissenlits, d'ail des ours,...

Pour les préparer, rien de tel que de faire appel à nos talents et à notre imagination.

Un petit coup de pouce? Voici donc quelques suggestions.

### Le pissenlit

Taraxacum officinale, dent-de-lion,...

Présent presque partout, pendant toute l'année, le pissenlit a acquis une solide réputation de plante "guérisseuse" grâce à ses nombreux constituants dont la chlorophylle, la provitamine A, des vitamines B et C, des sels minéraux.

Le pissenlit est un excellent diurétique et dépuratif et grâce à ses nombreuses propriétés constitue la plante numéro 1 à choisir pour une cure de printemps. Elle est de plus très mellifère et les abeilles en apprécient le précieux nectar.

Je vous propose une recette très simple, goûteuse à souhait, à réaliser avec de très jeunes feuilles.

### *Oeufs pochés printaniers*

Ingrédients: 4 oeufs, 1 bol de mayonnaise, fines herbes, 1 salade de pissenlits, 50gr de lardons frits.

Procédé: Faire pocher les oeufs et les déposer sur les pissenlits. Napper chaque oeuf de mayonnaise et saupoudrer de fines herbes. Répartir les lardons chauds entre les oeufs. Décorer de quelques fleurs d'ail des ours.

### L'ortie piquante

Urtica dioica , grande ortie,...

Qui peut se vanter d'avoir échappé à la brûlante morsure de cette plante si bien armée?

Et pourtant, l'ortie est en tête de classe au vu de ses nombreuses propriétés tant médicinales qu'alimentaires. Citons entre autres constituants la vitamine C, la chlorophylle, du tanin, du potassium, du fer, du calcium, du soufre, du manganèse, de la silice.

Si la plupart d'entre nous l'ont préparée en soupes diverses, voici des recettes prélevées dans le très bon livre écrit par Annie-Jeanne et Bernard Bertrand : *Saveurs d'ortie ,aux éditions de Terran.*

### 1- Le coulis d'ortie

Mettre les orties à blanchir dans un fond d'eau bouillante salée. Les égoutter et les réduire en purée avec de la crème fraîche.

A utiliser pour les garnitures de quiches, de tartelettes, mais aussi pour les toasts, avec crustacés et autres fruits de mer...

### 2- Les chapeaux de Paris garnis

Ingrédients (pour 6 personnes): 12 gros champignons de Paris, 1 belle échalote, 1 gousse d'ail, 250gr d'ortie, 50gr de beurre, 2 cl à soupe de persil haché, 100g de chair à saucisses, sel, poivre, 1/2 verre de bouillon de volaille.

Procédé:

Préparer les champignons en évidant un peu leurs chapeaux . Hacher finement les pieds.

Faire revenir au beurre l'ail et l'échalote. Verser les orties préalablement blanchies quelques minutes à l'eau bouillante salée. Ajouter le persil et assaisonner. Laisser mijoter quelques minutes à couvert.

Dans un saladier, mélanger la préparation aux orties à la chair à saucisses.

Garnir les champignons et les ranger dans un plat à four beurré. Arroser de bouillon et laisser cuire 25 minutes environ à four moyen.

### 3- L'ortie hachée

Pour obtenir un *pistou* énergisant à consommer tel quel avant le repas ou en accompagnement d'un plat cuisiné, il suffit de broyer les jeunes pousses au hachoir électrique et d'y ajouter de l'huile d'olive, du basilic, de l'ail et du sel.

A déguster également en mélange avec du fromage blanc de chèvre au miel.

## L'ail des ours

Allium ursinum ou ail des bois ou ail sauvage

Cette plante des bois, à l'odeur tenace est vraiment très facile à cultiver dans nos jardins. Décorative grâce à ses jolies fleurs blanches étoilées, ce sont surtout ses feuilles qui sont utilisées en cuisine.

Tout comme l'ail, elle contient de précieuses substances dont l'alliine, mais surtout des sulfides dont l'importance est à souligner dans la prévention des maladies cérébrales et de l'artériosclérose et qui, de plus favorisent la production d'insuline.

L'ail des ours rétablit l'équilibre microbien dans le colon favorisant ainsi une amélioration du système immunitaire.

Voici une recette qui étonnera par son parfum et son goût raffiné:

### **Soupe à l'oignon et à l'ail des ours:**

Ingrédients (pour 4 personnes) : 200g de feuilles d'ail des ours et quelques bulbes d'ail des ours, 4 échalotes, 40g de beurre, 750ml de bouillon de légumes, 200ml de crème fleurette, sel, poivre et 50g de crème chantilly (facultatif)

Procédé:

Laver les feuilles et les bulbes et les couper en fines lamelles. Faire blondir les échalotes émincées dans le beurre et ajouter le bouillon. Laisser mijoter 8 minutes à feu doux, ajouter les autres ingrédients et faire cuire rapidement.

Mixer et verser dans les assiettes. Décorer d'un peu de chantilly.

Pour un repas festif, on peut y ajouter 80g de truite fumée coupée en lamelles ou de viande des Grisons. Un vrai délice!

L'ail des ours s'allie à de nombreuses recettes et remplace avantageusement l'ail.

Pour ma part, j'en prépare une Huile qui conserve son arôme pendant 3 mois environ.

Pour 1 litre d'huile d'olive de première pression à froid, il faut environ 25 belles feuilles d'ail des ours finement émincées, lavées et séchées.

Conserver cette huile au réfrigérateur dans un bocal muni d'un bon couvercle.

---

Il me reste à vous souhaiter de mettre à profit tous les présents de notre mère-terre et d'ainsi vivre avec bonheur et en bonne santé les beaux mois à venir.

### **Mamina**

