

Les assiettes-santé de Mamina

Aux couleurs luxuriantes de l'été succède l'uniformité grise des journées écourtées.

Le jardin petit à petit glisse dans un repos hivernal réparateur.

En cadeau, il nous a laissé des légumes et des fruits "arc-en-ciel" dont nous allons parer nos assiettes.

Alimentation-santé

Avant toutes choses, réfléchissons aux avantages d'une alimentation-santé.

Bien évidemment la qualité des aliments choisis est le critère numéro 1.

Cependant, il est tout aussi important d'aborder nos plats en respectant les points suivants:

-Simplicité : Evitons les plats compliqués

-Sobriété : Écoutons notre corps afin de reconnaître ses besoins réels

Il est parfois nécessaire de se mettre au repos par une diète, voire même un jeûne de un à trois jours.

"Ne vous assassinez pas à force de mangaille" Harpagon

-Variété : Renouvelons notre alimentation en fonction des saisons, des envies; soyons créatifs.

-Sapidité : Peaufinons la présentation, l'odeur et le goût.

Cicéron avait remarqué que *"la qualité des mets est pour quelque chose dans celle de l'esprit"*.

-Quiétude : Abordons le repas en laissant nos soucis au vestiaire.

Rien de tel que de se mettre à table après avoir respiré profondément.

Soyons calmes, Mastiquons lentement.

Vivons ces instants comme de "petites fêtes"; notre digestion en sera facilitée et notre corps s'en trouvera régénéré.

Notre jardin, au service de notre assiette à l'arrière-saison.

Voilà un bien vaste programme.

Une réflexion s'impose : que trouvons-nous à ce moment de l'année dans ce lieu où les outils sont mis au repos?

-Des légumes racines: carottes, navets, topinambours, betteraves,...

-Des racines condiments: ail, échalotes, oignons,...

-Des légumes verts : poireaux, céleris, bettes, mâche, chicorées,...

-Des courges: potirons, potimarrons, courgettes, laitues d'hiver,...

-Des fruits : pommes, poires, nèfles, châtaignes, noix, noisettes,...

Bref, un respectable assortiment dont les éléments sont à "mettre en musique", afin d'obtenir une mélodie harmonieuse et créative.

Abordons aujourd'hui la "mise en œuvre" de trois légumes riches en saveur, en couleur et en propriétés:

La mâche, la betterave rouge et le céleri-rave.

C'est à ce mélange qui réunit les trois couleurs du drapeau italien - le vert, le rouge et le blanc- qu'un restaurateur parisien célèbre avait donné le nom de "*Salade à la Victor-Emmanuel*".

La mâche :

Appelée aussi doucette, blanchette et à l'origine salade de blé car elle poussait dans les champs de blé et autres céréales.

Elle appartient à la famille de la valériane, sans en posséder les propriétés sédatives. Mais sa valeur nutritive est supérieure à celle de la laitue, surtout à cause de sa teneur en provitamine A et en vitamines B et C.

Le céleri-rave :

Riche en fibres, c'est une plante ombellifère comme le persil et la carotte.

Les sels aromatiques qu'il contient lui confèrent des vertus remarquables.

Qui n'a pas entendu ce dicton franc-comtois qui dit que "*si l'homme savait les vertus du céleri, il en remplirait son jardin*".

Il renferme des vitamines A, B, C, du magnésium, du fer, de l'iode, du cuivre, du potassium, du sodium, du phosphore,... ainsi qu'une essence aromatique.

La betterave rouge :

Elle renferme des vitamines A, B, C, PP, des sels minéraux et de nombreux oligo-éléments.

Elle est apéritive, rafraîchissante, très nutritive et très énergétique.

Recommandée aux anémiés et déminéralisés.

Diurétique, elle donne des résultats surprenants en cas de rhumatismes, faiblesse du cœur et troubles de la circulation.

Attention! Sa belle couleur rouge due à un colorant se retrouve dans les urines.

Mais revenons à notre **salade à la Victor-Emmanuel**, rien de plus simple à préparer:

Râper la betterave rouge et y ajouter du jus de citron et des herbes fraîches ou séchées.

Râper le céleri-rave, y ajouter quelques raisins secs, du jus de citron, du poivre rose et du persil finement émincé.

Au moment de servir, ajouter à la mâche, du vinaigre de cidre non pasteurisé, un peu d'huile d'olive ou de noix, du sel et des herbes.

Décorer de jolies assiettes avec les 3 éléments.

Quel délice, en accompagnement de viande blanche, de poisson ou de lentilles.

Il est à noter que le jus de citron et le vinaigre peuvent être remplacés par des jus lactofermentés.

Cette salade, réel bain de Jouvence pour notre organisme sera boudée un jour de grand froid.

Nous préférons alors nous installer devant une assiette fumante, capable de nous réchauffer.

Voici donc quelques suggestions pour la mise en œuvre à chaud de ces délicieux légumes.

Céleri-rave à la Viennoise

Pour 4 personnes, il faut : 1 céleri-rave, du sel, du jus de citron, de la farine, 2 œufs, de la chapelure, 6 cuillerées à soupe d'huile, 80g de beurre et 1 citron coupé en quartiers.

Pour la sauce rémoulade: 100g de crème fraîche, 50g de mayonnaise, 2 œufs durs, 1 demi poivron, 1 petit oignon, 1 cornichon, 2 cuillerées à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil, aneth...), sel et poivre.

Faire cuire le céleri dans de l'eau salée additionnée de jus de citron, 20 à 25 minutes.

Laisser refroidir, le peler et le couper en tranches de 1cm d'épaisseur.

Rouler ces tranches dans la farine, puis dans les œufs battus et paner avec la chapelure.

Dans une poêle, faire chauffer beurre et huile et y dorer sur les 2 faces, les tranches de céleri.

Réserver au chaud.

Préparer la sauce : mélanger la crème fraîche avec la mayonnaise, couper en dés très fins les œufs durs, l'oignon pelé et le cornichon, mélanger et ajouter les herbes, le sel et le poivre.

Les tranches de céleri-rave sont disposées alors sur des assiettes et décorées de quartiers de citron et de sauce.

Betteraves rouges à la Bavaroise

Mets très apprécié en Allemagne du Sud et en Autriche.

Petit rappel: en principe, on fait cuire les betteraves avec leur peau dans de l'eau salée, pendant 1 à 2 heures (selon leur grosseur).

On vérifie si elles sont cuites à l'aide d'une aiguille à tricoter ou à défaut d'une pique à barbecue.

Pour 4 personnes, il faut : 500g de betteraves rouges cuites, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre, 4 cuillerées à soupe de vin rouge.

Pour la sauce: 50g de beurre, 1 cuillerée à soupe de farine, 40cl de bouillon de viande, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre, 1/4 de cuillerée à café de sel, 1/2 cuillerée à café de sucre, 1 cuillerée à soupe de carvi.

Eplucher les betteraves cuites et les couper en bâtonnets.

Les disposer dans un saladier et verser dessus un mélange de vinaigre et de vin et laisser mariner 30 minutes.

Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine. Laisser blondir et puis mouiller avec le bouillon de viande. Ajouter le sel, le carvi, le sucre, le vinaigre.

Egoutter les betteraves et les mélanger à la sauce. On peut avantageusement y ajouter de la crème fraîche.

Ces assiettes de légumes cuits peuvent toujours être accompagnées d'une garniture de mâche que l'on décore de fleurs de soucis si le gel ne les a pas abîmées.

Que dirions-nous d'un dessert revigorant?

La châtaigne s'y prête avec bonheur.

Très goûteuse lorsqu'on la grille, la châtaigne peut être considérée comme un aliment complet.

Classée dans les glucides, elle ne contient ni purines, ni gluten.

Accompagnée de quelques crudités (de graines germées et d'algues, par exemple), elle peut constituer un repas complet.

Voici donc la recette d'**un gâteau de châtaignes** :

Il nous faut: 750g de châtaignes cuites, 125g de sucre de canne fin, 100g de chocolat noir, 80g de beurre fondu, 3 cuillerées à soupe de purée de noisettes.

Cuire les châtaignes à l'eau, les réduire en purée. Les mélanger aux autres ingrédients.

Verser la préparation dans un plat garni de papier sulfurisé et mettre au frais pendant 6 heures au moins.

Démouler et servir avec une crème fouettée sucrée et vanillée, ou une crème anglaise.

Nous sommes tous des "créateurs potentiels", si nous donnons toute liberté à notre imagination.

Si vous aimez partager vos réussites, écrivez-nous et rendez-vous pour des assiettes-santé autour des choux et des courges.

Bonne santé à tous.

Antoinette (Mamina)