

## Les assiettes-santé de Mamina

*Que ta nourriture soit ta médecine, que ta médecine soit ta nourriture. (Hippocrate)*

**La santé! Ouf!**... Ce petit mot serait-il devenu synonyme de "Graal" en ces jours où le port du masque n'a rien de carnavalesque?

Mais oui, bien sûr, cet état naturel, cette bonne santé, source de bien-être, de sérénité, de joie de vivre, eh bien, nous rêvons tous de le maintenir. Et si le respect d'une hygiène de vie harmonieuse y contribue, pour l'heure, il est vivement recommandé de mettre en pratique les pistes ciblées qui nous sont proposées. Parmi elles, il en est une qui consiste à sélectionner des produits de qualité pour nous alimenter.

Et si un large choix s'offre à nous, il est intéressant de redécouvrir les vertus de ces liliacées au goût fort et piquant que sont les oignons, l'ail, l'échalote dont les riches composants en nutriments divers leur donnent le grade enviable de **légumes-rois**. Et pour recharger nos batteries tant mentales que physiques en énergie naturelle, que dirions-nous de garnir nos assiettes de mets équilibrés et savoureux. Voici des propositions de recettes faciles à préparer nourrissantes et vitaminées.

### Le concombre à la mousse de persil:

*Ingrédients (4 personnes):* 1 à 2 concombres, 6 belles branches de persil frisé, 15cl de crème liquide, 200g de fromage de chèvre frais, 2 c. à soupe de jus de citron, 2 échalotes émincées, 2 oignons nouveaux, quelques feuilles d'ail des ours ou 2 éclats d'ail, sel, poivre blanc, poivre de Cayenne.

*Procédé:* Mélanger les échalotes, le persil haché, la crème, le fromage, le jus de citron avec le sel et le poivre. Couper les oignons en fines rondelles. Couper les concombres en long et prélever une partie de la chair intérieure à l'aide d'une cuillère à café, l'émincer. Y ajouter du sel, du poivre de Cayenne et mélanger délicatement. Décorer l'intérieur des concombres de la mousse de persil et surmonter du hachis de concombre et d'oignons. Garnir de petites tomates semi-séchées, de fleurs comestibles, de crevettes,... Un délice!

### Le pesto à l'ail des ours "alla genovese":

*Ingrédients (6 personnes):* 100g de feuilles d'ail des ours, 80g de pignons de pin, 50g de parmesan râpé, 150ml d'huile d'olive fruitée, tamari ou sel.

*Procédé:* Hacher finement les feuilles d'ail des ours, les écraser avec les pignons de pin dans un mortier. Y ajouter le parmesan et l'huile. Saler et le servir en accompagnement de pâtes, soupes,...

### Velouté de carottes et d'oignons rouges au curry:

*Ingrédients (6 personnes):* 600g de carottes en rondelles, 3 oignons rouges moyens émincés, 1 c. à café de curry, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 20cl de crème de coco fouettée ou de fromage de chèvre frais, 1c. à soupe de ciboulette ciselée, persil haché pour le décor, sel et poivre.

*Procédé:* Faire revenir l'oignon, le curry dans l'huile et ajouter les carottes; saler, couvrir d'eau et faire cuire à feu doux environ 30 minutes. Mixer et servir dans des bols. Y déposer une cuillerée de

crème ou de fromage, décorer de persil et de ciboulette. Ajouter un tour de moulin de poivre noir. Voilà une variante délicieuse à la traditionnelle soupe de carottes, à déguster par exemple, avec une baguette de pain gris beurré.

**La salade de choucroute aux pommes:** (préparation aux vertus bienfaisantes et curatives)

Mélangez dans un saladier 200g de choucroute crue, 2 carottes râpées, 2 pommes coupées en petits cubes, 2 échalotes finement émincées, huile d'olive et vinaigre de cidre non pasteurisé, un peu de cumin, sel et poivre.

**Les oignons à la grecque:**

*Ingrédients: (4 personnes):* 250g d'échalotes et 250g d'oignons blancs de 4cm de diamètre, 3cl à soupe d'huile d'olive, 3cl à soupe de miel liquide, 2 éclats d'ail pressés, 2cl à soupe de vinaigre de cidre non pasteurisé, 3cl à soupe de vin blanc sec, 1cl à soupe de concentré de tomates, 2 tomates concassées, 2 côtes de céleri émincées, sel et poivre et quelques feuilles de céleri hachées pour décorer.

*Procédé:* Faire brunir les oignons et les échalotes dans l'huile bien chaude en remuant pendant 4 minutes, incorporer le miel et cuire à feu vif 30 secondes, ajouter l'ail, le vinaigre et le vin . Tout en mélangeant, ajouter les autres ingrédients et faire chauffer à nouveau à feu vif environ 6 minutes. Assaisonner et laisser refroidir. Décorer avec les feuilles de céleri. Servir chaud ou froid en accompagnement de riz aux légumes ou au jambon par exemple. très goûteux et facile à réaliser.

*Quelle belle saison que ce printemps qui nous ramène luminosité, douce chaleur, éclosion de couleurs...d'où l'envie de ressortir chaussures de marche, vélos, trottinettes et de... respirer!*

*Bonne réussite et bonne santé à tous. Et n'oublions pas: **Partager est un plaisir!***

**Mamina**