

Les Assiettes-santé de Mamina.

L'automne! Ah, la belle saison! Elle qui se pare de couleurs chatoyantes, si douces au regard et nous "chatouille" le nez de ses senteurs d'humus.

Que d'invitations à la promenade dans une nature qui, avant son déclin, fait preuve de coquetterie.

Tous nos sens s'y abreuvent et notre besoin de calme s'en trouve satisfait.

COMMUNION AVEC LA NATURE = PLENITUDE ET HARMONIE

Et voilà que s'éveille en nous notre instinct de récolteur-cueilleur qui va guider nos pas, tantôt vers la récolte de cèpes prometteurs de fricassées persillées et aillées, tantôt à la recherche de ces délicieux fruits secs aux multiples vertus. Je veux parler des châtaignes, noix et noisettes qui jonchent nos sentiers et sous-bois.

Mais oui, me direz-vous: nos provisions sont faites.

Pour d'aucuns, ce sont les châtaignes qui ont leur préférence. Qui résiste au délicieux parfum des "marrons grillés"? Pour d'autres, ce sont ces préparations de gâteau au noix ou de pâte aux noisettes répondant au doux nom de praliné.

Avant de "passer à table", je vous propose de revoir ensemble les avantages nutritionnels de ces super aliments issus d'arbres de nos régions.

LA CHATAIGNE.

Fruit de ce bel arbre, appelé autrefois l'arbre à pain, alors que sa farine dépourvue de gluten n'est pas panifiable. Cet avantage permet toutefois de diversifier l'alimentation des personnes qui y sont allergiques.

Une précision s'impose quant à la dénomination: châtaigne ou marron?

La châtaigne pousse sur les châtaigniers sauvages. Elle possède plusieurs petits lobes serrés sous sa bogue piquante. Le marron, par contre, provient de châtaigniers cultivés et n'en possède qu'un gros et bombé ce qui le rend plus facile à éplucher et à consommer. A ne pas confondre avec le marron d'Inde, fruit du marronnier très amer et non comestible.

La châtaigne est très riche en glucides complexes, est une bonne source de fibres (+de 8g/100g), d'acide folique, de vitamine B6, C et E, de minéraux tels que potassium et magnésium et contient peu de graisse.

LA NOIX .

Fruit de cet arbre au port altier: noyer de Grenoble, noyer royal, acajou d'Europe, gogouier, ...mais dont l'un de ses composants, la juglone émanant de ses feuilles et surtout de ses racines a contribué à sa réputation qui fait de lui un arbre sous lequel il vaut mieux ne pas faire la sieste.

LA NOISETTE.

Fruit du noisetier, arbuste dénommé également coudrier dont la fleur mâle à l'allure de queue de chat lui permet de porter le doux nom de chaton.

Les noix et les noisettes font partie de ces très nombreux fruits que l'on dénomme: **FRUITS SECS OLEAGINEUX (FSO)**. Consommés nature, et régulièrement, des études importantes ont révélé qu'ils protègent contre les maladies cardio-vasculaires et peuvent offrir une certaine protection contre certains types de cancer.

Ils possèdent en effet de nombreux constituants: des stérols végétaux, du calcium, du fer, du magnésium, du zinc,..., des oméga-3 (surtout les noix: en consommer 5 à 6 couvre la totalité de l'apport nutritionnel conseillé pour la journée en ALA :acide alpha-linolénique).

Riches en protéines végétales, mais pauvres en lysine, il est intéressant de les associer aux légumineuses, qui elles en sont pourvues, dans le cadre d'un régime végétarien.

La noisette, elle, se distingue par sa haute teneur en cuivre, en potassium (à poids égal, elle en contient 2x plus que la banane).

S'il est intéressant de les consommer crus, ces châtaignes et FSO se prêtent de bonne grâce à de nombreuses préparations dont je vous propose d'en (re)découvrir quelques-unes.

LES CHATAIGNES-MARRONS

a) Leur cuisson:

Dans son "Conseiller culinaire", Gaston Clément nous propose cette méthode: simple et rapide.

Il faut choisir autant que possible des marrons de même grosseur. Les inciser en croix et les faire bouillir dans de l'eau jusqu'à ce que la peau se détache facilement et ne les retirer qu'un par un; les éplucher chauds.

b) Quiche aux marrons et aux orties (ou aux épinards)

Ingrédients:

- pour la garniture, 500g de marrons, 250g d'orties, 200g de chair à saucisse ou de tofu, 1 oignon émincé, persil, céleri, sel, poivre, 100g de fromage râpé, 2 oeufs battus et 3cl à soupe d'huile d'olive.

-pour la pâte, 175g de farine complète, 75g de beurre salé, 50g de fromage râpé, 1/2 cl à café d'herbes de Provence, 1 jaune d'oeuf et de l'eau froide.

Procédé : Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients et pétrir légèrement. Laisser reposer au moins 1 heure, puis l'étaler et en garnir un moule de 20cm de diamètre. Piquer avec une fourchette et couvrir de papier et de haricots, faire cuire 10minutes au four préchauffé à 200°.

Faire cuire les marrons, blanchir les orties 5 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter en réservant l'eau de cuisson et les hacher. Ecraser les marrons et ajouter tous les ingrédients. La garniture obtenue doit avoir une consistance onctueuse; y ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire.

Napper la pâte de la garniture et laisser cuire au four environ 30 minutes.

Remarque: La garniture peut servir de farce pour une volaille telle que la pintade, la dinde,... Les quantités sont alors à adapter.

LES NOIX

La poêlée de noix

Ingrédients: 200g de cerneaux de noix, 3 oignons, 50g de beurre, 2 c. à s. de farine, 2 verres de bouillon de légumes Morga

Procédé: Hacher les oignons, les faire blondir dans le beurre, saupoudrer de farine et ajouter le bouillon. Laisser épaissir tout en fouettant et ajouter les noix hachées ou broyées au rouleau à pâtisserie et l'assaisonnement. Laisser mijoter 1 à 2 minutes sans remuer.

Cette poêlée de noix se sert chaude en accompagnement de gibier, canard, ou lentilles,...

b) La salade de jambon Serrano, noix, figues et abricots séchés (4 personnes)

Ingrédients: 200g de jambon Serrano, 50g de cerneaux de noix, 50g d'abricots séchés et 50g de figues séchées, 1 salade pommée (ou salade de blé), huile d'olive, vinaigre de cidre non pasteurisé ou jus de citron, sel et poivre.

Procédé: Dresser la salade en lit dans un plat large. Garnir de jambon, de figues et d'abricots tranchés en lanières, assaisonner selon le goût. Idéale avec du pain de campagne beurré.

c) La salade aux noix et oeufs pochés (4 personnes)

Ingrédients: 4 oeufs pochés, 50g de cerneaux de noix, 150g de mesclun ou autre salade (blé, chicons), 8 tomates cerises demi-séchées, 1 éclat d'ail pressé, assaisonnement au vinaigre balsamique, huile d'olive, curcuma, sel et poivre.

Procédé: Cette salade mixte se prête à l'accompagnement de pâtes, de légumineuses germées ou cuites, ou de pommes de terre rissolées.

LES NOISETTES

a) Potée de légumineuses, brocolis et noisettes (4 personnes)

Ingrédients: 1 brocoli cuit à la vapeur et refroidi, 2 tomates moyennes coupées en cubes, 2 oignons rouges émincés, 100g de légumineuses cuites, 100g de noisettes écrasées au rouleau à pâtisserie, vinaigrette à la moutarde et huile de colza (ou autre, au choix), vinaigre de cidre non pasteurisé, sel, ail, persil et poivre.

Procédé: Incorporer délicatement tous les ingrédients et servir avec une tranche de pain au levain garnie de fromage de chèvre frais.

b) Le praliné

Envie d'un petite note sucrée en point d'orgue de ces quelques suggestions? Alors, laissons-nous aller à la préparation fort simple d'ailleurs du praliné. Si le nom de ce délice qu'est le fameux Paris-Brest éveille en vous des souvenirs d'épicurien, il est bon de souligner que ce praliné accompagne agréablement d'autres desserts, comme les crêpes, les tartes, les gâteaux secs , les biscuits,...

Ingrédients: 150g de sucre en poudre (à tenter avec du sucre de canne non raffiné),75g de noisettes, 75g d'amandes.

Procédé: Verser le sucre et les fruits secs dans une poêle et tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois, faire fondre le sucre en caramel, sur feu moyen.

Stopper la cuisson lorsque le caramel enrobe les fruits. Verser sur une feuille de papier sulfurisé et laisser refroidir. Mixer dans un robot jusqu'à obtention d'une poudre: le pralin. Continuer à mixer, la lame ainsi chauffée va faire sortir l'huile des fruits, le mélange s'humidifie et se prend en masse: le praliné.

Alliés aux menus issus de votre imagination et de votre plaisir à agrémenter les repas de plats savoureux, sains, goûteux et équilibrés, je forme le voeu que ces quelques propos ont pu contribuer à une mise en forme correcte afin d'affronter, au mieux, les froidures hivernales.

Une bonne fin d'année 2017 et n'oubliez pas de me faire part de vos commentaires et/ou suggestions. Partager est un plaisir!

Bonne santé, amicalement,

MAMINA

