

Les assiettes-santé de Mamina

BIO: Bien-être, bonheur,... Imagination, idées,... Optimisme, organisation,...

Le français: quelle belle langue! Elle qui nous permet de décliner la vie de multiples façons.

Puisse 2019 vous la rendre douce, sereine, paisible et donner à vos projets l'élan que vous en souhaitez!

Et des souhaits, nous en avons récolté un plein bouquet, en ces jours de fête où, je n'en doute pas, vous vous êtes comme moi pris à chanter: "*Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver...*"

Eh oui, malgré le froid hivernal, le retour de la lumière de notre bel astre du jour nous laisse entrevoir des jours radieux.

Pour nous donner la "pêche", rien de tel qu'une assiette aux senteurs inégalables et goûteuses à souhait. Et nous avons pour ce faire, de nombreux alliés: carottes, oignons, courges, potirons, choux (rouges, blancs, verts, de Bruxelles,...) graines germées, fruits secs, légumineuses, pommes, poires,...oufti! j'en passe et des meilleurs! En bref, un éventail d'aliments aux vertus multiples, indispensables au maintien de notre qualité de vie.

Quelques suggestions?

1) Velouté de carottes et d'oignons rouges au curry.

Ingrédients: 600g de carottes en rondelles, 3 oignons rouges moyens émincés, 1c. à café de curry, 2c. à soupe d'huile d'olive, 20cl de crème de coco fouettée ou fromage frais, 1c. à soupe de ciboulette ciselée, persil 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.

2) Salade aux noix et oeufs pochés (4 personnes)

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

Procédé: dresser un lit de salade sur chacune des assiettes, surmonter d'un oeuf poché, décorer avec les noix et les tomates cerises et assaisonner. Cette salade mixte se prête à l'accompagnement de pâtes, de légumineuses germées ou cuites ou de pommes de terre rissolées.

3) 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 (au choix), vinaigre de cidre non pasteurisé, sel, ail, persil, poivre.

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

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.

Bonne année nouvelle et ... n'oubliez pas de partager vos commentaires et/ou suggestions.

Partager est un plaisir! Bonne santé, amicalement,

Mamina