



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Spéciale dédicace à mon amie C qui réclame cette recette à cor et à cri !

Tu le sais, tu l'as remarqué, peut-être le déplores-tu, j'ai banni le gluten de mon alimentation et je n'associe jamais les protéines (viande, poisson, œufs) avec les céréales (millet, sarrasin, quinoa...). Ces petits ajustements par rapport à une alimentation dite « traditionnelle » te procurent plus d'énergie et un confort de digestion sans nul pareil. J'ai donc dû trouver de nouvelles manières de combiner ces aliments. Ce que j'aime, c'est créer un leurre et ici, c'est précisément le cas puisque ce taboulé ressemble en tous points à un taboulé normal, excepté qu'il n'y a pas de semoule (donc pas de gluten) et qu'il ne comporte que des légumes, et donc tu peux l'associer aisément à des protéines. Je l'ai préparé à deux reprises en guise d'accompagnement et, bien que les publics soient très différents les deux fois, il a remporté son petit succès !

Il est très très simple à réaliser en quelques minutes à peine. Ah, je vois que ça t'intéresse aussi de ne pas passer des heures en cuisine quand le beau temps est là ! Etant donné qu'il n'y a pas de féculent dans cette recette, rien ne t'empêche de l'utiliser pour agrémenter un barbecue, ou d'y ajouter des gambas ou encore de l'accompagner d'un poisson.

Les ingrédients :

1 chou-fleur

1 petit brocoli (ou 1/2 gros)

3 carottes

2 branches de céleri

1 tasse de raisins secs

1 botte d'herbes de ton choix (ici, j'ai utilisé du basilic et de la menthe, mais tu peux employer de la coriandre, ou pourquoi pas des fanes de radis un peu plus piquantes...)

3 jeunes oignons

de l'huile d'olive

de la fleur de sel

Dans un robot (pas le blender, le robot avec la lame en S), place le chou-fleur détaillé en jolis petits bouquets (donc, tu as retiré la partie centrale dure et le pied). Mixe-le à l'aide de la fonction pulse jusqu'à ce que ça ressemble à de la semoule (pas trop longtemps). Procède de la même manière avec le brocoli. Débarrasse ces légumes dans un grand saladier. Dans le bol du blender, place les autres légumes que tu broies très grossièrement également à l'aide de la fonction pulse. Détaille la botte d'herbes et les jeunes oignons. Dans ton saladier, mélange les légumes, les herbes et les oignons avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Goûte régulièrement et rectifie l'assaisonnement en fonction de ton goût.

Fais chauffer les brochettes (de légumes bien sûr !!), le taboulé est prêt !



LA SOUPE CRUE : LE LUNCH IDÉAL !

Si comme moi tu n'es pas très organisé, que tu ne réfléchis pas à tes menus à l'avance et qu'il t'arrive parfois d'acheter trop de légumes, tu vas adorer la soupe crue. C'est le vide-frigo idéal ! Et en plus, elle sera parfaite à l'heure du lunch, si tu n'as pas beaucoup de temps le matin pour préparer ton pique-nique... En quelques minutes seulement, tu auras la garantie d'un lunch délicieux et plein de vitamines qu'il n'est même pas nécessaire de réchauffer ! Tu peux aussi en préparer pour l'apéro, en plus petite quantité. La petite touche fraîche est toujours très appréciable.

Tu te souviens, je t'avais déjà parlé de soupe crue [ici](#), mais il s'agissait de la version d'hiver, sur laquelle on versait de l'eau chaude...

Ce qui est très pratique, c'est que tu peux utiliser les légumes que tu souhaites. Du coup, ta soupe aura toujours un goût différent et aussi, tu peux varier la petite garniture que tu vas ajouter par-dessus. Tu le sais, en alimentation vivante, il faut mâcher, beaucoup et longtemps. Mais comme il est plus difficile de mâcher de la soupe qu'une salade, la solution est de préparer un accompagnement cru qui t'obligera d'actionner tes mâchoires. Ici, j'ai préparé une petite salade de tomates et algues

réhydratées, une autre fois, j'ai mis des graines germées, ou bien une petite crème de noix de cajou ou encore un petit tartare d'algues aux herbes fraîches... Tu peux changer d'algues, d'herbes... Les possibilités sont multiples et variées et de nouveau, ça peut vraiment tout changer. Ouh, je t'entends d'ici, tu te dis : « moi, j'aime pas les algues, ça pue la mer et c'est gluant ». Hé bien détrompe-toi. Si je te disais que même le complément alimentaire en mange !! Oui, c'est la meilleure garantie du monde, on est bien d'accord. Au début du bout des dents, et maintenant, te dire qu'il en réclame serait te mentir mais il en mange vraiment. Ce petit côté salé et iodé est vraiment très agréable et sans cela, j'ai tendance à trouver que la soupe est monotone. Mais c'est parce que je veux toujours du fignolage probablement !

Les ingrédients pour un bon litre de soupe :

1 courgette ou 1 concombre ou les deux (tout dépend quelle quantité tu souhaites préparer, mais les deux vont très bien ensemble)

1 avocat

1 botte d'herbes (j'ai utilisé du basilic, mais avec de la coriandre ou de la menthe, c'est succulent aussi)

1 ou 2 tiges de céleri branche

1 citron

Quelques feuilles de bettes (ou de la salade, c'est délicieux par exemple avec de la romaine)

1 pincée de fleur de sel

Tu mixes le tout ensemble, tu ajoutes de l'eau selon le résultat souhaité et c'est prêt ! L'avocat donne une consistance très veloutée et crémeuse à la préparation. De plus, c'est l'un des oléagineux les plus nourrissants.

Idées de « topings » :

Salade d'algues aux herbes :

1 botte d'herbes de ton choix

1 poignée d'algues de ton choix que tu réhydrates 10 minutes

Tu détailles le tout en petit morceau, tu mélanges et tu ajoutes le tamari et un filet d'huile d'olive. Tu en poses deux ou trois cuillères à café sur la soupe. En plus, tu peux ajouter une demi tomate coupée en petits dés... ou, comme sur la photo, des petits morceaux d'asperges à peine décrudies au cuiseur vapeur (7 minutes de cuisson). Par dessus, j'ai ajouté des pistaches concassées pour donner du croquant.



Crème de cajous aux algues et tomates :

1 poignée de noix de cajou trempées au minimum pendant 6 heures

2 c à c de tahin

1 c à c de tamari

2 c à s d'huile d'olive

Un peu d'eau

15 spaghettis de mer réhydratés 10 minutes

1/2 tomate fraîche

Tu mixes tous les ingrédients : tu commences par les cajous car elles doivent être mixées très finement avec le tahin, et puis, tu ajoutes les autres ingrédients que tu mixes grossièrement (avec la fonction « pulse »). J'adore la consistance des spaghettis de mer et avec la crème de cajou, ça donne super bien !

Cette fois, ça y est, on profite de l'été !



QUINOA GERMÉ, GRAINES DE CHANVRE, SAUCE CRUE AUX RADIS

Aaaah la sauce crue, l'idéal pour rehausser n'importe quelle préparation ! Un bon truc dont tu peux abuser à chaque repas. Le tout, c'est de varier les ingrédients. Ce petit quinoa révèle alors toutes ses saveurs.

Je t'ai déjà parlé de mon amie C pour qui j'adore cuisiner. Je peux maintenant le dire : c'est ma plus grande fan. A chaque bouchée ou presque, elle pousse des « mmmh » et des « ooooh » ou encore des « c'est trop bon ! », qui font du bien à l'ego ! Alors souvent, j'essaye d'innover, j'en profite pour avoir son avis sur de nouvelles recettes avant de t'en parler. Ce soir-là, j'avais très envie d'asperges (comme à peu près un soir sur deux) et j'étais bien décidée à reproduire cette recette dont je t'ai

déjà parlé ici. J'avais fait germer du quinoa et je ne savais pas encore comment j'allais le préparer. J'ai alors eu l'idée de le mélanger à des graines de chanvre, des herbes fraîches, le tout accompagné d'une petite sauce crue aux radis.

Ce dont tu as besoin pour réaliser ce plat éminemment simple :

1/2 tasse de quinoa germé

1/2 botte d'herbes de ton choix (j'ai ici employé du basilic et de la ciboulette)

Une poignée de graines de chanvre

Un filet d'huile de noisette (pour renforcer le petit goût de noisette des graines de chanvre, mais tu peux opter pour une autre huile)

Pour la sauce crue :

3 radis

3 jeunes oignons

Le zeste d'un demi citron

De l'huile d'olive

Du sel

Pour faire germer du quinoa :

Tu me demanderas certainement à quoi il sert de faire germer le quinoa et comment on procède. Le quinoa n'est pas une céréale mais une graine, contrairement à ce qu'on pense habituellement, de la même famille que les épinards et les betteraves. On ne dirait pas trop quand on le voit comme ça... Il contient 15% de protéines, et est donc riche en acides aminés essentiels. Et bien sûr, il ne contient pas de gluten. On le fait germer pour augmenter sa valeur nutritionnelle. On fait tremper le quinoa pendant 12 heures à l'abri de la lumière (la nuit, c'est idéal), ensuite, on le rince et on le laisse germer sans eau encore pendant 12 heures. Très rapidement apparaissent des petits germes. On peut alors soit le consommer cru, soit cuit une dizaine de minutes à la vapeur.

Tout cela peut te sembler fastidieux, mais il y a moyen de s'organiser : soit tu prévois tes menus de la semaine et tu fais germer ton quinoa en fonction, soit, comme moi, tu la joues free style, tu fais germer du quinoa et tu le consommes quand il est prêt. J'ai toujours des légumes de plein de sortes différentes dans mon frigo, comme ça, je peux improviser à ma guise.

Pour préparer le taboulé :

Tu mélanges, dans un plat, ton quinoa germé, les graines de chanvre et les herbes détaillées en petits confettis. Tu ajoutes un trait d'huile de noisette (ou toute autre huile qui fera ton bonheur) et

une pincée de sel.

Pour la sauce crue : tu détailles les jeunes oignons en tout petits, très petits morceaux. Tu les débarrasses dans un bol, tu procèdes de la même manière avec les radis. Enfin, pour les zestes de citron, tu pèles la moitié du citron (bio de préférence, sinon, tu vas avaler un bon cocktail de pesticides) et tu coupes les zestes également en très petits morceaux. Enfin, tu ajoutes huile d'olive et sel et le tour est joué.

Dans les assiettes, à l'aide d'un emporte pièce, tu mets le quinoa, tu tasses légèrement, et tu viens poser la sauce crue par-dessus.

Et tout cela se marie à la perfection avec des asperges et cette fameuse mayo irrésistible qui les accompagne, dont je te parlais [ici](#).

Bon appétit !



ZAABÄR – UN ATELIER TOUT CHOCOLAT

Bruxellois ou non, tu connais probablement le chocolatier Zaabär si tu te balades parfois du côté de la chaussée de Charleroi. Une grande vitrine donne sur la rue, à travers laquelle tu peux souvent apercevoir des artisans chocolatiers en herbe tenter de créer pralines et autres mendiants sous le regard sévère mais non moins compatissant du maître chocolatier.

Je suis Zaabär depuis le début car j'apprécie particulièrement son concept et son image et en plus, l'atelier est situé juste en face de chez Mmmmh! où j'aime bien flâner. J'ai eu la chance de m'y rendre jeudi dernier avec une poignée d'autres blogueurs pour un atelier chocolat et cette fois-ci, c'est nous qui avons animé la vitrine !

J'avais bien envie de te proposer une recette avec le chocolat Zaabär comme l'ont magnifiquement

exécuté Greg de [Cook'n roll](#) et Giusi de [Like pie in the sky](#) mais j'ai préféré croquer goulûment dans les plaquettes de chocolat en lisant leurs belles recettes que d'en créer une moi-même. Tu connais certainement cela : il y a des périodes chocolat et des périodes moins chocolat. Disons que je traverse la première... Du coup, cet atelier tombait à point nommé pour assouvir cette pulsion chocolatière.

Et il faut dire que tu as vraiment envie d'en manger : tout l'univers Zaabär est là pour te rappeler que tu es faible devant le dieu cacao et que tu ne ressortiras pas de là avant d'avoir goûté à toutes les tentations de cet éden qui s'offre à toi. Aaargh, rien qu'à y repenser, j'irais bien y refaire un tour...



Nous avons fabriqué, de nos petites mains, des truffes, des mendiants et une tablette de chocolat et nous sommes tous repartis avec nos créations que j'ai fait goûter chez moi sous le regard ébahi du mini sceptique.

L'atelier peut être privatisé, si tu veux mesurer tes talents à ceux de tes amis par exemple ou à ceux de ton patron, mais des cours libres y sont aussi organisés le samedi matin. Enfin, les enfants ne sont pas oubliés puisque tu peux y planifier l'anniversaire de ton adorable descendance à partir de 7 ans avec ses adorables copains qui, cette fois, ne repeindront pas les murs de ton salon, mais ceux de l'atelier Zaabär, une super idée, n'est-ce pas ?

Zaabär, tout comme la plupart des chocolatiers, utilise du chocolat de couverture (en y réfléchissant bien, seuls Marcolini, Benoit Nihant, Laurent Gerbaud et Jean-Philippe Darcis torréfient leurs fèves si je ne me trompe pas). A ce chocolat sont ajoutées des épices qui en font la signature de Zaabär . Ce que j'ai particulièrement apprécié, c'est la grande variété de chocolat noir. Parmi mes préférés, j'ai pointé celui aux noix de macadamia, ou encore à la cannelle et enfin, aux fèves de tonka. Si tu vas sur place, tu peux goûter tous les chocolats avant de les acheter. Attention à l'indigestion ! Autre petit détail que je trouve ludique, les chocolats sont emballés sous vide, ce qui donne à la tablette de

chocolat, non seulement un chouette look, mais surtout q



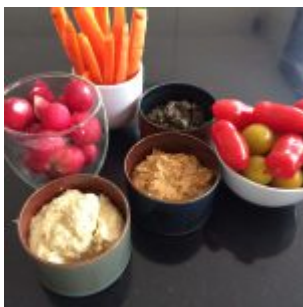
Comme j'ai vécu le moment intensément, j'ai bien sûr oublié de prendre des photos pendant l'atelier pour pouvoir t'en parler correctement. Heureusement, d'autres blogueurs, très sympas, on documenté leurs propos bien mieux que moi. Alors, tu peux toujours jeter un œil sur [Ma blog attitude](#) ou encore sur les [Miams de Mathilde](#)... J'adore ces rencontres entre blogueurs !!

Bref, si comme moi tu es à la recherche de goûts qui changent pour traverser tes crises chocolatières, je te conseille vivement d'aller faire un tour chez Zaabär.

Zaabär

Chaussée de Charleroi 125 - 1060 Bruxelles

Tél. : 02 533 95 80 - [Site](#) et boutique en ligne



DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE LENTILLES GERMÉES

Quand tu décides de reprendre très sérieusement ton alimentation en main, souvent, tu te dis que tu ne pourras plus inviter tes amis à manger chez toi, parce que tu les imagines mal manger deux radis... Image fausse et affreusement désespérante ! Maintenant que tu as de délicieuses recettes qui provoquent l'unanimité, cet exercice s'avère de plus en plus facile pour toi, n'est-ce pas ? Une fois que tu as trouvé le menu qui conviendra à tous les goûts vient le casse-tête de l'apéro. Et

souvent, bien malgré toi, tu ouvres un paquet d'innommables... tranches de pomme de terre. Oups !

Alors que des solutions saines et délicieuses existent ! La première, tu la connais, il s'agit de l'irrésistible [tartare d'algues dont je te parlais ici](#). Quand les gens le goûtent pour la première fois, le scepticisme se lit sur les visages. Le complément alimentaire n'est toujours pas prêt à passer le pas, mais les autres goûtent plus ou moins joyeusement, ce qui est une bonne nouvelle ! Quant à toi, j'en suis sûre : le tester, c'est l'adopter.

La seconde petite merveille apéritive, c'est le houmous de lentilles aux tomates séchées. Je l'ai déjà préparé avec trois sortes de lentilles différentes, et c'est chaque fois un succès. Et dans le troisième pot qu tu vois sur la photo se trouve un grand classique : le houmous de pois chiches, mais tu me connais, je ne me suis pas contentée de la version simple, je fais germer mes pois chiches (et hop, en plus, c'est bourré de bonnes choses). Je t'en parlerai dans un prochain billet.

Pour ce houmous de lentilles, tu as besoin :



1/2 tasse de lentilles germées (je te rappelle la technique ci-dessous)

7 demi tomates séchées réhydratées au moins 4 heures dans de l'eau

1 ou 2 jeunes oignons

5 c à s d'huile d'olive (ou plus, selon la consistance)

Une pincée de sel (fleur de sel ou sel de l'Himalaya) ou un autre salant de ton choix

Un peu d'eau



Tu fais germer tes lentilles pendant 36 heures : d'abord, tu les trempe pendant 12 heures dans de l'eau à l'abri de la lumière (la nuit, c'est idéal).

Ensuite, après ces 12 heures, tu les rinces et tu les mets dans un germoir et tu les rinces toutes les 12 heures jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.

Tu les cuis ensuite quelques minutes à la vapeur (5 minutes suffisent souvent, en fonction des variétés de lentilles). Comme ça, ça peut paraître un peu fastidieux, mais crois-moi, c'est vraiment une question d'habitude.

C'est exactement le même principe que pour le sarrasin dont je te parlais longuement [ici](#).

Une fois que tes lentilles sont cuites, tu les mets dans le bol du blender avec les autres ingrédients et tu mixes. Rectifie la consistance selon ton goût, tu peux ajouter de l'eau et/ou de l'huile d'olive.

Il n'y a plus qu'à appeler les copains !



ASPERGES ET LEUR INCROYABLE « MAYO »

Dès que le printemps arrive, je n'aspire qu'à une chose : manger des asperges. J'adore ça ! Le problème, c'est que j'en ai moins profité les dernières années parce que le complément alimentaire n'aimait pas tellement. Oui, mais ça, c'était avant. Cette année, il s'est réveillé un beau matin en se disant que les asperges et lui seraient désormais amis ! Quelle bonne idée ! Il faut dire que depuis que je lui prépare la « mayo » qui accompagne ces délicieux légumes, il ne peut s'empêcher de succomber. Et je le comprends. Du coup, on en mange deux fois par semaine. Bonheur !

Tu la veux cette recette, je vois bien que tu trépignes.

Alors, voici, rien de plus simple.

1 botte d'asperges de la couleur de ton choix

Le jus d'un demi citron

1 avocat

Du sel

De l'huile d'olive

Tu prépares tes asperges : tu coupes le bout tout sec (souvent, pas plus d'un centimètre) que tu jettes, et le bout plus dur que tu conserves. Tu fais cuire tes asperges et les bouts d'asperge 10 minutes à la vapeur (cuiseur vapeur ou marguerite) pour que ce soit al dente (rien de plus raté que des asperges toutes molles et pleines d'eau). Pendant ce temps, tu prépares les ingrédients pour la « mayo » et tu places dans ton blender l'avocat, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois tes asperges cuites, tu ajoutes les bouts dans le blender avec un peu d'eau (de l'eau de cuisson ou pas) et tu mixes jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance onctueuse. C'est prêt !

Profites en bien car la saison des asperges n'est pas éternelle.



CRAB CLUB – ON PREND LE LARGE !

J'adore aller au resto avec mes copines, car depuis que j'ai commencé ce blog, elles me laissent le choix de l'adresse, elles aiment se laisser guider et moi, j'en profite pour tester de nouveaux endroits. Elles aiment tout en plus ! Crab Club, ça faisait vraiment très longtemps qu'on avait envie d'y aller, mais ce resto est victime de son succès et du coup, il s'est bien laissé désirer ! Mais ça valait clairement la peine d'attendre.

La presse, depuis l'ouverture, est unanime : meilleur restaurant 2015 pouvait-on lire par ici, le meilleur de la mer retrouvait-on par là. Si toi aussi tu aimes te balader sur des sites où il est question de bonne cuisine, tu n'auras pas pu passer à côté. On doit ce repaire d'amateurs de produits de la mer à Philippe Emanuelli qui a créé « Le café des spores » et « La buvette ».



Autant te dire que tu n'as pas affaire à un amateur. Les plats sont justes parfaits. Le menu du jour est inscrit sur la fenêtre. Il est revu et corrigé tous les jours, en fonction des arrivages et de la saisonnalité des poissons, fruits de mer et crustacés qui le composent. Comme on adore ça avec mes copines, nous avons pris différents plats que nous avons partagés, façon auberge espagnole. J'ai dû me battre pour prendre quelques photos, car on n'a pas laissé le temps aux assiettes de refroidir et nous nous sommes littéralement jetées sur la nourriture ! Tu pardonneras donc la piètre qualité de celles-ci...

On a mangé entre autres des couteaux à la saucisse incroyables (photo de une)... Le mélange peut sembler étrange comme pour mon amie A qui en parle maintenant avec émotion. Ou encore des espèces de « fish stick » (si tu m'avais dit qu'un jour j'écrirais ce mot sur mon blog !!) avec une sauce à tomber puis aussi des palourdes, aubergine et miso... encore un mélange surprenant. Le maître mot est de se laisser guider et justement d'en profiter pour déguster des choses qu'on n'a pas l'habitude de voir car je pense que tout est bon. Par contre, le registre du légume est bien pauvre... mais une fois n'est pas coutume, et puis, j'avais mangé une tonne de crudités à midi...



L'atmosphère est très chaleureuse : une déco industrielle branchée. Les tables en bois de palette donnent une touche très simple et la vaisselle de nos grands-mères avec les petites fleurs bleues, dépareillée, achèvent de te mettre complètement à l'aise.

Côté vins, on s'est régalingées aussi, à un prix raisonnable (26 € la bouteille que nous avons choisie). Les plats oscillent entre 15 et 25 -30 €. On a quitté le lieu repues, pas ruinées et avec une folle envie de revenir.

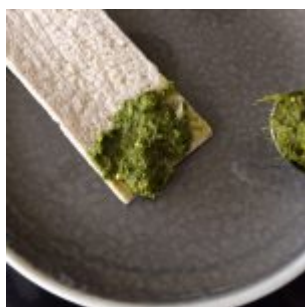
Enfin, est-il besoin de plus long discours ? Fonce chez Crab Club !

Crab Club

Chaussée de Waterloo 7 (tout tout près de la Porte de Hal) - 1060 Bruxelles

Réservations : 0472.55.46.95

Ouvert tous les soirs (ça, c'est vraiment un atout !) - Facebook



UN PETIT PESTO À L'AIL DES OURS

A la mode ou pas, l'ail des ours emplit nos jardins en cette saison. Gratuit et bio (normalement), on s'en délecte de mille façons. Ici, je l'ai décliné en pesto. Un pur délice dont je te propose de découvrir la recette.

Personnellement, je n'ai pas de jardin, à regret ! J'aimerais pouvoir cultiver mon potager et y glaner le repas du soir. Ce que cette image d'Épinal ne contient pas, c'est les heures de travail pour arriver à un résultat satisfaisant. Comme je trouve toujours une solution à toute issue, j'ai mandaté mes parents de m'approvisionner en cette plante formidable ! C'est très pratique !

Ce dont tu as besoin :

une belle botte d'ail des ours

6 tomates séchées réhydratées 12h

1 poignée de pistaches (ou autre selon ton goût et ce que tu as sous la main)

de l'huile d'olive à doser selon la texture souhaitée

du sel

Tu mixes tous les ingrédients. A déguster avec du riz, du quinoa, du sarrasin pourquoi pas, ou simplement à tartiner sur du pain des fleurs. Personnellement, je n'ai pas eu l'occasion de le garder longtemps car je l'ai dévoré, mais tu peux, sans souci, le conserver dans un bocal en verre en versant de l'huile d'olive à hauteur.

Bonne cueillette !



LA GRANDE MAISON, L'ADRESSE À SE REFILER SOUS LE MANTEAU !

Accroche-toi, je vais aujourd'hui te révéler mon adresse de vacances secrète, celle que tu as envie de garder, pour avoir la garantie, très égoïstement, qu'il y ait toujours de la place pour toi... Mais tu connais ma générosité sans frontière, je vais la partager avec toi : il s'agit de la Grande Maison, en Drôme, à Montmeyran exactement, magnifique région encore préservée de l'assaut massif de touristes que tu pourrais rencontrer en Ardèche et, bien sûr, plus au sud. Nous en revenons, du soleil plein la tête et une furieuse envie d'y retourner rapidement ! Heureusement, les grandes

vacances vont arriver bien vite !



La première fois que nous nous sommes rendus à la Grande Maison, il s'agissait d'une escale avant l'Ardèche où nous avons l'habitude de séjourner plus souvent qu'à notre tour. Idéalement située, à un jet de pierre de Valence, son accès est très aisé : en 4h30 seulement, tu rallies la gare de Valence TGV depuis Bruxelles Midi. Tu sautes alors dans une voiture de location dont les bureaux se trouvent pile en face de la gare et 20 minutes plus tard, tu barbotes gaiement dans la superbe piscine !

Nous sommes accueillis très chaleureusement par Séverine et Sylvain, propriétaires des lieux, mais aussi, géniteurs de ce petit coin de paradis. Architectes reconvertis en hôtes prévenants, ils ont transformé cette énorme bâtisse en maison d'hôtes comprenant cinq chambres particulièrement spacieuses à la déco soignée et carrément comme j'aime. Il y a même une chambre immense avec... quatre lits pour les enfants !

Je pense qu'il ne m'a pas fallu plus de 8 minutes pour me sentir à l'aise. Pour le mini sceptique, ça a été encore plus rapide. Autant te dire qu'aujourd'hui, il saute de la voiture encore en marche pour être le premier arrivé !



En plus d'avoir un goût irréprochable en matière de déco, Séverine et Sylvain mitonnent aussi d'excellents petits plats, en table d'hôtes tous les soirs sauf mercredi et dimanche. Et quand je te disais qu'il étaient aux petits soins : l'an dernier, je suivais un régime super strict suite à la dysbiose dont je souffrais. Hé bien, ils ont adapté tous leurs menus rien que pour moi... entrée, plat et

dessert, sans gluten, sans lactose, sans... enfin, sans rien ! C'était un casse-tête quotidien pour eux, et j'ai divinement bien mangé malgré toutes ces restrictions.

Le mini sceptique, lui-même, adore manger à la table des enfants (oui, oui, tu as bien lu, un menu adapté leur est préparé). Petit détail d'importance : pendant que les enfants mangent, les parents prennent l'apéro, ça, c'est vraiment la classe ! Et pour achever de te convaincre, quand les parents passent à table, Sylvain propose à la joyeuse troupe des enfants de regarder un film dans une véritable salle de cinéma avec des sièges de cinéma et un écran de cinéma. Le complément alimentaire en est vert de jalousie ! Ils ont pensé à tout je te dis !



Tu commences à me connaître, quand je suis convaincue, je ne vois que les aspects positifs : on dort bien, on mange bien, on est entouré de gens charmants... mais j'ai malgré tout un gros défaut à souligner à la Grande Maison : le temps y passe trop vite et du coup, les séjours sont beaucoup trop courts ! Heureusement, on y revient vite ! A ta place, je ne tarderais pas à réserver...

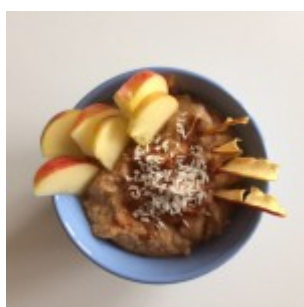
Si tu y vas, dis que tu viens de ma part mais je t'aurai prévenu : tu ne voudras plus aller ailleurs !

La Grande Maison - Séverine & Sylvain Hanriot

Les Granges - 26120 Montmeyran

Tél. : 33 (0)4 75 59 31 68 - Mail : contact@lagrandemaisondrome.com

[Site](#) - [Facebook](#)



LE CASSE-TÊTE DU PETIT-DÉJEUNER – PART IV : L'IDÉAL

Quand tu abordes une transition alimentaire, il n'y a rien à faire : il faut tordre le cou aux vieilles habitudes bien ancrées. Il est évident que celles du petit-déjeuner sont probablement les plus compliquées à détrôner tant le marketing et le matraquage médiatique qui tournent autour sont bien menés, bien pensés, pour que, d'instinct, on consomme ces produits dès le saut du lit et pire, qu'on en ait envie. Pourtant, on le sait dans un petit coin de notre tête, le petit-déjeuner idéal doit être surtout composé de bonne énergie (des glucides, mais des bons... et de protéines). On ne te dit pas de manger un steak de grand matin, rassure-toi, la consommation de protéines végétales suffira amplement ! On les retrouve dans les céréales bien sûr, mais aussi dans les oléagineux.

Dans le traditionnel couple baguette confiture, il n'y a pas une seule protéine en vue. On peut compter des sucres, en grande quantité et des très méchants, de ceux qui vont jouer les pires tours à ta glycémie et donc à ton pauvre pancréas. Bref, ne parlons pas de choses qui fâchent de trop, mais la réalité est malheureusement bien là : de plus en plus de diabètes sont diagnostiqués et de plus en plus tôt. Je ne sais pas toi, mais si je mange ce genre de petit-déjeuner, je ne tiens pas toute la matinée, après une heure, je vais commencer à me sentir faible, et si je ne comble pas cette faiblesse par de la nourriture, sucrée qui plus-est, je me jette sur un ours à midi ! Typique de l'effet yo-yo de la glycémie... qui donne à coup sûr des petits bourrelets indésirables. Hé bien oui, sous l'action du

pancréas, les sucres se transforment en graisse...

Bref, tout ce lavage de cerveau juste pour te parler d'une recette de petit-déjeuner ? Oui, mais avec cette recette, c'est un délice qui t'attendra au saut du lit avec d'excellents nutriments !



De quoi s'agit-il ? D'une crème d'oléagineux trempés, de dattes (ou figes, ou abricots séchés ou tout autre fruit sec au pouvoir sucrant), et de fruits. Le tout mixé. Rien de plus simple.

Ici, j'ai fait tremper la veille une poignée d'amandes dans de l'eau filtrée et 4 dattes (à part). Le matin, tu pèles tes amandes pour en retirer la peau et tu les mets dans ton blender avec les dattes, un peu de leur eau de trempage et les fruits de ton choix. Moi, j'ai utilisé une belle grosse pomme. Pour servir, je détaille une autre pomme, qui servira à tremper dans la mixture ainsi obtenue. Je garnis ce beau mélange de noix de coco et de cannelle. Savais-tu que la cannelle a le grand avantage de faire baisser la glycémie d'un aliment ?

Avec un petit-déjeuner comme celui-ci, tu es sûr d'avoir de l'énergie toute la matinée !

A l'attaque !