



LA SALADE DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

En revenant de vacances une poignée de jours après mon Complément alimentaire, j'ai été agréablement surprise : il en avait eu marre des plats préparés et... ô miracle, il était allé faire des courses pour se préparer à manger ! Passé ce moment de surprise, je me suis empressée de le féliciter et... de lui demander de réitérer l'expérience pour fêter mon retour. Il ne s'est pas fait prier, pas peu fier de ses prouesses culinaires. Et il a eu raison, car le caractère simplissime de cette petite salade est proportionnel au plaisir gustatif qu'elle procure !

Voyons plutôt de quoi tu auras besoin pour la réaliser :

Pour 2 personnes :

4 poignées de salade variée (mesclun)

1 courgette

8 tomates semi-séchées conservées dans de l'huile

2 c à s de pignons de pin

Quelques noix de cajou, de graines de courge, de graines de tournesol... pour donner du croquant

8 tranches de pastrami

2 figues coupées en quartiers

Huile d'olive

Fleur de sel

Coupe la courgette en deux dans le sens de la longueur, et ensuite, en morceau d'1 cm d'épaisseur. Dans une poêle, fais revenir les morceaux de courgette dans un fond d'huile d'olive pendant quelques minutes. Les morceaux de courgette doivent encore être croquants. Ne chauffe pas trop la poêle pour ne pas atteindre le point de fumée de l'huile. Concasse les noix de cajou et les graines de courge. Place tous les ingrédients dans un saladier, sauf le pastrami. Débarrasse les courgettes dans le saladier et mélange bien. Ajoute de l'huile d'olive et assaisonne de fleur de sel. Dresse une belle montagne de salade au centre de l'assiette, roule les tranches de pastrami et dispose-les sur la salade. C'est prêt !

Simple n'est-ce pas ? Ce que j'aime dans cette salade, c'est le mélange tiède-froid et aussi, le fait que tu peux ajouter d'autres ingrédients qui varieront les plaisirs. Par exemple, tu peux faire fondre des oignons rouges dans une poêle et les déglacer au vinaigre balsamique, ou bien remplacer le pastrami par un filet de dinde cuit à 85° ou du saumon cru, ou encore ajouter des tomates fraîches, des tomates cerises... enfin les possibilités sont infinies ! Et en parlant de tomates, sache qu'il s'agit du thème du prochain cours qui aura lieu le mardi 12 ou le jeudi 14. [Toutes les infos et les autres thèmes de cours](#) sont sur le site !

En hiver, les courges remplaceront les courgettes, on pourra ajouter quelques morceaux de pomme lors de la cuisson... encore quelques régals en perspective !

Il a du goût mon Complément alimentaire !



LE CHOCO DÉLICE DU MINI SCEPTIQUE

Revenu de deux semaines de vacances loin de sa maison, le mini sceptique a déboulé dans la cuisine en proposant une après-midi cuisine. Très surprise et très heureuse de l'initiative, je lui ai laissé le choix des recettes et de la procédure à suivre. Il a choisi de réaliser son propre choco qu'il a nommé le choco délice. Je t'avais déjà proposé deux versions de pâte à tartiner au chocolat [ici](#), ou encore [ici](#), mais celle-ci goûte plus la noisette.

Il y a quelques semaines, le mini sceptique est revenu de la librairie avec, sous le bras, le livre de Martine Fallon dédié aux enfants. Mais le temps passant à toute vitesse, nous n'avions pas encore eu l'occasion de tester les recettes. Ces derniers temps, il semble de plus en plus intéressé à la cuisine. Tout a commencé quand un chef est passé en classe, ils ont préparé une salade avec des légumes oubliés qu'ils ont goûtés crus... ensuite, je suis moi-même allée animer un atelier autour des petits-déjeuners et tout cela lui a donné très envie de participer à un stage de cuisine et à s'entraîner au préalable.

Il a tout réalisé lui-même, y compris la photo de couverture de cet article... Fier de lui, il a emmené son bocal de choco partout, y compris en vacances en France... persuadé que nos voisins ne connaissent pas ce délice.

Nous avons quelque peu customisé la recette.

Ingrédients pour 2 bocaux (de la contenance d'un pot à confiture)

200 ml de lait végétal (nous avons utilisé du lait riz-amandes)

100 gr de noix de cajou trempées de 6 à 12 heures et rincées

1/2 c à c de poudre de vanille

4 c à s de miel

2 c à s de poudre de cacao

4 c à s de poudre de noisette

2 c à s de purée de noisette

1/4 de tasse de beurre de cacao fondu au bain-marie



Mixe tous les ingrédients ensemble sauf le beurre de cacao que tu ajoutes en filet pendant que le blender est en marche. Ensuite, transvase le mélange dans un bocal en verre et laisse-le prendre au frigo pendant quelques heures (le beurre de cacao va figer l'ensemble de la préparation).

Dès la rentrée, je vais proposer, comme thème ponctuel, un atelier autour de la boîte à tartines. Les enfants pourront t'accompagner (ou pas) et nous aborderons ensemble des solutions pour remplacer l'éternel sandwich thon mayo ou les tartines jambon fromage... Dans le courant de l'année, je reprogrammerai aussi un atelier autour des petits-déjeuners...

[Reste connecté !](#)

Si tu veux être tenu au courant régulièrement de ce qui se passe dans ma cuisine, inscris-toi à la [newsletter](#)...

Et puis, le cycle de 5 cours t'attend également. Les inscriptions, c'est par [ici](#)



AUBERGINES FONDANTES

Les aubergines ne sont clairement pas mon légume préféré, mais avec cette petite sauce, elles sont remontées dans mon estime. Je suis presque prête à en manger tiens !

Quand mon amie A m'a demandé de l'aider pour préparer quelques petits plats pour sa fête d'anniversaire, j'ai imaginé des recettes, listant immédiatement les ingrédients indispensables à ne pas oublier. Et puis, le jour J, un vilain rhume essayait de coloniser mon immunité et mon cerveau était bien trop occupé à essayer de repousser l'ennemi qu'à préparer lesdits ingrédients. Je suis donc arrivée chez elle en ayant oublié la moitié de mes affaires, y compris le miso pour préparer des aubergines... sauce miso ! J'ai donc réadapté mes prétentions et finalement, ces aubergines sont une vraie réussite (en toute modestie, il va de soi).

Pour 4 moitiés d'aubergine (2 personnes), tu as besoin :

2 aubergines

4 c à s d'huile de sésame

4 c à s de vinaigre de riz ou le jus d'un citron

3 c à s de tamari

les zestes d'un citron

8 brins de ciboulette

des graines de sésame (opt.)

Cuis les aubergines à la vapeur une dizaine de minutes à la vapeur. Pendant ce temps, prépare la sauce : détaille la ciboulette et les zeste de citron en morceaux et mélange intimement tous les ingrédients. Une fois les aubergines cuites, tu peux les passer sous le grill quelques minutes (5 minutes suffiront amplement) ou tu les laisses comme ça et tu verses la sauce par-dessus. Ne mets pas la sauce avant la cuisson car on ne peut en aucun cas chauffer l'huile de sésame.

Et voilà ! Les aubergines se font des copines (c'est pour la rime, mais des copains aussi hein !).

Et si tu veux explorer d'autres facettes, d'autres recettes, rencontrer des gens super sympas et

passer une soirée délicieuse, inscris-toi au cycle de 5 cours qui débutera en septembre. Et petit cadeau : je t'offre le 5e cours si tu t'inscris avant le 1er août. Fais passer le mot !

Infos : <http://www.flo.brussels/un-atelier-par-mois/>



SOUPE CRUE ET FROIDE DE TOMATES ET PASTÈQUE

Hier soir, j'ai organisé un atelier autour des petits-déjeuners et collations. Nous avons décliné le thème en version salée, en version douce et sucrée... Et même si la problématique autour de ce repas semble au départ complexe, l'échange de points de vue et de recettes au cours de l'atelier s'est avéré très intéressant et enrichissant. Parmi les recettes gourmandes qui étaient au rendez-vous, je voulais partager avec toi cette petite soupe froide de tomates et pastèque, parce que c'est carrément ce dont on a envie par ce magnifique temps.

Attention, cette recette est très (trop) facile, tu risques de l'adopter et d'en abuser jusqu'à l'arrivée des premières courges !

Pour 4 personnes (un gros bol chacun) :

1 kg de tomates

1/2 pastèque

1 botte de menthe

Huile d'olive

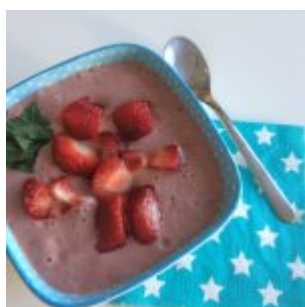
Fleur de sel

Détaille grossièrement et mixe au blender la pastèque en réservant une tranche et les tomates en en gardant une (si elles ne sont pas trop grosses, sinon, 1/2). Détaille en cubes la tomate et la tranche

de pastèque réservées. Verse la soupe dans les bols, ajoute un filet d'huile d'olive, un peu de fleur de sel, quelques feuilles de menthe et les cubes de pastèque et de tomate.

En discutant hier soir, on se disait que cette petite recette serait parfaite pour une collation. Ou pourquoi pas en entrée estivale... Les variations sont nombreuses. On peut aussi imaginer de varier les légumes... Si tu expérimentes d'autres variantes, n'hésite pas à partager tes trucs dans les commentaires !

Bel été !



CRÈME DE SARRASIN GERMÉ – DE L'ÉNERGIE AU SAUT DU LIT !

Tu as remarqué ? Les fraises font timidement leur apparition ! Quel bonheur ! J'adore les changements de saison pour cette raison : la redécouverte d'aliments qu'on avait quasi oubliés. Quand tu en as marre des choux, hop, les asperges apparaissent. Et quand tu es vraiment en manque de fruit en fin d'hiver, début de printemps, hop, une foule de fruits rouges reviennent titiller tes papilles !

La recette que je te propose ici est très simple à réaliser. Elle demande juste un peu d'organisation pour faire tremper et germer le sarrasin. Mais maintenant que tu maîtrises, je n'ai même plus besoin de te rappeler la méthode. Si ? Retrouve-la [ici](#). Une fois que tu le fais germer, le sarrasin décuple ses qualités nutritives et devient une protéine complète, idéal pour les végétariens (et pour les autres aussi !).

Si tu es victime de glycémie instable, je te conseille de déguster ce petit délice au goûter. Les enfants adorent aussi. Il faudra peut-être leur ajouter un peu plus de dattes, ou une cuillerée de miel... Ouvre l'œil, car je vais bientôt t'informer des ateliers que je vais organiser pendant les grandes vacances. Et le sujet des petits-déjeuners me tient particulièrement à cœur. Si tu souhaites

être tenu au courant, n'oublie pas de t'inscrire à la newsletter. Et pourquoi pas un atelier parents - enfants ? Les idées foisonnent !

Pour un gourmand ou deux mangeurs raisonnables

Ingrédients :

1 tasse de sarrasin trempé et germé, 8 belles fraises, 3 dattes réhydratées de 4 à 12h, ½ tasse d'eau (ou l'eau de trempage des dattes), 1 c à s de graines de lin trempées.

Garniture : quelques fraises, quelques feuilles de menthe (fac.)

Méthode :

Place les graines de lin dans le blender et réduis-les en poudre. Ajoute les dattes, l'eau et le sarrasin. Mixe. Termine par les fraises. Mixe. On ne fait pas cuire le sarrasin, ici, on le consommera cru !

Sers la crème dans les bols. Coupe les fraises de la garniture en morceaux et dispose-les sur la crème.

Alternatives : les fraises peuvent être remplacées par un autre fruit au choix. Côté sucrant, on peut employer du miel, des figues ou des abricots séchés à la place des dattes.

Le sarrasin n'est pas une céréale mais une graine de la famille de la rhubarbe et de l'oseille. C'est une protéine complète. Il est nécessaire de le faire tremper 12h avant de le consommer, et idéalement, de le faire germer. Après germination, il est beaucoup plus mou et convient à une utilisation crue comme dans cette recette.



SAMEDI SOIR...

Samedi soir, mon amie J a fêté son anniversaire à l'atelier ! Une douzaine de joyeuses copines

réunies pour cette belle occasion ont cuisiné ensemble un menu que nous avons déterminé ensemble. Un moment de belles rencontres, de convivialité et pour moi, un moment inoubliable : c'est le premier atelier aussi important que j'animais ! Quel privilège, bonheur mais surtout quelle responsabilité ! Que d'émotions aussi ! Une super soirée qui présage de beaucoup d'autres très beaux moments à partager !

Parmi les délices préparés, nous avons réalisé ce plat qui, j'en suis sûre, a fait l'unanimité parmi les convives.

Le saumon, sauce poireaux et chicons à la crème de coco, vapeur de céleri rave et ribambelle de betteraves, sauce crue coriandre tamari

Pour 4 personnes :

4 filets de saumon de 100 gr

1 poireau (le blanc)

2 chicons

2 c à c d'huile de coco

1 c à c de curry

1 échalote

½ gousse d'ail

½ botte de coriandre

Piment d'Espelette

½ céleri rave

1 betterave

1 c à s de tamari

Huile d'olive

Fleur de sel



Détaille les poireaux et les chicons grossièrement ainsi que l'ail et l'échalote. Coupe le céleri rave en tranches, passe la betterave au rouet. Si tu n'en as pas, tu peux toujours les râper, c'est très joli aussi. Cuis le tout 25 minutes à la vapeur. 8 minutes avant la fin, ajoute les filets de saumon.

Pendant ce temps, prépare la sauce crue : coupe la coriandre finement, ajoute le tamari, le piment d'Espelette et 4 c à s d'huile d'olive. Prépare la sauce cuite : mixe l'ail, l'échalote, les poireaux et les chicons avec l'huile de coco et le curry. Dispose la sauce cuite dans le fond des assiettes, dépose une tranche de céleri rave, ensuite le poisson, les betteraves et termine par 1 c à s de sauce crue.

Toi aussi, **viens tester un atelier** ! Si tu n'es pas encore inscrit, consulte [la liste des cours](#) et remplis le formulaire. Une petite précision par rapport au [cours en cycle](#) (1 cours/mois pendant 5

mois) : tu peux t'inscrire au premier en guise de test et ensuite décider si tu poursuis. Attention, ne tarde pas trop, le premier commence le mardi 14 février (mais quelle belle occasion de fêter son valentin ou sa valentine !!), et ensuite, jeudi 16, samedi 18...

A bientôt pour de belles aventures culinaires !



FLAN POMMES ORANGES ET CRÈME AU CHOCOLAT, UN DÉLICE LÉGER !

Il y a des habitudes qui ont la vie dure... Celle de prendre un dessert en fin de repas festif est probablement l'une des plus ancrées chez moi. Non pas que j'aie encore faim, mais c'est comme si cette dernière touche mettait un point final à un agréable moment gastronomique.

Chaque année, mon amie A invite ses amies pour un repas de Noël. Nous passons un tellement agréable moment toutes ensemble qu'on réclame cette soirée. Je pense qu'elle a compris qu'elle ne pourra désormais plus passer à côté ! Le principe est simple : chacune amène un plat. Et... quelqu'un se désigne pour le dessert. Cette fois-ci, j'ai voulu endosser cette responsabilité. Car si cette tradition sucrée s'avère persistante chez moi, il semblerait que je ne sois pas la seule. Je voulais un dessert pas trop lourd (tu imagines bien que comme chacune y met du sien, il est plutôt gourmand notre repas de pré-Noël), et avec une saveur chocolatée qui fait souvent l'unanimité. J'ai donc préparé des petits flans aux pommes et oranges. Pour la saveur chocolatée, j'ai mixé des noix de cajou avec du miel, une pomme et du cacao. J'ai dû rectifier ma recette, car chez mon amie, la chose s'apparentait plus à une flaque chocolatée qu'à un flan. Les pauvres ont été victimes du syndrome cobbayes !

Pour réaliser une douzaine de flans, rien de plus simple. Il te faudra :

3 pommes

2 oranges

Le jus d'1 citron pomelo (ou si tu n'as pas, le jus d'une orange supplémentaire)

500 ml d'eau bouillante

de l'agar-agar

4 c à s de miel

1 tasse de noix de cajou trempées minimum 4 heures

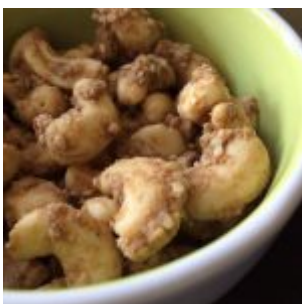
4 c à s de cacao (de préférence cru, mais sinon, du pas cru fera l'affaire aussi)

du chocolat noir à râper pour la décoration

Pour réaliser les flans, avant toute chose, prélève le zeste d'une orange (de préférence bio, sinon, à toi le cocktail de pesticides divers et variés contenus dans la peau de l'orange !!) qui servira pour le service. Mixe 2 pommes, les oranges et le jus du citron ainsi que 2 c à s de miel. Pendant ce temps, fais chauffer 1/2 litre d'eau dans la bouilloire. Suis les indications sur ton paquet d'agar-agar. Sur le mien, il était indiqué d'utiliser 1 c à s (= 3 gr) pour 1/2 litre d'eau. J'ai ajouté 1 c à s en plus car je trouvais la préparation particulièrement liquide. Hors du feu, délaye l'agar-agar avec l'eau. Une fois qu'il est bien incorporé et que ça sent la mer dans ta cuisine (pas de panique, l'agar-agar étant une algue, ça sent inévitablement... la mer), mixe avec le reste des ingrédients déjà mixés. Débarrasse dans des moules à muffin ou dans des petites verrines ou encore des petits bols. Place la préparation au frigo pour quelques heures. Au moment de passer à table, prépare la crème au chocolat en mixant les noix de cajou, 2 c à s de miel et une pomme. Rectifie la consistance éventuellement en ajoutant de l'eau (mais pas de trop, il faut que ce soit une crème).

Pour servir, démoule le flan sur l'assiette, nappe-le de crème au chocolat et garnis de zeste d'orange et de chocolat râpé.

Belles fêtes !



DES NOIX DE CAJOU POUR L'APÉRO

C'est presque le week-end, le moment où l'on a un peu plus de temps pour préparer des petites choses à grignoter qui sortent de l'ordinaire. Si tu ne fais pas attention, tu tombes vite dans les traditionnels chips et autres grignotages peu recommandables ! Pour cette recette de noix de cajou, tu as deux versions : la version longue et la courte, en fonction de ton équipement. Mais dans les deux cas, on se régale !

Les ingrédients :

250 gr de noix de cajou

4 c à s de graines de sésame

La sauce au sésame :

2 c à s de tahin (la purée de sésame)

1/2 c à c de cumin

1/2 c à c de poudre de cardamome (ou 3 gousses de cardamome que tu mixes)

1/2 c à c de paprika

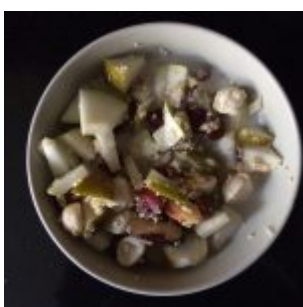
une pincée de fleur de sel

le jus d'1/2 citron

1 c à s de sirop d'érable

Tu mixes ensemble les ingrédients de la sauce au sésame. Si le blender patauge, ajoute de l'eau (j'ai utilisé 1/2 verre d'eau, mais ça dépend des ingrédients). Tu mélanges ensuite la sauce obtenue avec les graines de sésame. Tu places les noix de cajou sur une plaque du four ou du déshydrateur et tu étales la sauce en mélangeant bien pour qu'elle soit répartie de manière homogène. Tu fais cuire 2 heures au four à 95° ou 12 heures au déshydrateur.

Parfait pour un apéro qui change.



MON PETIT-DÉJEUNER DU MOMENT : DU QUINOA ET DES FRUITS

Je ne sais pas pour toi, mais moi j'ai des « phases » dans mes petits-déjeuners : je peux manger le même pendant un mois et ensuite ne plus jamais l'approcher. Pour l'instant, j'ai jeté mon dévolu sur un mélange de quinoa, de fruits et d'oléagineux. Un délice ! En plus, il est très énergétique et protéiné (le quinoa est une protéine complète).

J'ai ajouté une petite astuce à la chose : je fais germer mon quinoa. C'est pas uniquement pour t'ennuyer que je le fais germer, mais cela renforce les bons nutriments qu'il contient. Pour faire germer du quinoa, c'est très simple : tu le fais tremper pendant douze heures, tu le rinces correctement à l'issue de ce laps de temps et tu places sur ton bocal un morceau de toile de moustiquaire (ou tout autre tissu ou matière percée de petits trous) que tu fixes à l'aide d'un élastique. Tu places le bocal la tête en bas sur ton égouttoir. Douze heures plus tard, tu rinces à nouveau. Si des espèces de petites tiges blanches sortent de tes grains de quinoa, c'est qu'il est germé. Si ce n'est pas le cas, tu replaces le bocal la tête en bas pour douze heures. Normalement, il doit être germé après ces douze heures supplémentaires.

Si tu n'as vraiment pas le courage de regarder cette petite graine revenir à la vie, je te conseille en tout cas de faire tremper le quinoa pendant douze heures dans de l'eau avant de le cuire.

Tu le cuis à la vapeur (je verse le contenu du bocal directement dans le bac de mon cuiseur vapeur). Cela dit, tu n'es pas obligé de cuire le quinoa. Une fois qu'il est germé, il s'attendrit très fort. Son petit goût suret est agréable avec ce mélange relativement sucré.

Ingrédients pour un petit-déjeuner :

3 c à s de quinoa germé cru ou cuit

1 poignée d'oléagineux au choix trempés pendant 12 heures

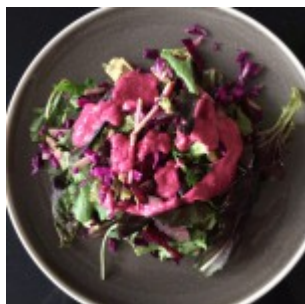
Du lait végétal au choix (mon préféré, c'est le lait amandes-riz)

1 ou deux fruits au choix coupés en morceaux

Tu mélanges tous les ingrédients dans un gros bol. Pour le choix des fruits, préfère bien entendu un fruit de saison. Pour l'instant, je ne mange que des poires parce qu'elles me goûtent, mais un mélange de deux fruits différents pourrait très bien convenir. Dans ma poignée d'oléagineux, je mets d'office deux noix du Brésil car elles sont bourrées de sélénium qui aide à lutter contre le vieillissement cellulaire, détoxifie le corps et aide la thyroïde à mieux fonctionner. A ces aliments formidables, j'ajoute d'autres noix que je varie (noix de macadamia, de pécan, de cajou, de

Grenoble...) et des noisettes puisque c'est la saison ! Du bon gras pour protéger nos cellules et nous tenir au chaud tout l'hiver, un régal !

Avec ce petit-déjeuner, tu pourras réaliser les tâches de la matinée tellement facilement que tes collègues te jalouseront !



SAUCE CRUE COMPLÈTEMENT GIRLY

Cette sauce crue pour salade est un véritable coup de cœur ! Je cherchais une vinaigrette qui puisse aller avec le chou rouge. Parce qu'il n'y a rien à faire, le chou rouge, c'est assez coriace, stressé et si la sauce n'est pas suffisamment onctueuse, il ne se détend pas... Avec celle-ci, nul doute, à toi les bonnes salades de chou rouge détendu. Et puis, elle est tellement simple à réaliser qu'il serait dommage de t'en priver.

Les ingrédients pour la sauce :

1 betterave rouge crue ou cuite

2 petits oignons grelots

1 citron jaune ou vert pelé à vif

1 c à s de crème de cajou ou de cacahuète ou une poignée de noix de cajou trempées 6 heures

1 c à c de miel

4 c à s d'huile de sésame

1 c à s d'huile de noix

2 c à s de tamari

de l'eau

Mixer tous les ingrédients et ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.

Sous tes yeux ébahis rosit la sauce... Si tu veux un bel éventail de couleurs qui se marient bien entre

elles (oui oui, le visuel est important), tu peux composer une salade avec du chou rouge (j'ai mis 1/2 chou pour deux), du mesclun ou de la mâche puisque c'est la saison, une pomme et des betteraves crues ou cuites coupées en petits morceaux.

A déguster sans modération !