



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 régionales en perspective !

Il a du goût mon Complément alimentaire !



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 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 !



DES SPAGHETTIS DE COURGETTE

J'ai cédé... j'ai acheté un rouet ! Pas celui de la belle qui dort dans son donjon, non non, plutôt cette machine incroyable pour réaliser sans effort des spaghettis végétaux (on pourrait presque croire que je suis une convaincue !!). Est-ce dû à la pression sociale ou à un effet de mode, je ne sais pas, mais j'ai craqué, c'est sûr. Et le pire, c'est que je dois bien avouer que c'est pratique et que je m'amuse bien avec... Voilà, je me suis confessée ! Du coup, je n'ai pas résisté à l'envie de partager avec toi ma recette de spaghettis de courgette. Tu me diras que tu en as déjà vu passer beaucoup, oui oui, mais celle-ci, c'est la mienne !

Pour réaliser cette simple et savoureuse recette, tu as besoin (2 personnes) :



d'un rouet évidemment (dans le style de celui de la photo)
2 courgettes
une belle branche de tomates cerise (ou des tomates normales détaillées en cubes)
un oignon
du parmesan végétal (ou du vrai si tu préfères, sinon je te dis comment faire plus bas)
de l'huile d'olive

Tu transformes tes courgettes en somptueux spaghettis.

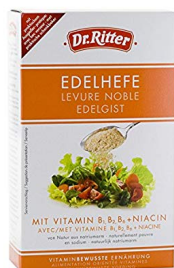
Tu détailles ton oignon en petits morceaux que tu fais revenir dans un fond d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole. Une fois qu'ils ont bien fondu, tu ajoutes les tomates cerise coupées en deux ou en quatre en fonction de leur taille et tu les laisses fondre à feu doux. Tu sales. Tu dresses les spaghettis de courgette sur les assiettes, tu ajoutes la « sauce tomate », tu rectifies l'assaisonnement avec un filet d'huile d'olive et tu présentes avec du parmesan (végétal ou non).

J'ai également testé une autre recette il y a quelques jours (oui j'abuse un peu, d'ailleurs le complément alimentaire a clairement souligné qu'il n'en mangerait pas tous les jours, en guise d'avertissement), avec un **pesto de basilic** : délicieux !

Tu as besoin d'un beau bouquet de basilic (la moitié au moins d'un gros pot), d'huile d'olive, d'une gousse d'ail et de noix de ton choix (j'ai utilisé une dizaine de noix de cajou) ou d'amandes en poudre. Tu mixes le tout en prenant attention à laisser quelques morceaux. L'ustensile parfait est alors le robot qui ne broie pas les aliments aussi finement que le blender.

Le parmesan végétal, un leurre à s'y méprendre.

J'ai souvent présenté du parmesan végétal à mes convives, et sans rien dire, souvent les gens n'ont même pas remarqué qu'il s'agissait d'un leurre. C'est drôle. Ce qu'il y a d'intéressant, c'est qu'il a la même texture que le vrai. Et c'est ce qu'il y a d'agréable, ce contraste dans les textures.



Alors, il te faut : 2 c à s de levure noble, une poignée de noix de cajou et une pincée de sel.

Tu mixes le tout soit au robot soit au blender avec la fonction pulse.

C'est bien quand ce n'est pas totalement mixé impeccablement. Oui, c'est tout.

La levure noble donnera le petit goût fromagé. Tu la trouves dans les magasins bio.

Toi aussi tu es sujet à la mode ?

Bah, ça vaut parfois la peine, non ?



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

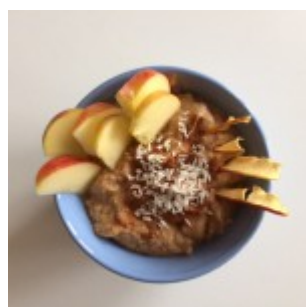
Un peu d'eau

15 spaghetti 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 spaghetti de mer et avec la crème de cajou, ça donne super bien !

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



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 !



LE TAN, UNE BELLE EXPÉRIENCE GUSTATIVE!

Quand j'ai appris que je souffrais de dysbiose, que je ne pourrais plus manger de sucre, ni de gluten, limiter le lactose et les protéines animales, je me suis rendue compte que les sorties resto allaient se raréfier. Quand tu expliques tes restrictions alimentaires aux gens, ils se disent que tu vas t'enterrer chez toi, avec ton bouquet de carottes devant Chasse et Pêche, qu'ils ne te reverront pas de sitôt, ternie ton image de fêtarde invétérée, jamais couchée et toujours prête à arpenter les estaminets de la capitale... Et puis, petit à petit, les occasions se sont enchaînées, je ne les ai pas déclinées et à chaque fois, j'ai trouvé un plat qui convient à mes petits soucis de santé. Mais il est des restos plus en phase avec ma manière de m'alimenter que d'autres et où le choix de la carte est plus que varié.

Au Tan, c'est carrément toute la carte qui m'est dédiée !! Rien qu'en lisant la carte, je suis envahie d'une vague de bonheur... Je n'ai que l'embarras du choix, ce qui ne m'arrive que très rarement. J'ai eu la grande chance d'aller deux fois au restaurant Tan, les deux fois accompagnées d'amies. Je t'entends déjà formuler un raccourci facile du type : « encore un resto de nanas », détrompe-toi ! Lors de mes deux visites, j'ai aperçu des hommes, des forts, le genre qui venait de couper du bois, de ceux qui ne se contenteraient pas d'un bouquet de carottes justement !

Tan, c'est une explosion de saveurs et une belle maîtrise de l'alimentation vive initiée par Pol Grégoire ! Une petite mise en garde préalable s'impose pour toi qui n'es pas encore familier de ce type de cuisine : le plat est composé d'une protéine et de légumes, ou bien de céréales (je te l'ai déjà dit : oublie celles avec le tigre sur la boîte !) et de légumes mais on ne mélange pas les féculents, les

protéines et les légumes. C'est une règle d'or dans ce type de cuisine que tu as déjà approchée en lisant mon article sur [les principes de base](#). Cela dit, mon amie C qui n'avait pas encore complètement intégré le principe (le lavage de cerveau commençait seulement à opérer !) a demandé du pain et nous avons reçu des galettes esséniennes à tomber par terre. Un jour, j'essayerai de les réaliser moi-même et je t'en ferai part.

D'abord, le cadre. Dès que l'on arrive dans la salle du resto (à l'étage, après avoir traversé le magasin bio), on est immédiatement enveloppé d'une atmosphère zen, tout simplement. Une partie est meublée de chaises noires et tables blanches tandis que, plus on se rapproche de la terrasse, plus le blanc revendique sa clarté. Oui, parce qu'il y a une terrasse, une vraie qui ne fait pas semblant et qui bénéficie du soleil assez longtemps dans la journée en été. Elle doit être également très agréable à l'heure du lunch. Promis, je testerai une prochaine fois.

La cuisine est ouverte sur la salle de restaurant.

Le personnel est très avenant et discret. On ne se sent pas oppressé pour commander dans la minute, tu as le temps d'hésiter à ton aise et de poser toutes les questions nécessaires sans avoir l'impression de déranger, ni d'être novice de ce type de cuisine (ou alors, la serveuse fait vraiment bien semblant !!).

La carte est assez variée. J'y suis allée deux fois en deux semaines et la carte avait déjà changé. Le chef privilégie les produits de saison. Les cuissons respectent les aliments, il s'agit de cuisson basse température pour conserver les nutriments intacts ou presque. Personnellement, je n'ai pas pris d'entrée, car le plat m'a suffi. Les portions sont correctes. On a encore une petite place pour le dessert (et quel dessert !).



En plat, j'ai opté pour le pavé de saumon label rouge mariné au pesto du sud, vapeur de légumes de saison et champignons shiitake, noix de cajou et carvi, sauce crue aux herbes. Le pavé de saumon était parfaitement cuit, très savoureux, il fondait dans la bouche. Les sauces qui accompagnent le plat se marient à la perfection aux différents ingrédients, tu t'en doutes, rien n'est laissé au hasard.

Les ingrédients utilisés ne sont pas ceux que tu as dans ton placard et les associations sont souvent surprenantes. C'est bien pour ça que tu te déplaces au restaurant, exactement parce que tu ne manges pas la même chose chez toi. En dessert, j'ai succombé littéralement au gâteau au chocolat au cacao cru. Cru, vegan, sans gluten, ni lactose et surtout sans sucre : une tuerie !



Côté boissons, la carte présente des vins bio bien sûr, sans sulfate de surcroît. En plus de la large sélection de vins, des boissons sans alcool sont proposées, comme le « Tis'up », un mélange de thé et de fruits sans sucre. J'ai testé le verveine-framboise, frais et très agréable ! En sortant du resto, j'en ai acheté un au magasin, qui, petit détail, ouvre jusqu'à 23 heures !



Si l'on veut parler des choses qui fâchent, je dirais que le budget est un peu élevé. Mais il est, selon moi, justifié par la qualité des produits et le soin apporté à leur préparation. Il faut compter environ de 27 à 29 € pour un plat carné (de viande ou de poisson), et entre 22 et 23 € pour un plat végétarien.

Toi mon ami au nord du pays, sache que Tan a élu domicile à Anvers (De Burburestraat 6 - 2000 Antwerpen).

Je retournerai au Tan !

Tan - Rue de l'Aqueduc 95 - 1050 Bruxelles

02 537 87 87 - [site](#)

Magasin: du lundi au samedi, de 10h30 à 23 h

Restaurant: du lundi au samedi, de 12h à 14h et de 19h à 22h