



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 !