



## 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 ?



# DES LASAGNES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, je t'explique comment réaliser des lasagnes végétales sans pâte, ni viande ni fromage... Ne pars pas, c'est succulent ! Il s'agit de lasagnes végétales réalisées avec des courgettes, des aubergines, du chou-fleur pour la crème....

J'aime assez bien les leurres en cuisine et je dois dire que ça fonctionne à merveille avec le Complément alimentaire. Son cerveau se dit que ce qu'il a dans son assiette lui rappelle une apparence qu'il connaît bien, du coup, c'est déjà à moitié gagné pour qu'il apprécie son repas. Les enfants fonctionnent de la même manière... Ils ont besoin d'être rassurés par des choses qu'ils connaissent et d'explorer la nouveauté petit à petit... Ah finalement, le Complément alimentaire est resté un grand enfant. Même le mini sceptique a dit qu'un jour, il accepterait peut-être bien de goûter à mes douteuses préparations ! Non mais pour toi c'est peut-être un détail mais pour moi, ça veut dire beaucoup !

Pour un beau plat de lasagnes, tu as besoin de :



- 1 courgette détaillée en « tranches »
- 1 aubergine également détaillée en « tranches »
- 2 oignons
- 5 tomates moyennes ou 3 grosses
- 1/2 chou-fleur
- Huile d'olive, fleur de sel

Coupe les oignons et les tomates en petits morceaux. Commence par faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Quand les oignons sont transparents, ajoute les tomates et laisse-les fondre quelques instants. Pendant ce temps-là, cuis le chou-fleur à la vapeur 10-15 minutes. Il faut que la pointe d'un couteau puisse s'enfoncer facilement. Mixe le chou-fleur au blender avec 5 c à s d'huile d'olive et de la fleur de sel. Une fois tes tomates cuites, ajoute la

« crème » de chou-fleur et mélange correctement. Dans une autre poêle, fais cuire les tranches de courgette et d'aubergine dans de l'huile d'olive. Pour assembler la lasagne, tu alternes une couche de tranches de courgette avec la « crème » tomates - chou-fleur. Si vraiment tu insistes, tu peux disposer de la mozzarella sur le dessus. Je n'ai pas trouvé ça utile, mais chacun ses goûts...

Toi aussi tu aimes les leurres ?



## 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'égo ! 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 :

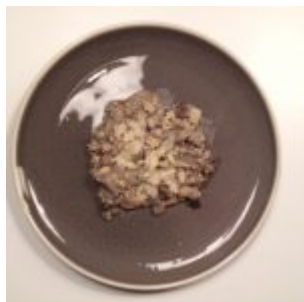
Tu mélanges, dans un plat, ton quinoa germé, les graines de chanvre et les herbes détaillées en petits confettis. Tu ajoutes un trait d'huile de noisette (ou toute autre huile qui fera ton bonheur) et une pincée de sel.

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 !



## RISOTTO DE SARRASIN AUX CÈPES, TOPINAMBOURS ET COULIS DE BROCOLI

Il y a peu, le Complément alimentaire s'est absenté pendant cinq jours... Je suis donc restée toute une semaine avec le mini sceptique. Il arrive très rarement que nous soyons séparés si longtemps. Du coup, mon premier réflexe à l'annonce de ce départ a été d'organiser ma semaine et d'inviter du monde le soir, car s'il y a bien une chose dont j'ai horreur, c'est rester seule trop longtemps ! Et comme mes amies sont mes meilleures testeuses culinaires, je voulais en profiter pour expérimenter quelques recettes inédites. Pour mon amie C, j'ai imaginé un risotto de sarrasin germé.

Le sarrasin est une céréale formidable car il s'agit d'une protéine complète. Et surtout, elle a un goût très agréable. C'est un véritable allié santé, car il contient de la rutine qui renforce la qualité des vaisseaux sanguins et des petits capillaires, idéal contre les varices ! Pour multiplier ses propriétés nutritives, il est conseillé de le faire germer. Si tu n'as pas trop le temps ou que tu rechignes à la tâche, tu peux toujours le laisser tremper 24h en le rinçant toutes les 12 heures. Mais pour les plus courageux, je conseille vivement de le faire germer.



Comment s'y prendre ? Tu peux acheter des pots à germination dans les magasins bio (notamment pour les graines germées qui correspondent aux mêmes critères) ou tu les fabriques toi-même à moindre coût. J'ai acheté des jolis bocaux de différentes contenances chez Dille et Camille mais je pense qu'on trouve les mêmes chez Casa et je me suis procurée de la toile à moustiquaire au Brico (5 € le mètre). Tu coupes des carrés dans la toile que tu fixes au pot avec un gros élastique. Cette technique est très efficace au moment du rinçage car tu ne dois pas employer de passoire. Tout reste dans le pot, ce qui évite aux graines de s'échapper.

Tu fais tremper ton sarrasin (que tu trouves en commerce bio en vrac ou en paquet) 12h dans de l'eau à l'abri de la lumière, l'idéal étant la nuit. Ensuite, après 12h, tu le rinces très soigneusement quatre fois au moins afin d'enlever cette drôle de substance visqueuse appelée mucilage dont il est recouvert. Tu ne remets pas d'eau dans le bocal, tu le laisses à l'air libre pendant 36h (maximum 48h) en le rinçant toutes les 12h. Après 24h, tu constateras déjà un germe se former. C'est là que la magie de la nature opère et j'en suis chaque fois émerveillée... Je t'expliquerai aussi un jour comment l'utiliser dans un granola ou un muesli. Cette petite graine est décidément très polyvalente !

Pour le risotto, tu as besoin :

150 gr de sarrasin germé (ou pas !)  
une barquette de cèpes  
5 topinambours  
2 oignons  
quelques copeaux de parmesan

Pour le coulis au brocoli :

1 brocoli  
de l'huile d'olive  
1 c à s de tamari  
1 petite gousse d'ail (optionnel)

Revenons à notre risotto ! Quand ton sarrasin est germé à souhait, tu le fais cuire à la vapeur une dizaine de minutes et tu le laisses gonfler ou tu le plonges dans de l'eau bouillante. Pendant ce temps, tu prépares tes topinambours et tes cèpes : tu brosses les topinambours pour enlever la terre

(je ne les pèle pas puisqu'ils sont bio) et tu les coupes en tranches, tu les cuis rapidement à la vapeur (10 minutes seront suffisantes). Tu nettoies et coupes finement tes cèpes que tu fais revenir dans une poêle dans un fond d'huile d'olive avec quelques oignons ou échalotes. Une fois qu'ils sont al dente, tu ajoutes les topinambours et le sarrasin, tu mélanges bien. C'est prêt !

Pour le coulis au brocoli, tu fais cuire à la vapeur un brocoli que tu mixes avec de l'huile d'olive et du tamari selon ton goût. Si tu as envie, tu peux ajouter une petite gousse d'ail pour relever le tout. Chacun se sert de sauce à discrétion.

Pour le service, j'ai ajouté quelques copeaux de parmesan.

Une façon différente d'envisager le risotto !



## RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT, SAUCE CRUE AU POURPIER D'HIVER

Dépêchons-nous, le printemps est là et va bientôt emporter avec lui les courges d'hiver. Habituellement, cette jolie saison s'accompagne d'un peu de chaleur et nous fait en tout cas cadeau de ses doux rayons de soleil... mais cette année, on dirait bien qu'il a décidé de se faire attendre. Alors, on profite jusqu'au bout des plats qui réchauffent et qui réconfortent. En voici un inscrit totalement dans cette lignée.

Pour réaliser la recette, il te faut :

Quelques brins de pourpiers d'hiver

2 oignons

2/3 de courge butternut

10 c à s de riz complet cuit



Pour la sauce crue :

1/2 botte de pourpier d'hiver

4 c à s d'huile d'olive

Quelques noisettes

1/3 de courge butternut

Tu fais cuire ton riz dans le cuiseur à riz ou dans le cuiseur vapeur (ou en suivant ta méthode habituelle). Pendant ce temps, tu fais revenir tes oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Ensuite, après avoir lavé ta courge butternut, tu la détailles en morceaux et tu la fais cuire dans le cuiseur vapeur, ou à la poêle, en fonction de tes goûts. Je ne pèle pas mes légumes, parce qu'ils sont bios et que tous les bons nutriments se trouvent dans la peau. En fin de cuisson, tu ajoutes le riz déjà cuit, la courge et quelques feuilles de pourpier d'hiver dans la poêle. Tu assaisones selon ton goût, et c'est prêt !

Pour la sauce, tu commences par mixer la courge, le pourpier et l'huile d'olive ensemble. Quand la consistance est suffisamment homogène, tu ajoutes les noisettes que tu mixes en laissant des morceaux pour le côté croquant.

Pour servir, j'ai utilisé quelques graines de courge au tamari, dont je te parlais [ici](#), des copeaux de parmesan, ainsi que de la poudre de noisette, des pignons de pin grillés et quelques graines germées. Un jour, je t'expliquerai comment faire germer toi-même tes graines et je te raconterai leur pouvoir incroyable. Chaque chose en son temps. Pour commencer, c'est joli et ça présente bien. Tu peux les acheter facilement dans le commerce. C'est un bon début !

Et voilà ! Qui a dit que manger sainement prenait du temps ?



LA SALADE TIÈDE DE QUINOA, POIREAU, CHICON ET

# CHOU CHINOIS

Lorsque je te croise, ô toi mon lecteur, tu me dis souvent que tu recherches avant tout des recettes simples, à réaliser au quotidien, parce que dimanche, ce n'est qu'une fois par semaine. Tu as tout à fait raison. Le problème, c'est que j'ai tendance à me dire que tu ne viendras visiter ces pages que si je te propose des choses qui sortent de l'ordinaire, hé bien, je constate que ce n'est pas forcément le cas. Alors, profite des jours calmes pour préparer rapidement à manger et pouvoir consacrer plus de temps à ce qui compte. Et je ferais bien d'en faire autant ! La salade est toujours une bonne solution vide frigo rapide !

Cette petite recette est simplissime, avec des ingrédients de saison, donc, pas chers et qui ne nécessite pas d'ingrédients exotiques introuvables. Souvent, je ne trouve pas de légumes à associer avec le poireau... Ici, je trouve que le mélange des trois est assez réussi. Et comme le chicon et le chou chinois restent crus, la salade est croquante, légèrement chaude, ce qui est très agréable.

Pour deux personnes

1 poireau  
1 chicon  
1/6 de chou chinois  
1 pomme  
10 c à s de quinoa cuit

Pour la vinaigrette :

le jus d'1/2 pamplemousse  
5 c à s d'huile d'olive  
1 c à s de tamari  
1 c à s de vinaigre de riz  
1 c à s d'huile de sésame toasté (ou d'huile de sésame normale)



J'indique souvent la quantité de céréales cuites car j'en dispose toujours d'une ou deux sortes dans mon frigo étant donné que j'en consomme très régulièrement. On peut considérer que le quinoa, comme le riz d'ailleurs, gonfle de deux fois son volume, donc tu peux compter 5 c à s de quinoa cru. J'ai choisi un quinoa mélangé de trois sortes différentes, car j'aime la couleur que cela donne à l'assiette. Cuis le quinoa. Détaille le poireau en petits bâtonnets. Fais-les revenir rapidement à la

poêle dans un fond d'huile d'olive ou de graisse de coco. Pendant ce temps, prépare tes autres légumes : coupe la pomme, le chicon et le chou chinois en petits morceaux. Prépare ta vinaigrette : presse le demi pamplemousse et mélange tous les ingrédients. Le poireau doit être al dente. Ajoute les autres légumes dans la poêle, mélange bien et laisse-les réchauffer quelques minutes. Ils ne doivent pas cuire. Ajoute le quinoa et la vinaigrette et c'est prêt !

Il ne te reste plus qu'à passer un bon moment !



## LE FAMEUX CRUMBLE DE CABILLAUD

Réclamée à corps et à cris par ses aficionados, je publie aujourd'hui une recette qui remporte toujours tous les suffrages. C'est incroyable l'effet que ce petit crumble de cabillaud peut provoquer auprès de ses dégustateurs.

Librement inspirée du livre 30 minutes chrono de Jamie Oliver, j'ai adapté la recette selon mes préceptes alimentaires. Mais cette version est tout aussi gourmande que l'originale.

Les ingrédients :

Pour le cabillaud :

1 dos de cabillaud entier

3 c à s de graines de tournesol

Huile d'olive

Sel, poivre

Pour la « pâte » :

1/2 tasse de tomates séchées conservées dans de l'huile

1/2 boîte de 35 g d'anchois

4 c à s de pignons de pin

1/2 botte d'herbes au choix (j'ai employé du pourpier d'hiver)

1 gousse d'ail

Pour le crumble :

un mélange d'oléagineux concassés au choix. Je prépare ce mélange à l'avance et je le conserve dans un bocal en verre. Je broie au robot grossièrement (ça ne doit pas être de la poudre) des pignons de pin, des noix de cajou, des pistaches, des noisettes, des noix de pécan, des graines de tournesol, des graines de courge... et je m'en sers comme chapelure.

De la graisse de coco

2 c à s de flocons de riz (optionnel)

Pour la purée :

1 brocoli

1 chou rave

2 c à s de purée de cajou (optionnel)

2 c à s de tahin (optionnel)



Préchauffe ton four à 200° en mode grill. Dans un plat, verse de l'huile d'olive et les graines de tournesol. Trempe ton cabillaud dans ce mélange des deux côtés et passe-le sous le grill pendant 7 minutes. Pendant ce temps, prépare la « pâte ». Pour une consistance plus pâteuse, utilise le robot, pour une substance homogène, préfère le blender. J'ai testé les deux techniques, le goût est identique. Mixe tous les ingrédients de la pâte. Sors ton cabillaud du four et badigeonne-le de ce mélange. Dispose par-

dessus les flocons de riz, le mélange pour crumble et des petits morceaux de graisse de coco (comme du beurre). Passe au four pendant 20 minutes toujours option grill. Prépare ta purée : cuis tes légumes vapeur et mixe-les au blender avec la purée de cajou et le tahin. Tu peux aussi les mixer nature. Dispose une belle couche de purée sur l'assiette et le cabillaud par-dessus.

Il n'y a plus qu'à récolter les compliments !



## DES LÉGUMES, DU RIZ ET UNE SAUCE TOUTE VERTE

On entre dans cette période de l'année où en plus d'être utile, manger sert aussi à reconforter. Quand les premiers frimas se font ressentir, j'aime préparer des plats chauds. En été, je mange de la salade et des légumes crus le soir en moyenne deux à trois fois par semaine et quasiment tous les midis, mais en ce moment, je n'en éprouve plus du tout l'envie. Et si je prépare des légumes crus, je les déguste avec un riz bien chaud ou une sauce chaude par dessus (j'adore le contraste chaud-froid). Les mois d'hiver arrivent et on a envie de se recentrer sur soi et de se faire dorloter... Et pourquoi pas avec des légumes, du riz et une sauce toute verte ?

Parmi vous, certains me disent qu'ils cherchent des plats du quotidien, des choses faciles à préparer et qu'en effet, ce n'est pas tous les jours dimanche. En semaine, la préparation des repas ne doit pas s'éterniser. Tu as raison : on a bien d'autres choses à faire. Avec cette recette, tu peux décliner les ingrédients à l'envi. Tout ce dont tu as besoin, c'est des légumes.

Les légumes que j'ai employés (mais n'hésite pas à en choisir d'autres, cette recette est un excellent vide frigo) pour 2 personnes :



2 oignons

1 courgette jaune (jaune pour trancher avec le vert, mais une verte fera très bien l'affaire)

8 bettes avec les tiges

2 petits shanghai paksoys (c'est comme des paksoys, mais nettement plus petits)

8 c à s de riz complet cuit (ou toute autre céréale qui te fait plaisir)

1 poignée de noix de cajou et une autre de graines de tournesol



Pour la sauce toute verte :

2 poignées d'épinards (tu me diras que ce n'est pas très précis comme mesure, mais on n'est pas obligés toujours de tout mesurer au gramme près, on peut aussi parfois laisser son goût décider des quantités utilisées)

1/2 botte de pourprier (ou une autre herbe au choix : coriandre, roquette...)

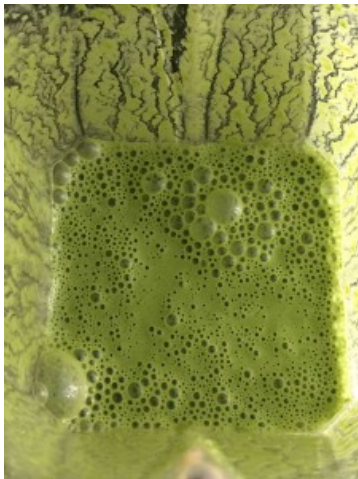
huile d'olive

1 c à s de tamari

1 c à s de purée de cacahuètes

Détaille les oignons en petits morceaux et fais-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive à feu doux. Quand ils sont translucides, ajoute les tiges de bettes, les courgettes coupées en rondelles épaisses et les shanghai paksoys en morceaux. Laisse cuire à feu doux à couvert jusqu'à ce que les

légumes soient al dente. Au dernier moment, ajoute le riz complet (ou une autre céréale de ton choix), les feuilles de blette, les noix de cajou et les graines de tournesol et la sauce toute verte.



Pour la sauce, mixe tous les ingrédients ensemble avec un filet d'eau.

Servir bien chaud dans des assiettes creuses ou des bols.

Voilà un plat réconfortant et très rapide à réaliser...



## LE PLAT PRÉFÉRÉ DU COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Tu commences un peu à le connaître, mon Complément alimentaire, le meilleur compagnon pour tester un nouveau resto, me donner de nouvelles idées pour le blog, mais il n'est pas toujours mon plus grand fan quand il s'agit de tester de nouvelles créations culinaires venues tout droit de mon imagination. La moue sceptique peut perdurer pendant tout le repas, mais elle fait parfois place à une explosion de joie et quand ça arrive, je note précieusement ce que j'ai préparé, dans un livre scellé placé dans un coffre-fort, j'y indique aussi les proportions, quels ingrédients j'ai employés précisément, et je n'hésite pas à reproduire le même plat encore et encore. Tu penses, c'est gagné d'avance, pas besoin de me demander si je vais remporter un flop ou un top...

C'est ce qui s'est passé avec le chou pointu. J'avoue que je n'en avais jamais mangé avant d'en goûter, il y a plus d'un an, à la Quincaillerie, cette brasserie-institution de la rue du Page. On aime bien y aller avec mon amie S parce que, comme nous ne mangeons absolument pas les mêmes choses, chacune y trouve son bonheur. Et puis, il faut dire que la qualité proposée à la Quincaillerie ne faiblit pas, on n'est jamais déçu. Ce soir-là, j'avais choisi le filet de saumon et son chou pointu. Quelle découverte ! Du coup, j'avais piqué l'idée et tenté une reproduction de ce plat à la maison. Je n'ai pas tout de suite trouvé le fameux légume, tout cela a donc pris du temps... Quelle ne fut pas ma surprise quand le scepticisme du Complément alimentaire a fait place aux compliments ! Depuis, ce plat a reçu la mention suprême de « plat préféré », parmi les bizarreries que je propose à mon Complément alimentaire, devrais-je ajouter. Je ne désespère pas, je ne vais pas dire qu'il est de moins en moins sceptique, mais je crois qu'il a compris maintenant que je ne cherche plus à l'empoisonner avec mes graines... Un jour, tu le sais, il boudera le burger frites et me suppliera de lui préparer du chou pointu. Si si, je t'assure que ce n'est pas si têtue que ça un Complément alimentaire.

Cette recette est simplissime, mais on n'est pas obligé tous les jours d'organiser un banquet gaulois. Dans les retours que je reçois par rapport au blog, j'ai noté des demandes de plats de tous les jours, alors en voici un et rapidement préparé en plus. Je voulais juste te faire découvrir (ou redécouvrir) un légume pas si courant que cela. A quoi ressemble le chou pointu ? A un cône, comme un petit sapin.

Les assaisonnements peuvent varier en fonction de ton inspiration du moment ou des ingrédients dont tu disposes et bien sûr de tes goûts.

Pour deux personnes (mais nous sommes vraiment fans et gourmands) :

1 chou pointu  
1 filet de saumon de 350 gr  
des graines de sésame  
de l'huile d'olive

Prépare ton chou pointu : enlève les premières feuilles si elles ne sont pas belles, coupe le chou en deux dans le sens de la longueur et enlève la partie dure blanche centrale. Détaille le chou en petits morceaux (coupe-le en tranches dans un sens et ensuite dans l'autre). Dans une poêle ou un wok, verse un filet d'huile d'olive dans le fond et fais cuire ton chou. Surveille bien la cuisson, il ne doit pas être trop mou sinon il perd de sa jolie couleur et surtout, ses bonnes vitamines. L'idéal est qu'il soit « al dente ».

Prépare ton saumon : soit tu en fais deux morceaux, soit tu laisses ton filet entier. Si je cuis mon



saumon à la vapeur, je le laisse nature et je le sale et le poivre avant de servir. A la poêle, je le passe au préalable dans des graines de sésame avant de le faire cuire dans de l'huile d'olive ou de la graisse de coco.

Pour l'assaisonnement du chou :

- avec du tamari, un peu de vinaigre de riz
- avec des noix de cajou, un filet d'huile d'olive et du gomasio (comme dans cet exemple-ci)
- avec des graines de sésame, de l'huile de sésame et ce que tu veux pour saler (gomasio, tamari, sel...)
- avec des graines de tournesol et un filet d'huile de pépin de courge

Tu l'auras compris, les variations sont infinies.

Et toi, tu l'assaisones comment ton chou pointu ?



## LE RÔTI DE SAUMON FARCI AU FROMAGE D'OLÉAGINEUX

Si, dans la bande d'affamés qui s'installe à ta table tu comptes des sceptiques, cette recette risque de mettre tout le monde d'accord : c'est délicieux !

J'avais l'habitude de préparer ce rôti de saumon avec de la ricotta auparavant, c'est donc naturellement que je l'ai remplacée par un fromage d'oléagineux, dont je t'ai déjà présenté une recette [ici](#) (celle-ci est un peu différente, comme ça, tu pourras toi-même créer ta propre recette ensuite). Le mélange saumon, fromage, tomates séchées et estragon frais ne peut que susciter

l'unanimité. J'entends déjà d'ici les petits estomacs affamés réclamer ton « fameux saumon ».

Comme il y a plusieurs choses à préparer, mettons-nous au travail immédiatement.

#### *Le fromage d'oléagineux :*

1/2 tasse de noix de cajou ayant trempé 6h

1/4 de tasse de pignons de pin

1/4 de tasse de pistache ayant trempé 6h

1 bouquet d'herbes de ton choix. Moi, j'ai employé de la cressonnette.

1 c à s de levure noble (optionnel, je n'adore pas son goût, mais si tu aimes, tu peux en mettre plus) un peu d'eau et d'huile d'olive.

Mixer tous les ingrédients. Ajoute de l'eau en fonction de la consistance souhaitée. Tu risques d'avoir trop de fromage pour la recette, tu pourras alors en tartiner quelques tranches de pain des fleurs le lendemain midi.

Il faut être un minimum organisé pour faire tremper les oléagineux, mais c'est clairement une question d'habitude. Disons que quand tu as envie de réaliser cette recette, tu dois y penser le matin.

#### *Le rôti :*

1 morceau de saumon de 300 g

des tomates séchées que tu as préparées de tes petites mains en suivant [la recette ici](#)

de l'estragon frais

sel et poivre

Coupe le saumon en deux et enduis un morceau de fromage d'oléagineux, recouvre-le de tomates séchées. Personnellement, j'en ai utilisé une bonne dizaine parce que j'adore ça. Tu peux bien sûr en mettre moins.

Saupoudre de l'estragon coupé en morceaux.

Sale et poivre.

Referme le « sandwich » à l'aide de l'autre morceau que tu places tête bêche pour que ça tienne correctement. Si tu as affaire à un saumon récalcitrant, tu peux toujours utiliser du fil alimentaire pour le « saucissonner ».

Au-dessus, pour « gratiner » le rôti, saupoudre de *chapelure d'oléagineux*. Pour la réaliser, je mixe

(mais pas trop finement pour qu'il y ait encore des morceaux) des pistaches, des pignons, des noix de cajou, des graines de tournesol, de courge et de fenouil. Je la conserve dans un bocal et j'en ai toujours à portée de main.



Enfourne à 180° pendant 20 minutes. Tu peux aussi « gratiner » ta croûte quelques minutes sous le grill (et sous surveillance !).

J'aime quand le saumon est encore rosé en son cœur pour que ce ne soit pas trop sec. Je sers ce délice avec une petite salade assaisonnée très simplement, pour avoir un peu de « fraîcheur » dans l'assiette. Laisse parler tes envies du moment.

Régale ta tribu !