



## 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 !



## 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 !



## 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 !