



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 ?