



SAUCE CRUE COMPLÈTEMENT GIRLY

Cette sauce crue pour salade est un véritable coup de cœur ! Je cherchais une vinaigrette qui puisse aller avec le chou rouge. Parce qu'il n'y a rien à faire, le chou rouge, c'est assez coriace, stressé et si la sauce n'est pas suffisamment onctueuse, il ne se détend pas... Avec celle-ci, nul doute, à toi les bonnes salades de chou rouge détendu. Et puis, elle est tellement simple à réaliser qu'il serait dommage de t'en priver.

Les ingrédients pour la sauce :

1 betterave rouge crue ou cuite

2 petits oignons grelots

1 citron jaune ou vert pelé à vif

1 c à s de crème de cajou ou de cacahuète ou une poignée de noix de cajou trempées 6 heures

1 c à c de miel

4 c à s d'huile de sésame

1 c à s d'huile de noix

2 c à s de tamari

de l'eau

Mixer tous les ingrédients et ajouter de l'eau si le mélange est trop épais.

Sous tes yeux ébahis rosit la sauce... Si tu veux un bel éventail de couleurs qui se marient bien entre elles (oui oui, le visuel est important), tu peux composer une salade avec du chou rouge (j'ai mis 1/2 chou pour deux), du mesclun ou de la mâche puisque c'est la saison, une pomme et des betteraves crues ou cuites coupées en petits morceaux.

A déguster sans modération !



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 !



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 ?