



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 vite 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 !



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 shanghaiï 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 bette, 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 PREMIER D'UNE LONGUE SÉRIE

Aujourd'hui, j'ai décidé de commencer mon blog, de prendre la parole virtuelle. Petite, j'étais adepte des journaux intimes, des lettres interminables aux copines. La manière de s'exprimer a changé et l'on peut voir foisonner des blogs en tous genres traitant de sujets aussi divers qu'intéressants et c'est tant mieux ! Il n'y a rien de plus réconfortant que de découvrir le billet d'un blogueur qui a vécu ou vit la même chose que toi, rencontre les mêmes joies, les mêmes difficultés. De vraies personnes avec de véritables intentions. Je suis lectrice de la blogosphère depuis plusieurs années, elle constitue pour moi une source d'informations très importante.

C'est dans cette démarche, cet esprit que je décide aujourd'hui de prendre le clavier. Il y a quelques mois, la naturopathe a découvert que je souffre de dysbiose (c'est un peu comme une candidose, sauf que dans ce cas, ce sont les candida albicans qui sont en surnombre). Là, tu te dis qu'on a encore inventé une nouvelle maladie... Et tu ne crois pas si bien dire quand on prend conscience que nombreuses sont les personnes qui ignorent qu'elles souffrent de problèmes intestinaux. Petit à petit, les médecins y sont de plus en plus attentifs, mais si tu ne consultes pas, tu ne peux pas le savoir. Le danger est de croire que les bobos de santé que nous rencontrons sont dus au stress, et de ne pas investiguer plus... mais leurs conséquences peuvent entraîner des soucis plus sérieux.

Dysbiose signifie que j'ai trop de champignons dans les intestins. Nous en avons tous, des champignons, des bons, mais dans mon cas, ils se sont multipliés et créent des problèmes à d'autres organes. Il était urgent d'éliminer les indésirables pour que tout mon corps fonctionne à nouveau correctement. Nous avons actionné la kalachnikov chimique dans un premier temps (les vilains antibiotiques) pour laisser place ensuite à des compléments alimentaires, probiotiques... les gentils médicaments cette fois. Tout cela assorti d'un régime assez stricte. Je ne peux plus manger de sucre, c'est le plus important, mais plus non plus de gluten (contenu dans la farine de blé, donc, les pains, viennoiseries, crackers, biscuits, pâtisseries, pâtes, semoule de blé...), d'alcool (exit le petit verre de vin le soir et tous les autres pris en de joyeuses circonstances), de lactose (contenu dans les produits laitiers) et une limitation des protéines animales en tout genre (la viande bien sûr, mais aussi les fromages, charcuteries...). C'est là qu'avec tes yeux tout ronds, tu te demandes si je mange encore quelque chose. Hé bien oui, et je vais même lancer le défi qu'en reproduisant mes petites recettes, tu ne voudras plus manger autrement !

Cela faisait déjà presque un an que j'avais pris conscience des méfaits du gluten sur mon corps mais surtout sur mon humeur. J'avais commencé à limiter les produits qui en contiennent. Je me sentais déjà en meilleure forme et de meilleure humeur. Mais il y a quelques mois, j'ai constaté que j'étais très fatiguée, ballonnée, avec une humeur, tantôt au beau fixe, tantôt très basse... J'ai alors diagnostiqué ce problème avant de recevoir les résultats des tests médicaux... Je n'imaginais pas me connaître aussi bien.

Bref, après toutes ces péripéties, je me suis dit que probablement je n'étais pas la seule à subir des caprices intestinaux. Toi, lecteur de ces lignes, tu rencontres peut-être aussi de temps en temps des signes de fatigue intestinale... Alors, je vais t'aider en te donnant des petits trucs et astuces pour que tu adoptes une manière de t'alimenter qui te fasse du bien, que tu aies l'impression d'habiter un corps tout neuf et que tu retrouves une pêche d'enfer! On prend le pari ? Même au resto, tu peux y arriver. Je te donnerai les bonnes adresses ! Changement d'humeur, fatigue chronique seront dans peu de temps du passé.

Ne perds pas de vue que les intestins constituent notre deuxième cerveau. Les chercheurs commencent seulement maintenant à s'intéresser à la relation entre notre « ventre » et notre « tête ». Je comprends mieux pourquoi j'agis avec mes tripes !

Bon, on ne va pas parler que d'intestins, bien sûr. Disons que j'ai d'autres passions ! Je te parlerai aussi de livres, de boutiques (je suis une fille quand même !)... de plein d'autres choses un peu plus légères et qui me tiennent cependant à cœur !

Cher lecteur, je te souhaite la bienvenue. J'espère que les billets que je posterai t'intéresseront, t'interpelleront, t'agaceront probablement aussi, te feront réagir. Je t'invite à me laisser un commentaire, une suggestion, à me poser des questions. Que ce blog soit un endroit de libre expression, de dialogue.

Je tenterai de rédiger de moins longs articles, mais je ne te promets rien...