



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 !



ASPERGES ET LEUR INCROYABLE « MAYO »

Dès que le printemps arrive, je n'aspire qu'à une chose : manger des asperges. J'adore ça ! Le problème, c'est que j'en ai moins profité les dernières années parce que le complément alimentaire n'aimait pas tellement. Oui, mais ça, c'était avant. Cette année, il s'est réveillé un beau matin en se disant que les asperges et lui seraient désormais amis ! Quelle bonne idée ! Il faut dire que depuis que je lui prépare la « mayo » qui accompagne ces délicieux légumes, il ne peut s'empêcher de succomber. Et je le comprends. Du coup, on en mange deux fois par semaine. Bonheur !

Tu la veux cette recette, je vois bien que tu trépignes.

Alors, voici, rien de plus simple.

1 botte d'asperges de la couleur de ton choix

Le jus d'un demi citron

1 avocat

Du sel

De l'huile d'olive

Tu prépares tes asperges : tu coupes le bout tout sec (souvent, pas plus d'un centimètre) que tu jettes, et le bout plus dur que tu conserves. Tu fais cuire tes asperges et les bouts d'asperge 10 minutes à la vapeur (cuiseur vapeur ou marguerite) pour que ce soit al dente (rien de plus raté que des asperges toutes molles et pleines d'eau). Pendant ce temps, tu prépares les ingrédients pour la « mayo » et tu places dans ton blender l'avocat, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois tes asperges cuites, tu ajoutes les bouts dans le blender avec un peu d'eau (de l'eau de cuisson ou pas) et tu mixes jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance onctueuse. C'est prêt !

Profites en bien car la saison des asperges n'est pas éternelle.