

# LA CRÈME DU GOÛTER

Si, comme le mien ton mini-sceptique lève les yeux au plafond quand tu lui proposes des fruits (aaaah la pré-adolescence, cette période merveilleuse), ce qui suit va sans doute t'éviter énervements en cascade et ulcères éventuels.

Le mini-sceptique (qui l'est beaucoup moins au fil des années, cela dit) avale sans rechigner tout ce qui est mixé. Sans doute une réminiscence de ses années panade. J'ai essayé à maintes reprises de lui faire manger des oléagineux (noix, noix de cajou, graines de tournesol...), mais rien n'y fait : « trop dur », « ça met des heures à mâcher ce truc »... j'en passe et des meilleures.

Alors, quand le moment du goûter sonne et que son petit estomac lui réclame du sucre (ou est-ce sa gourmandise qui parle?), il mixe des fruits avec une poignée d'oléagineux trempés ou de la purée d'amande si les oléagineux ne sont pas trempés, et il saupoudre le tout de granola.

Un délice !



Je lui ai appris qu'un goûter nutritionnellement équilibré est composé d'une poignée d'oléagineux, d'un fruit et d'un « petit sucré » : un morceau de chocolat ou un petit biscuit (de préférence fait maison). C'est la combinaison gagnante pour un sommeil de bébé (oups, d'ado, pardon) car c'est

comme cela qu'on produit la mélatonine, l'hormone du dodo. Et en fait, tu rééquilibres tes neurotransmetteurs. Perso, quand je prends un goûter, il arrive que je n'aie pas faim le soir.

Des petites idées de mélanges (évidemment, tout dépend de la saison) :



- pomme-poire-purée d'amande
- fraises-pomme-amandes blanches
- poire-noisettes
- avocat-fraises-mangue

Et toi, quelles sont tes astuces pour que tes mini-sceptiques mangent ce que tu leur prépares?



## DES SPAGHETTIS DE COURGETTE

J'ai cédé... j'ai acheté un rouet ! Pas celui de la belle qui dort dans son donjon, non non, plutôt cette machine incroyable pour réaliser sans effort des spaghettis végétaux (on pourrait presque croire que

je suis une convaincue !!). Est-ce dû à la pression sociale ou à un effet de mode, je ne sais pas, mais j'ai craqué, c'est sûr. Et le pire, c'est que je dois bien avouer que c'est pratique et que je m'amuse bien avec... Voilà, je me suis confessée ! Du coup, je n'ai pas résisté à l'envie de partager avec toi ma recette de spaghettis de courgette. Tu me diras que tu en as déjà vu passer beaucoup, oui oui, mais celle-ci, c'est la mienne !

Pour réaliser cette simple et savoureuse recette, tu as besoin (2 personnes) :

- ☒ d'un rouet évidemment (dans le style de celui de la photo)
- 2 courgettes
- une belle branche de tomates cerise (ou des tomates normales détaillées en cubes)
- un oignon
- du parmesan végétal (ou du vrai si tu préfères, sinon je te dis comment faire plus bas)
- de l'huile d'olive

Tu transformes tes courgettes en somptueux spaghettis.

Tu détailles ton oignon en petits morceaux que tu fais revenir dans un fond d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole. Une fois qu'ils ont bien fondu, tu ajoutes les tomates cerise coupées en deux ou en quatre en fonction de leur taille et tu les laisses fondre à feu doux. Tu sales. Tu dresses les spaghettis de courgette sur les assiettes, tu ajoutes la « sauce tomate », tu rectifies l'assaisonnement avec un filet d'huile d'olive et tu présentes avec du parmesan (végétal ou non).

J'ai également testé une autre recette il y a quelques jours (oui j'abuse un peu, d'ailleurs le complément alimentaire a clairement souligné qu'il n'en mangerait pas tous les jours, en guise d'avertissement), avec un **pesto de basilic** : délicieux !

Tu as besoin d'un beau bouquet de basilic (la moitié au moins d'un gros pot), d'huile d'olive, d'une gousse d'ail et de noix de ton choix (j'ai utilisé une dizaine de noix de cajou) ou d'amandes en poudre. Tu mixes le tout en prenant attention à laisser quelques morceaux. L'ustensile parfait est alors le robot qui ne broie pas les aliments aussi finement que le blender.

**Le parmesan végétal**, un leurre à s'y méprendre.

J'ai souvent présenté du parmesan végétal à mes convives, et sans rien dire, souvent les gens n'ont même pas remarqué qu'il s'agissait d'un leurre. C'est drôle. Ce qu'il y a d'intéressant, c'est qu'il a la même texture que le vrai. Et c'est ce qu'il y a d'agréable, ce contraste dans les textures.



Alors, il te faut : 2 c à s de levure noble, une poignée de noix de cajou et une pincée de sel.

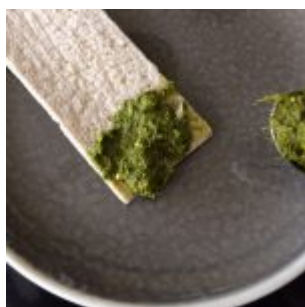
Tu mixes le tout soit au robot soit au blender avec la fonction pulse.

C'est bien quand ce n'est pas totalement mixé impeccablement. Oui, c'est tout.

La levure noble donnera le petit goût fromagé. Tu la trouves dans les magasins bio.

Toi aussi tu es sujet à la mode ?

Bah, ça vaut parfois la peine, non ?



## UN PETIT PESTO À L'AIL DES OURS

A la mode ou pas, l'ail des ours emplit nos jardins en cette saison. Gratuit et bio (normalement), on s'en délecte de mille façons. Ici, je l'ai décliné en pesto. Un pur délice dont je te propose de découvrir la recette.

Personnellement, je n'ai pas de jardin, à regret ! J'aimerais pouvoir cultiver mon potager et y glaner le repas du soir. Ce que cette image d'Épinal ne contient pas, c'est les heures de travail pour arriver à un résultat satisfaisant. Comme je trouve toujours une solution à toute issue, j'ai mandaté mes parents de m'approvisionner en cette plante formidable ! C'est très pratique !

Ce dont tu as besoin :

une belle botte d'ail des ours

6 tomates séchées réhydratées 12h

1 poignée de pistaches (ou autre selon ton goût et ce que tu as sous la main)

de l'huile d'olive à doser selon la texture souhaitée

du sel

Tu mixes tous les ingrédients. A déguster avec du riz, du quinoa, du sarrasin pourquoi pas, ou simplement à tartiner sur du pain des fleurs. Personnellement, je n'ai pas eu l'occasion de le garder longtemps car je l'ai dévoré, mais tu peux, sans souci, le conserver dans un bocal en verre en versant de l'huile d'olive à hauteur.

Bonne cueillette !



## LA SOUPE CRUE – LA SOLUTION POUR DES MIDIS SAVOUREUX

Je suis sur le point de te dévoiler la solution idéale pour te préparer rapidement une petite soupe savoureuse et hyper vitaminée. Prêt ? Comme je te l'ai déjà parfois expliqué, j'aime déguster des breuvages chauds une fois que l'hiver s'annonce. Je trouve ça plus réconfortant. Je bois régulièrement de la soupe, mais je déteste la monotonie et souvent, je bois la même soupe toute la semaine, car ma famille ressent une souffrance extrême rien qu'à la vue du bol. Il est compliqué de réaliser de petites quantités (je pourrais couper les légumes en deux, mais alors, ils perdent leur vitamine, ce n'est pas l'idéal). Alors, la solution, c'est de réaliser des soupes crues.

Rien de plus simple, c'est un peu le smoothie d'hiver. Prêt en quelques minutes et tu peux varier les plaisirs tous les jours. Tu blendes tous les ingrédients et tu ajoutes de l'eau bouillante dans ton assiette. Je te conseille de ne pas ajouter l'eau bouillante dans le blender, car si tu en as préparé une quantité trop importante, il est plus facile de la réutiliser ensuite. C'est d'ailleurs ce que je te

conseille de faire pour ton lunch : tu prépares ta soupe froide que tu emportes dans un récipient fermé et une fois sur place, il ne te reste qu'à ajouter l'eau chaude et le tour est joué.

Pour cette soupe, voici les ingrédients utilisés :

1 poignée d'épinards (ou tout autre légume à feuille)

1 poignée de pourpier d'hiver (tu peux prendre n'importe quelle autre herbe : coriandre, roquette, cresson...)

2 branches de chou kale (sans les tiges)

1 petite courgette

1/2 avocat

le jus d'un citron vert

1 poignée de graines germées au choix

Passer tous les ingrédients au blender. Faire chauffer l'eau dans la bouilloire. Placer la quantité de soupe que tu veux dans une assiette creuse et recouvrir d'eau en fonction de la consistance souhaitée. Tu peux choisir de saler directement au moment de mixer, mais comme je préfère varier les méthodes, je réserve cette étape juste avant de servir.

Pour le service : un trait d'une huile au choix, quelques graines germées et un salant (gomasio, tamari, sel de l'Himalaya...).

Alors ? Ne sont-ils pas savoureux tes midis ?