



LA SOUPE CRUE : LE LUNCH IDÉAL !

Si comme moi tu n'es pas très organisé, que tu ne réfléchis pas à tes menus à l'avance et qu'il t'arrive parfois d'acheter trop de légumes, tu vas adorer la soupe crue. C'est le vide-frigo idéal ! Et en plus, elle sera parfaite à l'heure du lunch, si tu n'as pas beaucoup de temps le matin pour préparer ton pique-nique... En quelques minutes seulement, tu auras la garantie d'un lunch délicieux et plein de vitamines qu'il n'est même pas nécessaire de réchauffer ! Tu peux aussi en préparer pour l'apéro, en plus petite quantité. La petite touche fraîche est toujours très appréciable.

Tu te souviens, je t'avais déjà parlé de soupe crue [ici](#), mais il s'agissait de la version d'hiver, sur laquelle on versait de l'eau chaude...

Ce qui est très pratique, c'est que tu peux utiliser les légumes que tu souhaites. Du coup, ta soupe aura toujours un goût différent et aussi, tu peux varier la petite garniture que tu vas ajouter par-dessus. Tu le sais, en alimentation vivante, il faut mâcher, beaucoup et longtemps. Mais comme il est plus difficile de mâcher de la soupe qu'une salade, la solution est de préparer un accompagnement cru qui t'obligera d'actionner tes mâchoires. Ici, j'ai préparé une petite salade de tomates et algues réhydratées, une autre fois, j'ai mis des graines germées, ou bien une petite crème de noix de cajou ou encore un petit tartare d'algues aux herbes fraîches... Tu peux changer d'algues, d'herbes... Les possibilités sont multiples et variées et de nouveau, ça peut vraiment tout changer. Ouh, je t'entends d'ici, tu te dis : « moi, j'aime pas les algues, ça pue la mer et c'est gluant ». Hé bien détrompe-toi. Si je te disais que même le complément alimentaire en mange !! Oui, c'est la meilleure garantie du monde, on est bien d'accord. Au début du bout des dents, et maintenant, te dire qu'il en réclame serait te mentir mais il en mange vraiment. Ce petit côté salé et iodé est vraiment très agréable et sans cela, j'ai tendance à trouver que la soupe est monotone. Mais c'est parce que je veux toujours du figinage probablement !

Les ingrédients pour un bon litre de soupe :

1 courgette ou 1 concombre ou les deux (tout dépend quelle quantité tu souhaites préparer, mais les deux vont très bien ensemble)

1 avocat

1 botte d'herbes (j'ai utilisé du basilic, mais avec de la coriandre ou de la menthe, c'est succulent aussi)

1 ou 2 tiges de céleri branche

1 citron

Quelques feuilles de bettes (ou de la salade, c'est délicieux par exemple avec de la romaine)

1 pincée de fleur de sel

Tu mixes le tout ensemble, tu ajoutes de l'eau selon le résultat souhaité et c'est prêt ! L'avocat donne une consistance très veloutée et crémeuse à la préparation. De plus, c'est l'un des oléagineux les plus nourrissants.

Idées de « topings » :

Salade d'algues aux herbes :

1 botte d'herbes de ton choix

1 poignée d'algues de ton choix que tu réhydrates 10 minutes

Tu détailles le tout en petit morceau, tu mélanges et tu ajoutes le tamari et un filet d'huile d'olive. Tu en poses deux ou trois cuillères à café sur la soupe. En plus, tu peux ajouter une demi tomate coupée en petits dés... ou, comme sur la photo, des petits morceaux d'asperges à peine décrudies au cuiseur vapeur (7 minutes de cuisson). Par dessus, j'ai ajouté des pistaches concassées pour donner du croquant.



Crème de cajous aux algues et tomates :

1 poignée de noix de cajou trempées au minimum pendant 6 heures

2 c à c de tahin

1 c à c de tamari

2 c à s d'huile d'olive

Un peu d'eau

15 spaghetti de mer réhydratés 10 minutes

1/2 tomate fraîche

Tu mixes tous les ingrédients : tu commences par les cajous car elles doivent être mixées très finement avec le tahin, et puis, tu ajoutes les autres ingrédients que tu mixes grossièrement (avec la fonction « pulse »). J'adore la consistance des spaghetti de mer et avec la crème de cajou, ça donne super bien !

Cette fois, ça y est, on profite de l'été !



HOUMOUS DE BETTERAVE

Il y a quelques temps, le complément alimentaire et moi sommes allés manger chez [Tan](#). Je suis personnellement une convaincue comme tu auras pu t'en rendre compte en lisant [mon article](#) à ce sujet. Mon insistance a eu raison de son scepticisme et il a enfin accepté mon invitation. Hé bien, il n'a pas été déçu ! Il a même presque dit qu'il y retournerait, un succès sur toute la ligne... En guise de mise en bouche, ce soir-là, nous avons eu droit à un houmous de betterave à tomber par terre avec un « taboulé » de brocoli et des oléagineux concassés par dessus.

Une pure merveille, un souvenir culinaire qui m'accompagnera longtemps. Du coup, dans ces cas-là, je ne rêve que d'une chose : reproduire la même recette chez moi. Je m'étais lancé ce défi pour le nouvel an. Je m'étais dit que ça donnerait une petite touche de fraîcheur dans le magnifique buffet que mes convives et moi avons réalisé. Je me suis donc exécutée, et le résultat est tout à fait à la hauteur de mes espérances !! Cette recette peut servir d'apéro ou d'entrée.

Alors, voici la recette :

- 1 belle betterave crue
- 1/4 de tasse de graines de tournesol trempées (minimum 6 heures)
- 1/8 de tasse de noix de cajou trempées (minimum 6 heures)
- 1 c à s de tahin (purée de sésame)
- 2 c à s de jus de citron
- 6 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de tamari

Mixe le tout et ajoute de l'huile d'olive si la consistance n'est pas suffisamment onctueuse.

Pour le « taboulé » de brocoli :

Quelques fleurs de brocoli mixées au robot avec la lame en S.

Concasse quelques oléagineux de ton choix. J'ai opté pour des noix de cajou et des pistaches.

Ensuite, tu peux disposer le tout en couches : une couche de houmous, du brocoli et des oléagineux concassés.

A toi de comparer maintenant !



TARTELETTES AVOCAT - SAUMON

Je t'ai un peu délaissé ces quelques derniers jours, c'était pour la bonne cause je te rassure : je suis partie en week-end avec mes copines !! Je vais tout te raconter, mais j'ai pris un peu de retard dans la rédaction de nos péripéties. Alors, je me suis dit que tu préférerais sans doute lire un article complet plutôt qu'un récit bâclé... alors, pour patienter, je te livre ma recette pour épater les copains, belle-maman... des tartellettes avocat-saumon.

Je t'ai déjà parlé de Martine Fallon, de l'influence de sa démarche sur ma manière de m'alimenter. Ses ouvrages sont pour moi une source d'inspiration. Je ne suis jamais les recettes à la lettre. C'est une manie que j'ai depuis toujours, du moins, depuis que j'ai mis les pieds dans une cuisine pour la première fois. Je n'ai jamais exactement les ingrédients préconisés. Je t'entends déjà me dire qu'une liste de courses me serait bien utile, hé bien, détrompe-toi : quand j'organise une virée courses exprès, soit j'oublie la liste à la maison, soit j'oublie de la regarder au magasin (ben oui, jamais je n'admettrai que ma mémoire est défaillante et que j'ai besoin d'un morceau de papier pour me souvenir des ingrédients nécessaires), soit enfin, je la regarde mais je saute l'un ou l'autre ingrédient. Bref, tu l'auras compris, la liste de courses et moi, on n'est pas très copines. Et puis, inconsciemment, je pense que j'apprécie cette part d'improvisation que peut procurer la préparation d'un repas, c'est aussi une bonne manière de vider son frigo. Je connais des personnes pour qui il est absolument impensable de s'écarter de la recette initiale ne fut-ce que de quelques pas... dans mon cas, c'est un sport !

Tout ça pour te dire que j'adore les bouquins de cuisine, j'en achète tout le temps, je les lis comme

un roman et c'est lors de cette lecture que me viennent des idées pour m'écarter des recettes ou pour les détourner. Dans le dernier livre de Martine Fallon, « Sauces et coulis », une recette a particulièrement retenu mon attention, celle du pain aux graines. Moi qui ai complètement banni le gluten de mon alimentation pour les raisons que tu connais, je dois dire que cette recette s'avère parfois très pratique quand certaines préparations requièrent l'utilisation de pain.

Quant tu suis la recette, tu réalises un pain en une pièce. Mais pour l'entrée que je te propose ici, j'avais besoin de sortes de « fonds de tartelettes ». Du coup, j'ai détourné la recette à cette fin. Et le résultat était à la hauteur de mes espérances et de celles de mes convives.

Ce soir-là, nous recevions nos amis C et S. C étant un cordon bleu hors pair, c'est toujours pour moi un peu casse-tête de trouver un menu qui en jette. Je n'aime pas non plus rester des millénaires dans ma cuisine le samedi après-midi, ça doit envoyer ! En plus, nos amis ne sont pas forcément coutumiers de ma manière de m'alimenter. Mais avec cette entrée, le plus sceptique carnivore baissera la garde, j'en suis sûre. Allez, je t'explique...

Pour 4 personnes

Les « fonds de tartelettes » :



1/2 tasse de graines de tournesol
1/4 de tasse de graines de lin (personnellement, j'utilise des graines de lin broyées)
1/4 de tasse de noisettes ou d'amandes (ou autre noix de ton choix, de ton goût... en général, j'en mélange plusieurs sortes et tu peux ajouter aussi des raisins secs, des cranberries, ce que tu veux, ce que tu aimes)
3/4 de tasse de flocons d'avoine ou autre (j'ai pris

des flocons de riz)

1 c à s de graines de chia

2 c à s d'écorce de graines de psyllium (et voilà, j'en ai déjà perdu quatre... je te l'accorde, ce nom est carrément barbare, tu n'en as jamais entendu parler, tu ne sais pas à quoi ça sert, mais tu peux en trouver - relativement - facilement dans les magasins bio et c'est vraiment un super aliment notamment parce qu'il contient plein de fibres... allez, reviens !)

1/2 c à c de sel

1/2 c à s de sirop d'érable

1.5 c à s de graisse de coco fondue (si tu as fait fondre trop de graisse de coco, tu peux la remettre dans le pot, elle se solidifiera de nouveau)

3/4 de tasse d'eau

Préchauffe le four à 175°. Mélange les ingrédients ensemble et remplis des moules à muffins du mélange, ne fais pas une trop grosse couche, l'idée étant d'en faire des fonds de tartelettes.

Enfourne pour 15 minutes. Retire les petits fonds de tartelettes et place-les soit directement sur la grille du four, soit sur une plaque allant au four et poursuis la cuisson 20 minutes. S'il te reste des fonds de tartelettes, tu peux les conserver 5 jours dans une boîte au frigo.

La crème d'avocats :

1/6 de tasse de noix de macadamia

1/6 de tasse de noix de cajou

1/6 de tasse d'amandes

1/6 de tasse de graines de tournesol (tu utilises les

noix que tu aimes, que tu as de stock, là, j'en ai

mélangé plusieurs pour varier les goûts)

des herbes fraîches sans leur tige (j'ai utilisé 2 brins de basilic et 2 brins d'estragon)

2 citrons verts

2 avocats



Fais tremper ces noix et graines pendant 6 heures. Passe-les au blender avec un filet d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse, comme un fromage frais. Pour la « crème », tu n'auras besoin que de la moitié de la quantité réalisée mais l'autre moitié ravira ton lunch du lendemain.

Mélange le « fromage » obtenu (la moitié de la quantité donc) avec deux avocats coupés en morceaux, le jus d'un ou deux citrons verts selon ton goût. Personnellement, j'ai pressé deux citrons verts, mais mon Complément alimentaire a trouvé qu'on sentait trop le goût du citron, avis que je n'ai pas partagé car j'adore le goût du citron.

Place le récipient quelques heures au frigo.

Au moment de servir, place sur l'assiette un « fond de tartelette » dans un emporte-pièce de préférence de la même taille, et recouvre-le de crème à l'avocat. J'ai été assez généreuse avec cette deuxième couche, et ce n'était pas trop. Au-dessus, garnis tes tartelettes d'un morceau de saumon fumé (ou de truite fumée...). A déguster assez rapidement car ce petit montage a tendance à l'effondrement facile !

Les amis que nous avons invités ce soir-là ne sont pas forcément coutumiers de ce type de cuisine,

et ils ont adoré ! Donc, je pense pouvoir dire sans crainte que cette recette ravira les palais les plus sceptiques ! Le show assuré quand tu invites belle-maman !!

Appelle-la, elle sera ravie !