



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 !

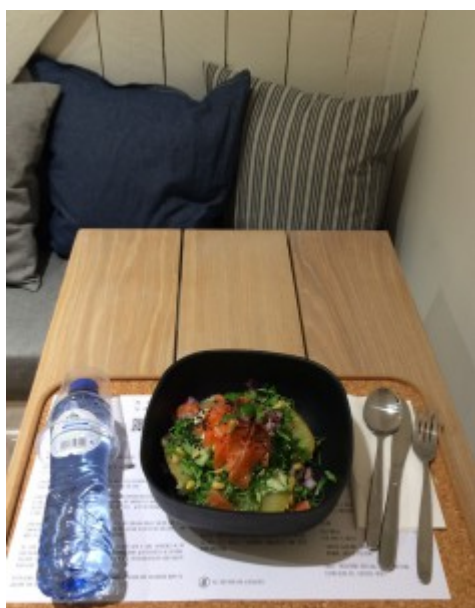


DES PATAAAATES ! CHEZ G.SPUD

Tu ne le sais probablement pas encore, mais les patates, j'adore ça. Je peux envisager tout un repas autour du tubercule. Et celles que j'affectionne particulièrement, ce sont les patates en chemise ou sans chemise d'ailleurs, passées au four, avec une peau croustillante et dorée si possible.

Un jour, en cherchant un endroit pour déjeuner, avec mon amie C, du côté de la rue Jourdan (quartier Louise), nous sommes tombées sur le palais de la patate ! Là en face de moi se dressait un endroit qui fait son apologie. Des belles patates au four comme je les aime ! Avec tout un tas d'ingrédients pour justifier sa présence... mais en vrai, c'est pour elle qu'on fait le déplacement, c'est sûr !

Le nom de l'ancre de la pomme de terre : G.Spud. J'avoue que le mot « spud » n'est pas des plus simples pour les anglophiles occasionnels que nous sommes, mais la com étant bien réalisée, dès que tu entres, tu comprends ce que tu vas y manger et y trouver.



Le service est très souriant et très accueillant et tu sais que c'est un critère de choix pour moi. Différentes propositions de plats déjà conceptualisés te sont proposées au mur, ou si tu te sens l'âme créative, tu peux composer toi-même ta « patate ». J'ai opté pour la « Salmon » qui se compose d'une pomme de terre (on s'y attendait), de cressonnette, concombre, une sauce aux herbes, saumon fumé, jus de citron, oignons rouges et ciboulette. Mon amie C a craqué pour la « North Sea » qui avait l'air de bien se défendre : patate, laitue, tomate, crevettes, persil et mayonnaise maison. Mon plat affichait un prix de 9 € à emporter, 9.50 € sur place, ce que j'ai trouvé très honnête. Mon amie a payé 1 € de moins. Et encore, c'est parce qu'on a tapé dans les produits de luxe, mais la classique est à

5.50 €... Il y en a même une à la sauce bolognaise. Les produits sont frais et vraiment très bons.

La déco est très... scandinave. On s'y sent bien. Avec ces notes de bois qui réchauffent l'atmosphère et les coussins sur la banquette. Très réussi ! Bref, je reviendrai avec plaisir déguster une bonne patate !

G.Spud

Rue Jourdan 9 - 1060 Bruxelles - [page Facebook](#)

Ouvert du lundi au vendredi de 7h30 à 17h et le samedi de 8h30 à 18h.