



## 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 !



## 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.

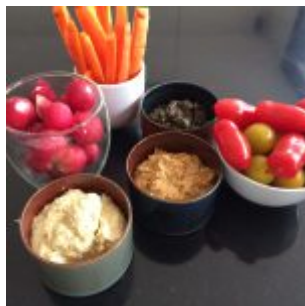
Pour la sauce crue : tu détailles les jeunes oignons en tout petits, très petits morceaux. Tu les débarrasses dans un bol, tu procèdes de la même manière avec les radis. Enfin, pour les zestes de citron, tu pèles la moitié du citron (bio de préférence, sinon, tu vas avaler un bon cocktail de pesticides) 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 !

---



## DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE LENTILLES GERMÉES

Quand tu décides de reprendre très sérieusement ton alimentation en main, souvent, tu te dis que tu ne pourras plus inviter tes amis à manger chez toi, parce que tu les imagines mal manger deux radis... Image fausse et affreusement désespérante ! Maintenant que tu as de délicieuses recettes qui provoquent l'unanimité, cet exercice s'avère de plus en plus facile pour toi, n'est-ce pas ? Une fois que tu as trouvé le menu qui conviendra à tous les goûts vient le casse-tête de l'apéro. Et souvent, bien malgré toi, tu ouvres un paquet d'innommables... tranches de pomme de terre. Oups !

Alors que des solutions saines et délicieuses existent ! La première, tu la connais, il s'agit de l'irrésistible [tartare d'algues dont je te parlais ici](#). Quand les gens le goûtent pour la première fois, le scepticisme se lit sur les visages. Le complément alimentaire n'est toujours pas prêt à passer le pas, mais les autres goûtent plus ou moins joyeusement, ce qui est une bonne nouvelle ! Quant à toi, j'en suis sûre : le tester, c'est l'adopter.

La seconde petite merveille apéritive, c'est le houmous de lentilles aux tomates séchées. Je l'ai déjà préparé avec trois sortes de lentilles différentes, et c'est chaque fois un succès. Et dans le troisième pot qu tu vois sur la photo se trouve un grand classique : le houmous de pois chiches, mais tu me connais, je ne me suis pas contentée de la version simple, je fais germer mes pois chiches (et hop, en plus, c'est bourré de bonnes choses). Je t'en parlerai dans un prochain billet.

Pour ce houmous de lentilles, tu as besoin :



1/2 tasse de lentilles germées (je te rappelle la technique ci-dessous)

7 demi tomates séchées réhydratées au moins 4 heures dans de l'eau

1 ou 2 jeunes oignons

5 c à s d'huile d'olive (ou plus, selon la consistance)

Une pincée de sel (fleur de sel ou sel de l'Himalaya) ou un autre salant de ton choix

Un peu d'eau



Tu fais germer tes lentilles pendant 36 heures : d'abord, tu les trempe pendant 12 heures dans de l'eau à l'abri de la lumière (la nuit, c'est idéal).

Ensuite, après ces 12 heures, tu les rinces et tu les mets dans un germoir et tu les rinces toutes les 12 heures jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.

Tu les cuis ensuite quelques minutes à la vapeur (5 minutes suffisent souvent, en fonction des variétés de lentilles). Comme ça, ça peut paraître un peu fastidieux, mais crois-moi, c'est vraiment une question d'habitude.

C'est exactement le même principe que pour le sarrasin dont je te parlais longuement [ici](#).

Une fois que tes lentilles sont cuites, tu les mets dans le bol du blender avec les autres ingrédients et tu mixes. Rectifie la consistance selon ton goût, tu peux ajouter de l'eau et/ou de l'huile d'olive.

Il n'y a plus qu'à appeler les copains !

---



## 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

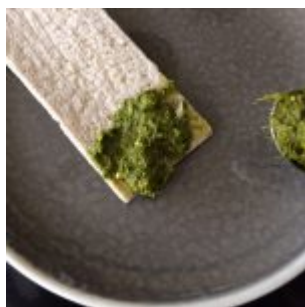
1 avocat

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.



## 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 RÉCONFORTANTE – POTIMARRON ET CAROTTES

On le sent, l'automne est bien installé avec ses journées qui raccourcissent, ses arbres qui se dénudent et l'envie de se réchauffer avec une bonne petite soupe. L'été, je prépare la version crue, mais quand le froid arrive, je sirote volontiers un breuvage chaud et réconfortant. Je n'aime pas boire plusieurs jours de suite la même soupe, je m'y colle donc assez régulièrement et de préférence en un temps record car c'est l'un de mes aliments de base. Le mode de préparation est toujours le même : je nettoie mes légumes, les coupe grossièrement, les place dans le cuiseur vapeur et les mixe au blender. La cuisson au cuiseur vapeur ne nécessitant aucune surveillance, j'en profite pour cuisiner d'autres choses ou carrément pour m'installer avec un bon bouquin au coin du feu. Ma soupe s'autogère !

J'aime bien choisir les légumes en fonction de leur couleur. Je serai ravie de déguster ce concentré de vitamines d'une couleur orange flash, résultat du mélange de légumes exclusivement orange, mais jamais je ne mélangerai en quantité égale des carottes et des légumes verts, ça te donne une mixture brunâtre très peu appétissante. La chromie de ma soupe est donc capitale.

L'intérêt de ce billet ne réside aucunement dans la recette, simplissime et très connue, mais plutôt dans le mode de préparation de tout type de soupe. Une fois que tu reproduis toujours les mêmes gestes, ça devient un réflexe et ça te facilite la tâche en cuisine.

Les ingrédients pour un litre de soupe :

1/2 potimarron

6 carottes

1 c à c de bouillon Morga (kessako ? tu me diras... Il s'agit d'un bouillon de légumes bio que tu trouves dans tous les magasins bio)

un peu d'eau (je reprends l'eau dans le collecteur de mon cuiseur vapeur, comme ça, je récupère les vitamines parties avec la cuisson)



Coupe ton potimarron en deux, enlève les pépins et détaille-le en gros quartiers. Je n'enlève pas la peau du potimarron, tâche beaucoup trop fastidieuse et qui prendrait trop de temps, ça me découragerait de manger du potimarron et n'oublie pas que mon bouquin m'attend dans un canapé tout chaud. Du coup, je le prends bio et je le passe sous l'eau évidemment. Pour les carottes, c'est pareil, je ne les pèle jamais. Je les lave et les coupe en 4 dans le sens de la largeur, ce qui va plus vite que les rondelles qui s'enfuient toujours à l'autre bout de la cuisine. Je place tous ces bons légumes dans le cuiseur vapeur pour 20 minutes de cuisson, mais tout dépend des appareils... Ensuite, je mixe le tout pendant une minute au blender. Je ne suis pas fan des morceaux, le résultat doit être onctueux. Et avec ces

deux légumes en particulier, c'est encore mieux qu'un smoothie !

Les soirs de fête, tu peux ajouter du lait de coco, de la crème de soja ou de tout autre végétal, concasser des noix et noisettes pour garnir et un filet d'huile de ton choix (noisette ou noix se mariera très bien avec les noix concassées) ou encore avec des graines de courge assorties de l'huile de pépin de courge. Tu vois, avec une seule soupe, les manières de servir sont multiples. Je déteste la routine !

Quelle est ta couleur de soupe préférée ?