

BOMBE ÉNERGÉTIQUE

Françoise Raes - photos Steven Ledoux

Ce mois-ci, Martine Fallon nous propose en avant-première, trois recettes de son nouveau livre à paraître au printemps, *La bombe énergétique*. Un nouveau recueil de recettes sous le signe de la simplicité de préparation et de la qualité des aliments.



SALADE DE RIZ AU CHOU

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1/2 verre de riz complet cuit / 1/2 verre de riz sauvage cuit / 1/2 verre de légumineuses germées (ou soja) / 1 verre de chou blanc émincé / 1 gousse d'ail / curcuma / huile d'olive / mélange d'algues aux épices de Martine (voir ci-dessous)

Dans un wok, faire sauter 2 càs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail écrasée, 1/2 verre de légumineuses germées ou de pousses de soja, 1 verre de chou blanc émincé. Après 2', ajouter les riz pré-cuits à l'eau et une pointe de curcuma.

Pour le mélange d'algues aux épices de Martine :

piler grossièrement et mélanger 1 càs de grains de coriandre, 1 càs de grains de cumin, 1 càs de paillettes de piments séchés (piment d'espelette), 1 càs de baies de poivre rose, 2 càs de sel rose. Mélanger avec la même quantité d'algues en paillette pilées.

CRÈME DE DATTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 dattes / 300 ml de lait d'amandes / 1/3 sachet d'agar-agar (0,35g) / 4 càs de purée d'amandes blanches / 8 morceaux de chocolat noir / 4 càs de lait d'amande / zestes de citron déshydraté (8h au four à 40°)

Dénoyauter 12 dattes et les faire cuire 5' à l'eau bouillante. Réserver. Dans une casserole, faire chauffer le lait d'amande et l'agar-agar en fouettant jusqu'à ébullition et encore pendant 3'. Passer au blender avec les dattes, la purée d'amande, verser dans des ramequins et placer au frigo pendant 1/2 heure. Faire fondre 8 morceaux de chocolat dans 4 càs de lait d'amande et fouetter. Décorer la crème de dattes de la sauce au chocolat ainsi que de zestes de citrons déshydratés.

CRÈME DE COURGETTES AUX FEUILLES DE CITRONNIERS THAÏ

Sous forme de smoothie placé dans un thermo, ce potage constitue une detox « portable », a fortiori si on remplace les échalotes par un bulbe de fenouil.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 courgette moyenne / 1 gousse d'ail / 2 échalotes / 2 feuilles de citronnier thaï / 1 piment oiseau vert (facultatif) / sel de Guérande / huile d'olive / bouillon végétal

Passer à la vapeur, 2 échalotes et une 1 gousse d'ail découpées. Après 3', ajouter la courgette détaillée en tronçons ainsi que le piment découpé. Cuire 2'. Mixer les légumes avec 1/4 de litre de bouillon végétal, 1 pincée de sel, 2 càs d'huile d'olive, 2 feuilles de citronniers thaï et 1/2 verre de jus de cuisson.

