

cuisine de l'énergie

SAVEURS D'ÉTÉ

Martine Fallon
nous a préparé
un menu léger
aux saveurs
de l'été.

FRANÇOISE RAES
PHOTOS STEVEN
LEDOUX



BLANC-MANGER AUX AMANDES ET COULIS DE FRAISES

« L'agar-agar est un gélifiant naturel qui est aussi un puissant détoxifiant du foie, riche en oméga 3. Les Japonaises en raffolent dans leur cure amaigrissante. »

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

2 verres de lait de riz / 1/2 gousse de vanille grattée / 1/2 sachet d'agar-agar en poudre (1g) / 4 c à s de purée d'amandes blanches / 1/2 ananas / 1 verre de fraises / 1 c à c de miel d'acacia

Mettre à chauffer dans une casserole 2 verres de lait de riz avec 1/2 gousse de vanille grattée. Dès ébullition, ajouter 1/2 sachet d'agar-agar en poudre. Fouetter pendant 2' sans discontinuer. Mixer le tout au blender avec 4 c à s de purée d'amandes blanches. Tapisser le fond de quatre ramequins de fines tranches d'ananas et remplir avec la préparation. Garder au frais pendant 1/2h. Démouler sur une assiette et garnir de coulis de fraises (1 verre de fraises mixées au blender avec 1 c à c de miel d'acacia).



CARPACCIO DE NAVETS AUX LENTILLES

« Le carpaccio est une excellente manière de manger des légumes. Les enzymes du jus de citron de la marinade permettent de mieux métaboliser leurs nutriments. »

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

2 navets / 1/2 verre de lentilles (trempées dans l'eau de source pendant 12h) / herbes fraîches hachées (par ex : coriandre, basilic) / jeunes oignons / 1/3 piment frais / 1/2 c à c de moutarde en grains / 1 jus de citron / huile d'olive / vinaigre de cidre / sel

Laver les navets et les détailler en fines lamelles à la mandoline. Faire mariner les navets pendant 1/2h avec 3 c à s d'huile d'olive et le jus de citron. Réserver. Cuire les lentilles 5' à la vapeur. Ensuite, les mélanger avec 3 c à s d'huile d'olive, la moutarde, le piment et 1 c à c de vinaigre de cidre. Réserver au frais. Dresser le carpaccio de navet sur les assiettes. Mixer le jus de la marinade au blender avec un peu d'huile d'olive, assaisonner d'une pointe de sel. Décorer les assiettes de carpaccio de navets avec des quenelles de lentilles et assaisonner avec la sauce.

PIZZA

« Cette pizza est 100% énergétique car elle ne contient pas de fromage cuit. Elle peut tout à fait convenir dans une cure de détox. »

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

1 sachet de farine à pizza bio (Bonneterre) / 2 courgettes / 1/2 aubergine / 1/2 fenouil (facultatif) / 8 olives noires / roquette / 7 à 8 pétales de tomates confites / 1 poivron rouge / 1/2 c à c de thym frais haché (ou romarin) / 3 gousses d'ail / 1 échalote / huile d'olive / thym sec / sel, poivre

Mélanger la farine à pizza selon les indications avec de l'huile d'olive et de l'eau de source. Après avoir ajouté une pincée de sel et de thym sec, laisser reposer 1/2 h dans un endroit tempéré et sous un drap humide. Chauffer le four au maximum avec la plaque à l'intérieur. Couper les courgettes en quatre, épépiner et les couper en cubes de 2 cm de côté.

Dans une poêle, faire fondre 2 c à s d'huile d'olive avec la gousse d'ail finement ciselée et le romarin frais haché. Y faire revenir pendant 1' les courgettes pour bien les enrober. Surtout ne pas saler ! Réserver.

POUR LE COULIS :

Dans un four chauffé à 170°, placer un poivron rouge, 1 échalote, 2 gousses d'ail dans leur peau pendant 20'. Enfermer ces ingrédients dans un bol pour laisser refroidir. Enlever la peau du poivron et épépiner. Eplucher les gousses d'ail et l'échalote. Placer dans un blender avec 1/3 de cube de bouillon végétal, une pointe de sel, 1/2 verre d'huile d'olive. Monter et réserver. A noter que ce coulis se conserve au frigo pendant plusieurs jours.

Reprendre la pâte et constituer au rouleau des pizzas individuelles. Sortir la taque brûlante du four et la saupoudrer de farine. Y poser les pâtes à pizza. Brosser la pâte avec de l'huile d'olive et décorer avec le coulis de poivron, les courgettes, les olives noires et enfourner entre 10 et 12' selon le four. La pizza est prête quand les bords brunissent. Ensuite, décorer avec la roquette, et quelques pétales de tomates confites.



STAGE DE CUISINE ÉNERGÉTIQUE

Un enveloppement d'algues est offert aux lecteurs de *La Libre Essentielle* qui s'inscriront au stage de cuisine énergétique de Nieuwport qui aura lieu du 12 au 15 juillet. Infos sur le site www.cuisine-energie.be ou par mail martine@cuisine-energie.be