



Hypocuisson de cabillaud, julienne de légumes et sauce thaï

Retourner 4 blancs de cabillaud de 150 g dans 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de thym frais et tendre émietté, ½ c à c de sel de mer et 1 c à s de jus de citron vert. Cuire en hypocuisson au four à 80 °C pendant 20 minutes environ. Contrôler la cuisson à la fourchette et retirer du four aussitôt.

Servir sur des assiettes chaudes avec des courgettes et des carottes coupées en julienne (en fines lamelles) que vous avez fait revenir pendant 30 secondes à l'huile d'olive parfumée de gingembre frais et d'une pointe d'ail pressée. Ne pas saler. Servir avec une sauce piquante à la thaï par exemple.



Cuisine détox énergie au top !

Préserver sa vitalité au cœur de l'hiver, cela passe aussi par notre assiette. Voici des recettes aussi saines que savoureuses, idéales pour se débarrasser des toxines et purifier notre organisme au lendemain des fêtes.

Recettes et conseils : Martine Fallon. Photos : Steven Ledoux.



Martine Fallon organise des cours de cuisine mais aussi des cures détox : découvrez-les en page 30.

“Une assiette débordante de fruits et de légumes de saison, d'huile d'olive pure, de protéines de qualité et de céréales complètes, dont on aura banni produits chimiques, sucreries perfides et cuissons agressives, le tout dans le plaisir et la gourmandise...”, voilà ce que nous recommande Martine Fallon, consultante en diététique naturelle et auteur de livres de recettes consacrés à la “Cuisine Energie”*.

Une petite cure détox, idéalement quatre fois par an, pendant une dizaine de jours, aux changements de saison, permet de se détoxifier, de régénérer le foie, de perdre 1 ou 2 kg... que des bénéfices ! Voici les conseils de Martine pour en tirer le maximum de bienfaits :

- Privilégiez les combinaisons céréales + légumes (à midi) ou protéines + légumes (le soir) et évitez l'association protéines et céréales (sauf les enfants qui ont besoin de protéines à tous les repas).
- Optez pour les cuissons douces (à la vapeur, au wok, en hypocuisson au four...)
- Dégustez les fruits, indispensables (et de saison !), mais jamais pendant ou après les repas.
- Ne mélangez pas les produits laitiers avec les protéines animales et évitez de consommer deux types de protéines animales au cours du même repas (poisson puis viande, viande puis fromage...)
- Buvez beaucoup d'eau et alternez avec des tisanes drainantes.

Et surtout, régalez-vous !

* Ces recettes sont extraites de *Ma cuisine énergie* et de *Bombe énergétique*, parus aux éditions Luc Pire.



A vous d'agir

Envie de manger sain mais au resto ? Essayez le menu de l'un des partenaires de restosanté.be ! Plus d'infos sur www.restosante.be.



Salade de riz au curcuma, à l'émincé de chou et aux germes de soja

Faire sauter au wok, 2 minutes dans 1 c à s d'huile d'olive, 1 verre de chou vert émincé, 1 gousse d'ail pressée, 1 verre de courgette épépinée, coupée en brunoise (en petits dés) et 1 verre de graines germées de soja. Réserver dans un plat. Réchauffer dans le même wok 2 verres de riz complet déjà cuit à l'eau avec un peu de curcuma et rajouter aux légumes. Assaisonner avec 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de tamari (sauce soja japonaise) et 1 c à s de sirop d'agave. Décorer avec des cacahuètes brisées, éventuellement réchauffées 30 sec au wok, et des feuilles de coriandre ciselées.



Velouté détox à l'ail

Peler 1,5 tête d'ail, enlever le germe si nécessaire. Faire bouillir les gousses dans 500 ml d'eau pendant 10 minutes. Rajouter 1 oignon coupé en rondelles et 1 cœur de fenouil coupé en morceaux. Cuire encore 4-5 minutes. Mixer le tout et, avant de servir, rajouter 2 c à s de crème fraîche de soja et ½ verre d'herbes fraîches hachées (roquette, pourpier, persil, coriandre... au choix).



L'ail ? Miam !

L'ail détoxine et fait baisser la tension. Il améliore la circulation, agit comme antiseptique pulmonaire, fait baisser le taux de cholestérol, fluidifie le sang et est hypoglycémiant. C'est un aliment-médicament par excellence. Le préparer en velouté permet d'en ingérer des quantités importantes sans vraiment le goûter. On a plutôt l'impression de savourer un velouté aux champignons ou aux asperges !