

Une assiette saine et anticholestérol !

Prendre soin de sa santé c'est aussi simple que se concocter de bons petits plats. Un régal !

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



Couscous orange aux épices

Peler 2 **carottes**, épépiner 1 **poivron rouge**, les couper en biseaux. Peler 1 **oignon**, le couper en croissants. Couper 2 **gousses d'ail** en lamelles. Dans une casserole, verser un filet d'**huile d'olive**, les légumes, 1 c à c de **romarin** frais haché, ½ c à c de **curcuma**, 1 **piment oiseau** (facultatif), ½ c à c de **grains de coriandre** et ½ c à c de **grains de cumin** grossièrement pilonnés. Laisser blondir

3 min. Mouiller avec 3 verres de **bouillon de potiron** frais ou congelé. Porter à ébullition, ajouter ½ **cube de bouillon végétal**, ½ c à c de **sel**, laisser cuire à feu doux, 5 min. Ajouter 1 verre de **dés de potiron**, cuire encore 3 min. Ajouter 1 verre de **dés de courgettes**, couvrir et retirer du feu. Servir avec de la **coriandre fraîche** et des **amandes** pelées et blondies dans un filet d'**huile d'olive**.



Martine Fallon organise des cours de cuisine et aussi des cures détox.

Pour lutter contre le mauvais cholestérol, voici quelques habitudes simples :

- Supprimer les viandes rouges, les viandes grasses et les remplacer par des poissons, comme la sardine.
- Contrairement aux idées reçues, les œufs ne sont pas à bannir, consommer le jaune cru : à la coque ou sur le plat.
- Eviter l'alcool.
- Supprimer toutes les fritures.
- Augmenter la part des fruits et légumes de saison (+/- 700 g par jour à consommer en soupes, en jus, crus ou cuits).
- Préférer les céréales complètes aux céréales blanches.
- Préférer l'huile d'olive à la margarine ou au beurre.
- Diminuer les sources de stress.
- Pratiquer un sport non agressif comme la marche ou le vélo.

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 [restosante.be](http://www.restosante.be) ! Plus d'infos sur www.restosante.be.

Hypocuisson de maquereau aux parfums de gingembre et de coriandre



Faire lever 4 **filets de maquereau** par votre poissonnier. Les retourner dans un mélange d'**huile d'olive**, **jus de citron vert**, **sel de mer** et les cuire en hypocuisson pendant 7-8 min. Enlever la peau et emietter la chair. Mélanger avec 2 c à s d'**huile d'olive**, 1 c à s de **coriandre** fraîche ciselée, 1 c à s de jets de **gingembre** frais, du **sel** et du **poivre du moulin**.

L'hypocuisson au four à 80 °C empêche la dénaturation toxique des protéines animales. Hyperfacile, elle assure tendreté et juteux aux viandes et poissons.

Guacamole à la coriandre fraîche



Ecraser la chair de 2 **avocats** bien mûrs à la fourchette et mélanger avec le jus de 1 **citron vert**, 3 c à s d'**huile d'olive**, 1 c à s de **coriandre** fraîche hachée, 1 petit **piment vert** épépiné et finement ciselé et ½ c à c de **sel de Guérande**. Etaler sur des tranches de pain d'épeautre au levain légèrement toastées. Décorer avec des **graines germées**.

Vacances détox

Après l'hiver, vous avez l'impression que votre corps est à bout. Vous avez besoin d'une cure détox ! Martine Fallon vous propose de booster votre tonus et de vous frotter aux principes gourmands de la cuisine de l'énergie. La cuisine de quoi ? De l'énergie. Une cuisine qui valorise les meilleurs ingrédients et les modes de cuisson optimale. En plus des cours de cuisine, vous profiterez, durant votre cure détox, de massages énergétiques et de balnéothérapie. Les cures détox ont lieu à Nieupoort, en Turquie ou au Maroc.

Plus d'informations : www.cuisine-energie.be, onglet "cure détox".