

LES PROTÉINES ANIMALES, BRIQUES DE NOTRE ORGANISME

Indispensables pour la nutrition du cerveau, les viandes que nous mettons à notre table doivent plus que jamais être choisies avec parcimonie, cuites en douceur et consommées en petites quantités. Menu de fêtes énergétique.

PAR **ISABELLE BLANDIAUX** – PHOTOS DES RECETTES **MIREILLE ROOBAERT**



Martine Fallon est consultante en alimentation énergétique et organise des cures détox. Elle vise à éveiller les consciences sur les enjeux de la nutrition. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et gourmande. Chez Luc Pire, elle a publié *Love Cuisine*, *Ma Cuisine énergie* et *Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be

« O

n a besoin des protéines pour se construire, qu'elles soient d'origine animale ou végétale (on trouve ces dernières dans les légumineuses, les céréales, le tofu, les oléagineux, certains légumes comme les avocats, les champignons...) », rappelle Martine Fallon. « Les protéines végétales seraient un peu moins intéressantes pour la nutrition du cerveau ; les protéines animales restent donc la référence, à condition qu'elles soient de très bonne qualité, d'un label naturel ou bio, et cuites sans être abîmées, sans quoi elles peuvent dégénérer et créer des molécules cancérigènes. » Carpaccio, tartare, hypocuison et cuisson 'minute' sont donc à privilégier. Autre règle d'or : ne pas dépasser une quantité de 130 g de viande par jour (contre 150 à 200 g de poisson). « Parce que cet aliment est acidifiant et produit beaucoup de déchets. On évitera aussi de consommer des protéines de différentes sources lors d'un même repas. Pour raccourcir le temps de digestion, faciliter leur métabolisation et donc récupérer après un excès ou contrôler son poids, les adultes peuvent appliquer la règle de la dissociation. Soit manger les céréales et les protéines animales à des repas différents, avec des légumes, les premières de préférence le midi et les secondes le soir. » Et que penser du foie gras, qui revient traditionnellement orner nos tables de fêtes ? « Les premiers foies gras ont été prélevés sur des oies sauvages tirées par des chasseurs. Ces oies avaient le foie engorgé parce qu'elles devaient traverser des zones très étendues sans s'arrêter et se gavaient avant le départ... Savoir si on en consomme ou non aujourd'hui est une question d'éthique personnelle. D'un point de vue nutritionnel, le foie gras est très riche en oméga 3. Il doit de toute façon rester un mets exceptionnel et d'excellente facture. »

HYPOCUSSION, MODE D'EMPLOI

« Pour cuire un steak de 3-4 cm d'épaisseur en hypocuison, le mettre au four à 90° pendant environ 40 minutes. Compter 2 h pour un rôti de dindonneau ou de bœuf et 2 h 30 pour un rôti de porc ou de veau. On sait que la cuisson est terminée quand on sent une résistance en poussant sur la viande avec un couvert. Attendre 5-6 minutes avant de couper le rôti, pour éviter que le jus s'écoule. Pour compenser cette perte de chaleur, on préchauffe les assiettes. »

FOIE GRAS MI-CUIT AU GROS SEL ET AUX ÉPICES DOUCES, GELÉE DE BETTERAVES ROUGES

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

**Temps de pause au frigo :
60 heures**

Ingrédients

1 foie gras d'environ 600 g
labellisé naturel

6 c. à s. de pistaches
concassées

6 dattes

2 anis étoilés

6 grains de cardamome

Eau

3 c. à s. de vinaigre de cidre

Sel

Gros sel

Poivre

2 betteraves précuites

1/3 de cube

de bouillon végétal

1 sachet de 2 g

d'agar-agar

1 c. à s. de miel

Préparation

Faites dénervé votre foie gras par votre boucher. Pesez-le. Faire réduire doucement en casserole pendant 15 min. les pistaches concassées avec les dattes dénoyautées et finement hachées, les anis étoilés, les grains de cardamome pilés, 1/2 verre d'eau et le vinaigre de cidre. Retirer les anis étoilés et réserver. Étaler le foie gras, saler et

poivrer. Poser la moitié sur un tissu en gaze prétrempé à l'eau, étaler la farce sur la longueur, couvrir de la seconde moitié du foie gras, en faire un rouleau bien serré dans l'étamine. Poser dans un plat un fond de gros sel, poser le saucisson de foie gras par-dessus et recouvrir de gros sel. Tenir au frigo 12 heures si votre foie gras

pèse 600 g et 2 heures de plus par tranche de 100 g supplémentaire. Retirer ensuite le foie gras du sel et le laisser reposer au frigo 48 heures.

Gelée aux betteraves rouges :

Blender finement 2 betteraves précuites avec 1 fond d'eau. En casserole, faire réduire 2 verres d'eau avec le morceau de cube de bouillon végétal et l'agar-agar. Maintenir

l'ébullition pendant 3 min. en fouettant sans arrêter. Blender avec les betteraves et le miel. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat sur une hauteur de 1,5 cm, faire prendre au frigo pendant une heure. Émietter sur assiette ou passer à l'emporte-pièce rond pour poser en sandwich en dessous de chaque tranche de foie gras.

MAGRETS DE CANARD EN CUISSON DOUCE AUX RACINES DE PERSIL, SAUCE TONIQUE AUX TOMATES CONFITES

Pour 6 personnes

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

45 minutes

Ingrédients

3 magrets de canard

6 racines de persil
(à défaut, 600 g
de panais)

12 pétales de
tomates confites

6 c. à s. de tamari

12 c. à s. d'huile
d'olive

2 c. à s. de jus de
citron vert

15 feuilles de
citronnier thaï (sous
forme congelée dans
les magasins thaï)

3 c. à s. de romarin frais

3 c. à s. de thym sec

6 c. à s. de roquette

Préparation

Faire prétrempier le quinoa dans de
l'eau de source pendant 8 heures.

Cuire à la vapeur 6 min. et réserver.

Coulis de potiron à l'orange : passer à
la vapeur jusqu'à tendreté (5 min.)

les cubes de potiron ou de butternut
avec l'échalote et la gousse d'ail.

Blender avec 4 c. à s. d'huile d'olive, le
jus d'orange, le morceau de cube de
bouillon végétal, une pincée de sel et
le gingembre râpé. Réserver.

Laver dans plusieurs eaux les
épinards et les passer vapeur 3 min.

Détendre avec un filet d'huile d'olive
et une pincée de sel et réserver.

Couper l'aubergine à la mandoline
en tranches de 4 mm. Avec un
pinceau, les badigeonner d'huile
d'olive fouettée avec un soupçon de
sel et de curry de Martine. Les poêler
recto verso sans attendre 1 min. de
chaque côté, 1 filet de jus de citron
vert, couper en fines lanières et
réserver. Avec un emporte-pièces,
dresser les épinards en fond
d'assiette, ensuite le quinoa mélangé
avec suffisamment de coulis de
potiron pour qu'il tienne, par-
dessus, les lanières d'aubergines.
Servir tiède ou refroidi.

MOUSSE À L'AVOCAT ET AU CHOCOLAT, PARFUM DE GINGEMBRE

Pour 6 personnes

Préparation :
10 minutes
Temps de pause
au frigo : 1 heure

Ingédients

2 avocats moyens
bien mûrs
2 c. à s. de miel
d'acacia ou de sirop
d'agave
1 c. à c. de gingembre
râpé
1 c. à c. de poivre
concassé
90 g de chocolat
noir 70%

Préparation

Jeter les morceaux
de chocolat dans le
blender et verser
par-dessus 1/2 verre
d'eau bouillante.
Laisser fondre
quelques minutes.
Rajouter les autres
ingrédients et blender
le tout. Refroidir 1
heure au frigo.
Distribuer en
verrines. Attention,
cette mousse
extrêmement digeste
doit se consommer le
jour même.