

LA GRENADE, FRUIT DE L'AMOUR, PAS DE LA GUERRE

La pulpe écarlate de cette grosse baie ronde est gorgée d'antioxydants et de vitamines C. Martine Fallon vous propose deux recettes express et savoureuses pour dégoupiller ce fruit aux vertus aphrodisiaques.

PAR ISABELLE BLANDIAUX – PHOTOS DES RECETTES MIREILLE ROOBAERT

« Les Égyptiens cultivaient déjà la grenade ; les Grecs la considéraient comme un symbole de fertilité et Hippocrate recommandait son jus comme fortifiant contre les maladies », explique Martine Fallon. « Ce fruit était aussi apprécié par les gens qui voyageaient parce que sa peau épaisse permettait un transport sur de longues distances tout en gardant un jus nourrissant et pur à l'intérieur. » Très riche en vitamine C, en acide folique et en antioxydants (polyphénols), la grenade « permet de réduire la pression sanguine, est très intéressante pour prévenir le cancer de la prostate, pour soigner la toux persistante, pour régulariser le transit intestinal, mais également pour augmenter la libido et lutter contre les troubles de l'érection ». Selon la médecine chinoise, sa

saveur subtilement acide soutient l'énergie du foie et de la vésicule, fragilisée au printemps et à renforcer dès la fin de l'hiver. « Plus le fruit est lourd, plus sa pulpe est juteuse », poursuit Martine Fallon qui recommande de choisir une baie à l'écorce foncée (de rouge profond à brun) exempte de brunissures.

Disponible en magasins diététiques, l'élixir de grenade contient pour sa part dix fois plus d'antioxydants que le jus. On l'obtient à partir de pulpe et d'un condensé fermenté du fruit entier avec les fleurs et les feuilles. « Consommé régulièrement, il augmente la concentration de L-glutathion, un des antioxydants les plus importants de nos cellules, et agit brillamment contre la production des radicaux libres. C'est également un anti-inflammatoire puissant. »



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



être bien **la grenade, fruit de l'amour, pas de la guerre**

JUS LIBIDO TONIQUE À LA GRENADE ET AU GINGEMBRE

Pour 4 personnes

Préparation :

5 minutes

Ingredients

6 mandarines

ou 3 oranges si possible sanguines

1 petit pouce de

gingembre frais

2 pommes

2 grenades

1 betterave rouge

moyenne

(facultatif)

Préparation

Passer à

l'extracteur les

mandarines ou les

oranges pelées, le

gingembre, les

pommes et les

pépites des

grenades évidées.

Au cas où on n'a pas

trouvé d'oranges

sanguines, on peut

ajouter de la

betterave qui va

intensifier la

couleur rouge et

renforcer l'apport

en minéraux.



HOMARD GRAND FRISSON À L'ÉMULSION DE GRENADE

Pour 4 personnes

Préparation :

10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients

2 homards

de 800 g environ

quelques brins de

thym frais

huile d'olive

quelques paillettes de

piment d'espelette

séché (facultatif)

3 c. à s. de jus de

grenade frais

1 c. à s. de vinaigre

balsamique

1 c. à s. de tamari

2 c. à s. de jus de

citron vert



Préparation

Couper les homards vivants dans la longueur en appuyant fortement à la base de la tête. Parsemer de thym, déposer un filet d'huile d'olive et, éventuellement, quelques paillettes de piment d'espelette séché. Cuire sous le grill du four, carapace vers le bas, entre 7 et 9 minutes en fonction de la grosseur. Fouetter dans un bol 4 c. à s. d'huile d'olive avec le jus de

grenade, le vinaigre balsamique, le tamari et le jus de citron vert. Servir avec les homards.

Remarque : On peut remplacer les homards par des gambas de mer (4 min. de cuisson) ou des mini-langoustes congelées, garanties elles aussi de haute mer (6 à 7 min. de cuisson).