

# LE PLEIN D'ÉNERGIE GRÂCE AUX LENTILLES

*Source de fer, de bons sucres lents et de protéines, ces légumineuses assurent une vitalité stable toute la journée. Pour neutraliser leur caractère acidifiant, on conseille de les consommer germées. Martine Fallon vous propose deux façons simples et savoureuses de les préparer.*

PAR ISABELLE BLANDIAUX – PHOTOS DES RECETTES MIREILLE ROOBAERT

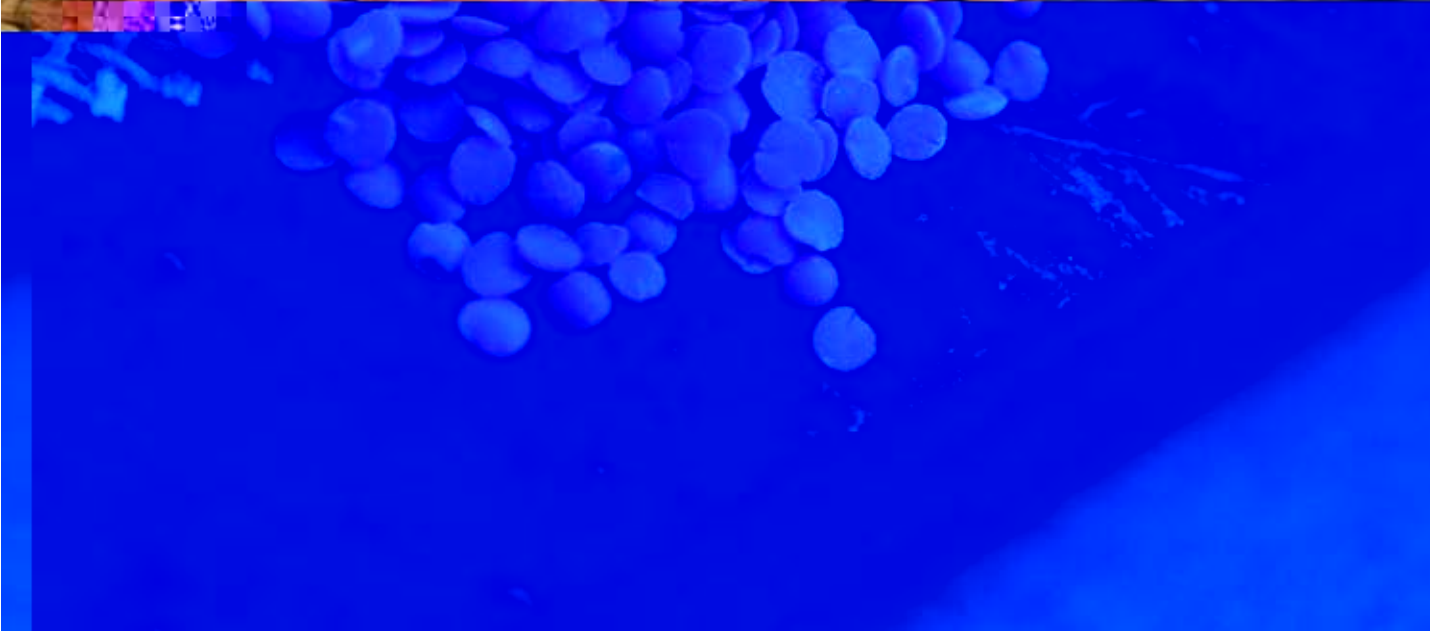
**a**vec leur haute teneur en fibres et leur index glycémique bas, les lentilles apportent une énergie stable tout au long de la journée. Riches en fer, en protéines et en vitamines du groupe B, elles procurent un bien-être métabolique exceptionnel mais comportent un défaut majeur : elles font partie des aliments acidifiants (sauf celles de couleur rose ou corail). Pour maîtriser l'acidité de ces légumineuses, on les fait tremper pendant 12 heures et puis on les fait germer pendant 48 heures : « Il suffit de les laisser dans un bol à température ambiante ou, en hiver, près d'un radiateur et de les rincer dans une passoire matin et soir, précise Martine Fallon. Puis on les cuit à la vapeur 5 minutes. Super digestes, elles auront alors gardé quasi intacte toute leur teneur nutritionnelle. »

L'acidité dans l'organisme est générée par l'alimentation (sucre et aspartame, sodas, alcool, conserves, plats industriels, céréales blanches, excès de viande, molécules chimiques, légumes trop cuits,) mais aussi par une mauvaise hygiène de vie (manque de sport, mauvaise respiration, cigarette, stress chronique,...), un trouble émotionnel... « Ce bol d'acide va inter-

pellier les minéraux basiques du corps pour pouvoir être neutralisé, or ces minéraux sont nécessaires à une bonne métabolisation, à la construction immunitaire, cellulaire, neurologique, osseuse, Le magnésium, le calcium et le potassium vont donc être évacués de nos cellules alors qu'on en stocke déjà très peu parce que notre alimentation actuelle est carencée et parce que nous sommes trop stressés. Une carence en minéraux peut entraîner des problèmes neurologiques, de dépression, d'ostéoporose, d'immunité De plus, ces minéraux sont utiles pour lutter contre les radicaux libres, dégénérescences cellulaires en cascades qui entraînent l'oxydation de la cellule et donc son vieillissement. La clé de la jeunesse cellulaire et d'une alimentation équilibrée, c'est de maîtriser l'acidose. Un principe souvent ignoré chez nous, comme le prouve notamment la vogue des régimes hyperprotéinés. »

En médecine chinoise, les lentilles font partie des aliments de saveur subtilement salée qui vont soutenir l'énergie du rein et de la vessie, fragilisée en hiver. Ces deux organes en équilibre favorisent, au niveau des émotions, le sens de la détermination, du courage et la persistance dans l'effort.

**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](http://www.cuisine-energie.be)**



## VELOUTÉ AUX LENTILLES ROSES ET CAROTTES, PARFUMÉ AU CURRY

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

### **Ingrédients**

1/2 kg de carottes

4 c. à s. de lentilles roses

Huile d'olive

1 oignon

1 c. à c. de gingembre frais râpé

1 c. à c. de poudre de curry

1 gousse d'ail

2 branches de thym frais

1 petit poivron rouge ou jaune

1/2 cube de bouillon végétal

1 c. à c. de sel de Guérande

Ciboulette

### **Préparation**

Peler et découper en rondelles les carottes, les faire revenir dans un filet d'huile d'olive avec les lentilles non pré-trempées, l'oignon découpé en lamelles, le gingembre, le curry, la

gousse d'ail, les branches de thym et le poivron pelé, épépiné et coupé en morceaux. Mouiller à hauteur des légumes avec de l'eau bouillante, le 1/2 cube de bouillon végétal, le sel de Guérande et

laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes. Blender avec 3 c. à s. d'huile d'olive. Servir avec de la ciboulette ciselée. Remarque : on peut aussi cuire ce potage à la vapeur.

# SALADE DE LENTILLES VERTES AU RIZ JAUNE ET CHOU ROUGE, AVEC COULIS AUX POIVRONS ROUGES

## Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes + 20 minutes. (prévoir 1 jour pour faire tremper et 2 jours pour faire germer les lentilles)

## Ingrédients

4 c. à s. de lentilles vertes  
1 tasse de riz complet long grain

1 pincée de poudre de curcuma ou de curry

1 bol de chou rouge en lamelles

1 bol de graines de tournesol

2 c. à s. de tamari

1 c. à c. de gingembre frais râpé

3 c. à s. d'huile d'olive crue

Poivre du moulin

Quelques jets de persil plat

Coulis aux poivrons rouges :

2 poivrons rouges

1 échalote

1 gousse d'ail

4 c. à s. d'huile d'olive

1/4 de cube de bouillon végétal

Sel



## Préparation

Faire tremper 12 heures les lentilles, les égoutter et les faire reposer à température ambiante 48 heures en les rinçant matin et soir, jusqu'à apparition d'un petit germe de 3-4 mm. Cuire le riz dans de l'eau avec du curcuma ou du curry pour le colorer de jaune. Couper des lamelles très fines de chou rouge et

réserver de quoi remplir un petit bol. Faire chauffer à sec les graines de tournesol ; après 2-3 minutes, déglacer avec le tamari. Réserver. Cuire les lentilles à la vapeur 5 minutes. Mélanger le tout avec le gingembre, l'huile d'olive, du poivre et le persil plat.

Coulis aux poivrons rouges :

Passer les poivrons au four à 180° pendant 20 min. en les retournant à mi-cuisson, les sortir du four et les laisser refroidir dans une casserole fermée pour qu'ils se pèlent mieux, les peler. Cuire à la vapeur l'échalote et la gousse d'ail. Passer au blender avec l'huile d'olive, le bouillon végétal et du sel.