

Manger sain et se faire plaisir

Printemps, on se met au vert !



DÉTOX, LÉGÈRETÉ ET CRÉATIVITÉ SONT AU RENDEZ-VOUS DU PRINTEMPS. TOUS EN CUISINE !

Vert pimpant

C'est principalement la chlorophylle qui donne leur couleur aux beaux légumes qui verdissent le printemps. Elle est l'équivalent pour la plante de notre hémoglobine sanguine, elle lui permet d'effectuer la photosynthèse et de produire de l'oxygène. Antioxydante, antianémique, antitoxique, assainissante du système digestif, la chlorophylle favorise également une meilleure oxygénation cellulaire.

Or une cuisson excessive la détruit (c'est le moment où les haricots verts et les fleurettes de brocolis virent au jaune-vert-brunâtre !). En effet, les molécules acides naturellement présentes dans les légumes sont libérées par la chaleur et réagissent avec la chlorophylle.

Un peu de bicarbonate ajouté à l'eau de cuisson permet de la protéger de l'oxydation. Je n'affectionne cependant pas cette technique car le bicarbonate détruit la vitamine B1 et favorise le ramollissement des fibres : les légumes deviennent tout mous !

Je préfère opter pour une cuisson maîtrisée, à la vapeur pour les brocolis et haricots verts, à l'étuvée pour les blettes et épinards... Couper le feu lorsque les légumes sont attendris mais encore vert pimpant, et les passer sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson. C'est ainsi que le houmous de petits pois (la recette page 15) séduira nos pupilles de sa couleur vibrante, avant d'enchanter nos papilles grâce à la pointe de gingembre acidulé-citronné qui réveille sa douceur.

Cuisiner léger, sans alourdir

Au printemps, on a envie de légèreté. Jouons à alléger notre cuisine sans boudier notre plaisir ! Utilisons par exemple les propriétés naturelles des ingrédients et les techniques adaptées pour obtenir les textures onctueuses qui nous font craquer. Le risotto est un exemple parfait : c'est l'ajout progressif, louche par louche, du bouillon chaud au riz nacré qui permet d'en extraire l'amidon. Et magie : le riz est crémeux sans crème ajoutée ! Dans notre recette de

risotto verde page 16, un coulis de légumes verts parfait le tout. Ne boudons cependant pas le parmesan, en copeaux gourmands !

Cuisine créative et intuitive

Le printemps est aussi une période créative par excellence. Quel plaisir d'inventer des recettes selon les inspirations du moment ! Ainsi la couleur verte peut être l'occasion de chercher et expérimenter. L'expression « torta verde » me tournait dans la tête, elle m'évoquait une tourte sucrée à base de légumes verts, blettes ou épinards. Après recherches, la torta verde ou torta Pascalina s'est en fait avérée être une recette italienne traditionnelle de Ligurie, garnie d'épinards et de ricotta. Qu'à cela ne tienne ! Je me suis inspirée des ingrédients qui m'intéressaient, et j'ai cherché à créer une tarte qui me transporte à l'endroit où mon imaginaire et mes envies voulaient me guider : blettes légères, tofu merveilleusement digeste, œufs mais pas trop pour ne pas alourdir, pâte brisée à l'huile d'olive finement étalée... Mon instinct m'a éloignée de l'idée d'une tarte-dessert sucrée, mais les raisins sultanine et le zeste de clémentine ont apporté les notes fruitées originales qui font la poésie de ce joli plat. La recette est à découvrir page 17, j'espère qu'elle vous ravira ! Suivez votre instinct, interrogez vos envies, plongez dans les livres de cuisine, prenez ce qui vous intéresse et écarterez le reste, restez connecté.e à vos ressentis... Belle cuisine de printemps !

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
À ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINTE
ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



LES RECETTES d'Anne

SAISON
PRINTEMPS



HOUMOUS PETITS POIS GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

Petits pois frais (ou surgelés) 350 g

Gingembre frais 1 cm (4 g)

Sel de Guérande

Poivre noir

Facultatif : basilic frais environ 6 feuilles

Je place les petits pois dans une casserole équipée d'un couvercle. Je les couvre d'eau et les fais cuire à frémissement jusqu'à ce qu'ils soient juste attendris. Je les égoutte en réservant l'eau de cuisson et les rince immédiatement sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson.

Je les place dans le bol d'un petit robot cutter avec le gingembre frais haché (et les feuilles de basilic), et mixe le plus finement possible. J'ajoute un peu d'eau de cuisson pour ajuster la texture à mon goût (entre purée souple et pâte à tartiner épaisse). J'assaisonne de sel gris et poivre fraîchement moulu.

Je déguste sur des toasts de pain grillé, ou avec des galettes de pain pita passées quelques instants au four...



LES RECETTES d'Anne



RISOTTO VERDE

POUR 4 PERSONNES

Riz rond semi-complet 200 g

Oignon jaune x 1

Bouillon de poule (ou de légumes) 850 ml

Ail 3 gousses

Pousses d'épinards 3 poignées

Roquette 3 poignées

Jus de citron

Sel de Guérande

Poivre noir

Champignons shiitake (lentins de chêne, ou pleurotes, champignons de Paris... selon disponibilité)

Parmesan 120 g

Je détaille l'oignon en petits dés et le fais revenir à la casserole dans un filet d'huile d'olive. Je rince le riz et, quand l'oignon est translucide, l'ajoute à la casserole et le fais revenir jusqu'à ce qu'il devienne légèrement translucide (« nacré »). J'ajoute l'ail haché puis, louche par louche, le bouillon de volaille chaud, en attendant chaque fois que le riz ait tout absorbé.

Je mixe dans un petit robot cutter 2 poignées de roquette et 2 poignées de pousses d'épinards avec un trait de jus de citron et un peu d'eau. J'ajoute le coulis vert au risotto et rectifie l'assaisonnement avec sel de Guérande et poivre fraîchement moulu.

Je coupe les champignons shiitake en deux ou 4 selon leur grosseur et les cuis dans une petite casserole à couvert, avec quelques cuillerées d'eau pour éviter qu'ils n'attachent.

Je dresse le risotto sur assiette avec les shiitakes et quelques feuilles de roquettes et pousses d'épinards fraîches, je parsème de copeaux de parmesan. Je déguste bien chaud.





TOURTE AUX BLETTES PRINTANIÈRE, PETITS RAISINS ET ZESTES DE CLÉMENTINE

POUR 4-6 PERSONNES
(UNE TARTE DE 20 CM DE DIAMÈTRE)

Blettes un petit bouquet (environ 400 g)

Raisins secs 45 g

Farine de grand épeautre complète (T110) 200 g

Son d'avoine 40 g

Huile d'olive 30 g

Sel de Guérande

Le zeste d'une clémentine

Tofu blanc ferme 330 g

Œuf x 1

Ail 1 gousse

Poivre noir

Noix de muscade

Noix de Grenoble x 10



Je fais tremper les raisins secs dans un bol d'eau chaude.

Je taille les côtes blanches de blettes en petits dés et les arrose d'un trait de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent. Je fais cuire à la vapeur douce pendant 20 minutes environ. J'émince les feuilles vertes et les ajoute au cuit-vapeur 10 min avant la fin de la cuisson des côtes. Je réserve.

Je mélange farine d'épeautre, son d'avoine et une pincée de sel de Guérande dans un saladier, j'incorpore l'huile d'olive pour obtenir un mélange sableux. J'ajoute environ 75 g d'eau et mélange sans trop pétrir pour obtenir une boule de pâte assez ferme. Je laisse reposer au moins 10 min en protégeant du dessèchement (avec film étirable ou dans une boîte hermétique).

Je préchauffe le four à 180°C. J'étale la pâte très finement et fonce un moule de 20 cm de diamètre. Je mixe le tofu ferme avec l'œuf et la gousse d'ail dans un petit robot-cutter. Dans un saladier, j'incorpore cette crème souple aux blettes. J'ajoute le zeste de clémentine très finement râpé. J'assaisonne avec sel de Guérande, poivre noir fraîchement moulu, noix de muscade fraîchement râpée. Je prélève les cerneaux de noix, égoutte soigneusement les raisins réhydratés, et les ajoute à la préparation. Je garnis le fond de tarte et rabats les bords par-dessus pour lui donner un petit air « rustique ».

J'enfourne pour environ 30 minutes de cuisson, et je déguste chaud ou froid avec une petite salade assaisonnée.