

----- Dips de fanes de légumes -----

Ingrédients :

- des fanes (radis, carottes, navets, oignons, fenouil, betteraves) : environ 50g-100g
- 250 g de fromage blanc
- une cuillère à soupe d'huile de colza
- une cuillère à soupe de vinaigre ou de citron
- un peu d'ail (ou beaucoup selon vos goûts, ou de l'ail des ours si c'est la saison)
- Sel, poivre
- des légumes coupés en bâtonnets à tremper dans la sauce

1. Lavez et séchez les fanes.
2. Mixez le tout au blender.
3. Conservez au frigidaire avant de consommer.

Intérêts nutritionnels :

- Exposées au soleil, les fanes des légumes ont en général une teneur plus élevée en minéraux et vitamines. C'est pareil pour la peau des fruits et légumes. En revanche, c'est également ici que l'on retrouve le plus de traces de pesticides. Veillez à bien laver vos fanes, fruits et légumes.

----- Curry de dinde aux noix de cajou -----

Ingrédients pour 2 personnes

- 200 à 250g d'escalope de dinde
- 50g de noix de cajou (de préférence non salées)
- une cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Dans une marmite, faites chauffer l'huile. Epluchez l'oignon, tranchez-le. Faites-le revenir avec la cannelle, laissez dorer à feu doux, puis ajoutez le coulis de tomate et laissez cuire 5 mn.
2. Dans un bol, battez le ½ yaourt, le curcuma, le massala, la coriandre en poudre et le sel.
3. Ajoutez le contenu du bol dans la marmite et laissez mijoter 15 mn. Puis rajouter les filets de dinde découpés en lamelles, les noix de cajou et le lait de coco. Laissez mijoter de manière à obtenir une sauce épaisse, environ 20 mn.

----- Riz safrané -----

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100g de riz cru long basmati
- un petit oignon jaune

1. Epluchez l'oignon et hachez-le finement. Dans une sauteuse, faites dorer l'oignon dans l'huile quelques minutes en remuant bien.
2. Lavez le riz pour ôter l'amidon. Versez-le dans la sauteuse et remuez 1 mn. Versez 15 cl d'eau, le safran, salez, poivrez et à feu doux, laissez le liquide s'évaporer en remuant souvent. Ajoutez 15 cl d'eau et laissez cuire à découvert jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.

Intérêts nutritionnels :

Le safran est un antidépresseur reconnu. Il soulage les accès de colère, la dépression nerveuse, le manque de clarté de l'esprit, d'équilibre psychique et émotionnel. Il rend joyeux et calme.

----- Tarte à la rhubarbe -----

Ingrédients pour un moule de 24 cms :

- 150g de poudre d'amandes ou de noisettes
- 50g de farine (de préférence semi-complète)
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 200ml de lait
- 80g de sucre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème d'amandes
- 30g de beurre mou
- 750g de rhubarbe

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger la poudre d'amande avec 50g de sucre et 50g de farine. Puis ajouter les deux cuillères de crème d'amande, un œuf et 25g de beurre mou (les 5g de beurre restant servent à beurrer le moule). Mélanger à la main jusqu'à obtenir une boule.
3. Etaler à la main directement dans le moule à tarte.
4. Laver les pommes, les éplucher, les couper et les disposer en rosace sur la pâte à tarte.
5. Dans un saladier, mélanger les 2 cuillères à soupe de Maïzena, la cuillère à café de cannelle et 30g de sucre. Ajouter un œuf, mélanger. Ajouter le lait, mélanger. Verser sur les pommes.
6. Enfourner pour une quarantaine de minutes.

Astuce : On peut aisément remplacer la rhubarbe par des quetsches, des mirabelles, des poires, des pommes, des cerises...

Intérêts nutritionnels :

- De nombreuses études scientifiques montrent que les amandes (à raison de 30g par jour) font diminuer la concentration du mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. 30g d'amande contiennent également 7,5 mg de vitamine E, soit la moitié des apports journaliers recommandés. La vitamine E empêche la formation de caillots dans le sang et prévient donc des maladies cardio-vasculaires.
- La cannelle parfume et rehausse la saveur des plats, ce qui contribue à utiliser moins de beurre, d'huile, de sel, ou de sucre.
- La rhubarbe permet de lutter contre la constipation.