

La Fontaine de Jouvence

Un petit livre de recettes pour se nourrir simplement,
fait maison, et avec un max de fibres.

Désolé pas désolé les gars, mais la Fontaine de Jouvence, ça n'existe pas. Adieu jeunesse éternelle, adieu vie sans soucis.

Mais vous savez ce qui aura un vrai impact sur votre espérance de vie ? La nourriture. On a tous besoin de manger, et tout le monde sait que ce qu'on mange a un impact direct sur notre santé.

Alors c'est facile de se dire "Cette année, je vais faire attention à mon alimentation !", mais dans la réalité, c'est pas si facile.

Je ne suis absolument pas spécialiste, mais j'essaie d'améliorer petit à petit mon alimentation en limitant ma consommation de viande, en incorporant de plus en plus de légumes, etc. Je vais vous partager quelques recettes que j'affectionne, et j'espère qu'elles vous plairont également.

Malheureusement il n'y a pas de photos, je sais que ça fait beaucoup dans l'envie que peut nous procurer une recette, mais même si j'avais eu le temps de tout cuisiner en une semaine, la caméra de mon téléphone est myope et tout est flou avec, donc ça aurait pas été super.

Promis, c'est bon. Croyez moi, je suis super difficile. Et en plus, la plupart des recettes sont archi customisables, donc il n'y a pas d'excuses.

Salade de quinoa

Cette salade est très complète et remplie de croustillant, j'aime beaucoup la faire quand je ne sais pas quoi manger, parce qu'elle ne nécessite presque aucun ingrédient frais. Il suffit d'avoir quelques conserves et ingrédients secs dans son placard, accompagnés des condiments de base qui se gardent des mois, et hop !

J'aime bien y ajouter de la feta parce que j'adore la feta, mais ce n'est pas obligatoire. Vous pouvez d'ailleurs y rajouter ce que vous souhaitez : des graines de grenade, de la cébette, de la salade, des olives, de la sauce piquante, etc. Les possibilités sont infinies. Les salades sont faites pour se faire plaisir, il faut jouer avec les textures et les goûts pour pouvoir faire un plat unique à partir d'une base simple.

Ingrédients

pour 2 personnes

Pour la salade :

100g de quinoa

150g de thon en boîte (deux petites boîtes)

300g de maïs en boîte (deux moyennes boîtes)

1/2 concombre

100g de feta

2 c.a.s d'oignons frits

1 c.a.s d'huile d'olive

1 pincée de sel

1 c.a.c de paprika

1 c.a.c d'ail en poudre

1 c.a.c d'herbes de Provence

Pour la vinaigrette :

6 c.a.s d'huile d'olive

2 c.a.s de vinaigre de cidre

2 c.a.s de moutarde

2 c.a.s de miel

Instructions

- Préchauffer le four à 190°C.
- Mélanger le maïs égoutté avec l'huile d'olive, le sel, le paprika, l'ail en poudre et les herbes de Provence.
- Étaler sur une plaque de cuisson ou dans un grand plat pour 15 à 20min en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, préparer le quinoa comme vous en avez l'habitude. Personnellement je le prépare au cuiseur à riz avec deux mesures d'eau pour une mesure de quinoa, avec un petit peu de sel dans l'eau.
- Préparer les autres ingrédients de votre salade (couper les concombres et la feta en dés, écraser le thon, etc.) pendant que ça cuit.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients.
- Dresser la salade avec le quinoa légèrement refroidi ou non, le maïs grillé, le thon, le concombre, la feta, les oignons frits et tous les autres ingrédients qui vous feraient plaisir. Finir en ajoutant la vinaigrette et bien mélanger.

Patates douces rôties

Pile poil entre l'Amérique du Sud avec la patate douce, et la cuisine méditerranéenne avec le boulgour et le concombre au yaourt, on retrouve un plat très complet et consistant. Je mange très souvent du concombre au yaourt avec tout un tas de plats pour apporter de la fraîcheur à mon assiette, et même aussi simplement sur du pain grillé pour un petit-déjeuner ou un midi rapide.

Une autre variante consiste à mettre les patates douces rôties à mi-cuisson sur une pâte à tarte, à ajouter un peu de feta puis à enfourner pour une quinzaine de minutes à 180°C. Une fois cuite, vous pouvez napper du miel pour ajouter de la douceur au plat.

Ingrédients

pour 2 personnes

Pour les patates douces :

- 1 grosse patate douce
- 1 oignon rouge
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 c.a.c de paprika
- 1 c.a.c d'ail en poudre
- 1 c.a.c d'herbes de Provence

Pour l'accompagnement :

- 100g de boulgour
- 1 yaourt nature (fromage blanc)
- 1/4 de concombre
- 1 c.a.c d'ail en poudre
- 1 c.a.c de paprika
- 1 pincée de sel
- 1 c.a.s d'huile d'olive

Instructions

- Préchauffer le four à 200°C.
- Éplucher et couper la patate douce en cubes. Couper l'oignon rouge en huitièmes.
- Mélanger la patate douce et l'oignon rouge avec l'huile d'olive, le gros sel, le paprika, l'ail en poudre et les herbes de Provence.
- Étaler sur une plaque de cuisson ou dans un grand plat pour 30 à 40min en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, préparer le boulgour comme vous en avez l'habitude. Personnellement je le prépare au cuiseur à riz avec deux mesures d'eau pour une mesure de boulgour, avec un petit peu de sel dans l'eau.
- Couper le concombre en dés, et le mélanger avec le yaourt, l'ail en poudre, le paprika, le gros sel et l'huile d'olive.
- Une fois que les patates sont cuites, servir avec le boulgour et le concombre au yaourt.

Kebab de pleurotes

Je pense que tout le monde aime le kebab, de 7 à 77 ans. Mais lorsque l'on devient végétarien ou que l'on souhaite tout simplement limiter sa consommation de viande, c'est quelque chose de difficile à retirer de son alimentation.

En plus d'avoir l'avantage d'être végétarien et bourrée de fibres, cette recette permet également de ramener le kebab directement à la maison, sans passer par la barquette en plastique grasse du coin de la rue. Encore une fois, c'est un plat à customiser. Je n'aime pas les recettes figées dans le temps, je veux que ça puisse s'adapter aux différents goûts autour de la table et à ce qu'il y a dans nos placards.

Ingrédients

pour 2 personnes

Pour les pleurotes :

300g de pleurotes fraîches

2 c.a.s d'huile d'olive

2 c.a.c d'ail en poudre

1 c.a.c de cumin

1 pincée de sel

Pour le sandwich :

2 à 4 pains pita, suivant leur taille

1 yaourt nature (fromage blanc)

1/2 de concombre

2 tomates

1 oignon rouge

Salade au choix

1 c.a.s d'huile d'olive

1 c.a.c d'ail en poudre

1 c.a.c d'herbes de Provence

1 pincée de sel

Instructions

- Préchauffer le four à 200°C.
- Effilochez finalement les pleurotes à la main. Attention, il ne faut pas les passer sous l'eau pour les laver. Si jamais elles sont sales, utiliser un chiffon humide pour les essuyer.
- Mélanger les pleurotes avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, le cumin et le sel.
- Étaler sur une plaque de cuisson ou dans un grand plat pour 20min en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, couper le concombre, les tomates et l'oignon rouge en cube. Pour que l'oignon rouge soit moins piquant, vous pouvez le laisser tremper dans de l'eau froide.
- Préparer la sauce au yaourt : mélanger le yaourt avec l'huile d'olive, l'ail en poudre, les herbes de Provence et le sel.
- Une fois que les pleurotes sont cuites, dresser les sandwiches.

Patates à la coréenne

La cuisine asiatique et moi, c'est une grande histoire d'amour. Mais il faut avouer qu'ils mangent quand même pas mal de viande, et personnellement c'est pas trop mon délire. Donc quand il y a des recettes végétariennes, je saute dessus !

Normalement, la cuisine coréenne est très épicée, mais je ne supporte pas du tout le piment, donc j'adapte toujours les recettes pour mon palais fragile et mon copain rajoute toute la sauce piquante qu'il veut dans son assiette. Si vous voulez une version plus authentique de la recette, son nom est Gamja Jorin, vous trouverez sûrement sur Internet.

Ingrédients

pour 2 personnes

Pour les patates :

2 patates moyennes

240 mL d'eau

60 mL de sauce soja

1 gousse d'ail

1 c.a.s de sucre

2 c.a.s d'huile de sésame

Pour l'accompagnement :

150g de riz

2 ou 3 oeufs

1/2 de concombre

1 carotte

2 c.a.s d'oignons frits

1 c.a.s de graines de sésame

Sauce soja salée ou sucrée au choix

Instructions

- Éplucher et couper les patates en cubes.
- Mélanger l'eau, la sauce soja, la gousse d'ail écrasée, le sucre et l'huile de sésame dans une casserole. Y ajouter les patates et faire bouillir sur feu moyen à fort.
- Une fois que le mélange bout, réduire le feu et laisser cuire pendant 15 à 20min en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, préparer le riz comme vous en avez l'habitude. Personnellement je le prépare au cuiseur à riz avec une mesure et demie d'eau pour une mesure de riz, avec un petit peu de vinaigre de riz dans l'eau.
- Couper le concombre en cubes et la carotte en petits bâtonnets.
- Lorsqu'il ne reste plus qu'une dizaine de minutes de cuisson, préparer les œufs mollets à la casserole. Compter entre 7 et 8 minutes de cuisson suivant votre préférence.
- Une fois les œufs cuits, les plonger dans de l'eau froide pour stopper la cuisson et plus facilement enlever la coquille.
- Dresser votre bol avec le riz, les patates égouttées si nécessaire, les œufs coupés en deux, le concombre, la carotte, les oignons frits et les graines de sésame. Nappé d'un filet de sauce soja.

Marbré chocolat- butternut

Et oui, les légumes ça peut aussi aller dans les gâteaux. Et promis, on sent pas du tout le goût du butternut. Ça fait plusieurs années déjà que j'ai décidé de ne plus acheter de gâteau industriel (sauf cas exceptionnel, genre les Pims quand je prend le train), et je fais des gâteaux toutes les semaines pour mes goûter. Cake, brownie, cookies, biscuit, marbré, madeleines... j'ai testé pas mal de recettes, et celle-ci est particulièrement étonnante tout en étant délicieuse.

Ingrédients

350g de butternut crue
160g de farine
40g de poudre d'amande (ou de farine)
60g de sucre
50g de beurre salé
3 oeufs
1/2 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
100g de chocolat pâtissier

Instructions

- Éplucher et couper le butternut en dés, faire cuire environ 15min dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'y enfonce facilement.
- Faire fondre le beurre en veillant à ce qu'il ne brunisse pas. Mélanger le beurre fondu avec le sucre dans un gros bol.
- Une fois le butternut cuit, bien l'égoutter et l'écraser avec une fourchette ou un presse-purée.
- Incorporer la purée au mélange beurre-sucre. Ajouter les œufs un à un, bien mélanger. Terminer en ajoutant la farine, la levure et la poudre d'amande.
- Faire fondre le chocolat. Pendant ce temps-là, séparer la pâte en deux portions à peu près égales.
- Ajouter le chocolat fondu à la première portion de pâte, et le sachet de sucre vanillé à la seconde.
- Préchauffer le four à 180°C. Préparer un moule à cake en beurrant les bords.
- Remplir le moule en alternant une couche de préparation à la vanille et une couche de préparation au chocolat.
- Enfourner pour 40min.