

CUISINE ET DIGESTION

OBJECTIF : Savoir cuisiner un repas de façon à faciliter la digestion, et soulager le travail de son foie



SOUPE « Détox »

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de potiron
- 1 radis noir de 300g environ
- 1 oignon
- 4 cS de tiges de coriandre fraîche (les feuilles seront pour la décoration)
- 1 bouillon cube de légumes allégé en sel
- Poivre

Préparation:

Laver (sans le peler) puis couper le radis noir en petits dés.
Peler puis émincer l'oignon.

Dans une casserole faire chauffer un fond d'eau (2cm) avec le bouillon cube.

Quand le bouillon est bien dilué dans la casserole, y faire revenir les dés de radis noir et l'oignon pendant 7 à 8 minutes en tournant régulièrement.

Laver (sans le peler) puis découper le potiron en cubes. Les ajouter dans la casserole et continuer à remuer pendant 4 à 5 minutes.

Laver et hacher les tiges de coriandre fraîche.

Saupoudrer les légumes avec la coriandre hachée et le poivre. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes.

Mouiller avec de l'eau jusqu'à ce que les légumes soient juste recouverts, et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes **avec le couvercle**.

Vérifier la cuisson avec une fourchette, puis mixer. Si la texture vous semble trop épaisse, il est possible d'allonger avec un peu d'eau préalablement chauffée (à la bouilloire).

Décorer de feuilles de coriandre et déguster bien chaud.



SALADE DE FENOUIL ET CLEMENTINE

6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 4 clémentines
- 2 bulbes de fenouil
- 5 brins de coriandre
- 60g de graines de lin doré
- 2 cS d'huile d'olive de première pression à froid
- 2 citrons jaunes
- 2 cS de vinaigre de cidre
- 1 cS de miel
- 2 cc de baies roses concassées

Préparation :

Préparer la vinaigrette : presser les citrons, mélanger le jus obtenu avec l'huile d'olive, le miel, le vinaigre de cidre et les baies roses. Réserver.

Laver les bulbes de fenouil, supprimer les feuilles abîmées et les émincer avec une mandoline. Verser dessus la vinaigrette et mélanger. Laisser mariner au réfrigérateur le temps de poursuivre la recette.

Eplucher les clémentines et les couper en rondelles.

Laver les brins de coriandre et les ciseler finement.

Disposer les rondelles de clémentine et la coriandre ciselée sur le fenouil et remettre au réfrigérateur.

Au moment de déguster, parsemer des graines de lin doré et mélanger le tout.

Pour un repas complet : il est possible d'y ajouter du saumon fumé et d'accompagner d'une tranche de pain complet



SOUFFLE DE RADIS NOIR

6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de radis noir
- 100g de parmesan
- 2 œufs
- 250mL de lait ½ écrémé
- 4 cc de maïzena + 1 cc de maïzena (pour les blancs d'œuf)
- 2 branches de coriandre fraîche
- Poivre blanc
- Sel aux herbes
- Beurre + 50g de farine (pour le moule)

Préparation :

Eplucher les radis puis les couper en petits cubes (de taille identique).
Les faire cuire au micro-ondes façon « vapeur » avec du sel aux herbes.
Le mixer pour obtenir une purée homogène.

Faire une béchamel diététique :

*Mettre **4cc de maïzena** dans une casserole et mouiller avec **250mL de lait demi écrémé**. Faire chauffer sur feu moyen en remuant sans cesse et jusqu'à **épaississement**. Réserver.*

La béchamel est prête lorsqu'elle forme une boule assez compacte et collante dans la casserole.

Laver puis émincer les feuilles de coriandre.
Râper le parmesan.
Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Hors du feu mélanger la béchamel avec les jaunes d'œufs, le parmesan râpé et les feuilles de coriandre émincées, puis la purée de radis noir.

Préchauffer le four à 200°C (th6/7).

Monter les blancs en neige avec 1 cc de Maïzena. Les incorporer délicatement avec une cuillère en bois dans le mélange précédent.

Beurrer un moule à soufflé, verser un peu de farine sur les bords pour tapisser le moule de façon uniforme. Verser la préparation dans le moule et enfourner pour 20 minutes.
(NE PAS OUVRIR LE FOUR EN COURS DE CUISSON)

Servir dès la sortie du four avec une salade de saison.



POMME AU FOUR

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 pommes (type Golden)
- 1 orange
- 2 petits suisses à 0%MG
- 20 noix
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Bien laver les pommes puis les éplucher.
Oter le centre avec un vide-pomme.
Disposer les pommes dans un petit plat à gratin.

Casser les noix, les écraser à l'aide d'un mortier et y ajouter les petits suisses.
Bien mélanger puis remplir les pommes avec ce mélange en tassant bien du bout des doigts.

Presser l'orange, arroser les pommes de ce jus. Récupérer la pulpe d'oranges et la disposer sur le dessus.
Saupoudrer de sucre vanillé.

Faire cuire au four pendant 20 minutes. Arroser les pommes de jus en cours de cuisson, et ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Déguster tiède ou froid sur un lit de crème anglaise.