

# Des salades ultra-vitaminées

En été, tous les légumes sont de mise. Parfaits pour colorer nos assiettes et nous faire profiter de nombreux bienfaits. Et n'oubliez pas, la clé reste de varier !



Sans gluten



Ces quatre recettes sont extraites des *Salades qui nous font du bien*, de Stéphanie Tresch Medici, photos de Maud Argaiïbi, La Plage

© MAUD ARGAIÏBI



**Notre expert**  
**Corinne Chicheportiche Ayache**  
Médecin spécialiste en nutrition  
dr-chicheportiche-ayache-nutrition.fr

## Buddha bowl thai

Pour 4 personnes | Préparation : 25 min  
Repos : 2 h

- 400 g de nouilles de soja ou de riz
- 2 tasses de jeunes pousses
- 1 tasse de germes de soja
- 1/4 de chou rouge
- 2 grosses carottes
- 1 poivron rouge
- 2 oignons verts
- 1 citron vert
- coriandre fraîche
- 200 g de tempeh

### POUR LA SAUCE CACAHUËTE

- 4 c. à soupe de purée d'arachide
- 3 à 4 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe de sauce soja sans gluten ou de tamari
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à café de sirop d'agave
- jus de 1/2 citron
- 1 petit morceau de gingembre râpé
- 1 gousse d'ail hachée
- coriandre fraîche ciselée

### POUR LA MARINADE DU TEMPEH

- 6 c. à soupe de sauce soja allégée en sel ou de tamari
- 3 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à café de sirop d'agave
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1 petit morceau de gingembre frais râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### LES NOUILLES

**1** Portez à ébullition un grand volume d'eau non salée et plongez-y les nouilles en les écartant légèrement, sans les casser. Éteignez le feu et laissez les nouilles se réhydrater quelques minutes à couvert. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.

### LES LÉGUMES

**2** Lavez bien les jeunes pousses et les germes de soja. Lavez et émincez le chou. Pelez les carottes et coupez-les en julienne. Lavez le poivron, coupez l'extrémité, ôtez les graines et les membranes blanches. Coupez-le en

fines lamelles. Épluchez et coupez les oignons en rondelles. Lavez, séchez et ciselez un peu de coriandre fraîche.

### LA SAUCE CACAHUËTE

**3** Délayez la purée d'arachide avec un peu d'eau. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien. Pour faciliter le mélange, utilisez un blender. Conservez cette sauce au frais, dans un pot en verre.

### LE TEMPEH MARINÉ

**4** Faites-le cuire 10 min dans de l'eau bouillante non salée. Il sera ainsi plus tendre et son goût sera plus délicat. Il absorbera aussi mieux les saveurs de la marinade. Égouttez-le, coupez-le en cubes et disposez-les dans un plat. Mélangez énergiquement tous les ingrédients de la marinade jusqu'à obtention d'une sauce homogène, puis arrosez-en le tempeh. Laissez mariner au moins 2 h, en mélangeant une ou deux fois. Enfouissez à 220 °C pour 20 min environ, jusqu'à épaississement de la sauce (le tempeh doit être bien grillé), ou bien faites cuire le tempeh à feu vif dans une poêle huilée pendant quelques minutes.

**5** Dans chaque bol, sur un lit de nouilles, disposez des légumes et du tempeh grillé. Parsemez de rondelles d'oignon et de coriandre. Arrosez de sauce cacahuète.

## L'avis de la nutritionniste

« Le tempeh est une source de protéines végétales d'excellente qualité. L'ensemble des acides aminés essentiels sont présents, comme dans les protéines animales, la teneur en fibres est notable ainsi que la richesse en minéraux, dont le fer. Enfin, c'est une source indéniable d'acides gras type oméga 3 et de vitamine B12 dont les produits végétaux sont quasi carencés (dans les régimes végétaliens, l'apport en B12 du tempeh ne peut remplacer la supplémentation). Une étude publiée en 2015 met en relief que la consommation d'une petite poignée de cacahuètes non grillées et non salées chaque jour, et ce dans le cadre d'une alimentation bien équilibrée, augmente sensiblement l'espérance de vie, grâce à leur richesse en graisses mono-insaturées, fibres et vitamines. »



Sans gluten

## Buddha bowl

Pour 4 personnes | Préparation : 15 min  
Cuisson : 12 min

- 100 g de lentilles brunes ou vertes
- 100 g de pois cassés
- 1 dizaine de tomates San Marzano ou 500 g de petites tomates Datterini
- 1 c. à soupe de câpres
- 1/2 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à soupe d'oignon semoule
- 1 c. à café de sucre de canne
- 1 c. à soupe d'herbes aromatiques séchées (thym, romarin, origan, basilic)
- huile d'olive vierge extra
- 250 g de riz basmati
- 4 tasses de jeunes pousses d'épinards
- persil frais haché
- sel, sel rose, poivre du moulin

1 Rincez les lentilles et les pois cassés. Faites-les tremper une nuit. Rincez-les à l'eau claire et faites-les cuire à l'autocuiseur, dans 3 fois leur volume d'eau non salée, pendant 25 min. Comptez environ 40 min sans autocuiseur, selon le type de lentilles. Égouttez. Lavez et séchez les tomates. Coupez-les en deux. Disposez-les les unes contre les autres sur une plaque de four couverte de papier cuisson. Répartissez les câpres, saupoudrez d'ail, d'oignon et de sucre, parsemez d'herbes aromatiques. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfouissez à 180 °C (th. 6) pour 40 min. Laissez refroidir. Rincez le riz et faites-le cuire à l'étouffée : portez à ébullition le double de son volume en eau, salez puis plongez le riz dedans. Mélangez

### L'avis de la nutritionniste

« Un plat idéal quand on souhaite réduire ses portions de protéines animales (viandes, poissons, œufs) : l'association de légumes secs (lentilles et pois cassés) avec une céréale (riz) est une excellente source de protéines végétales. Parfait si vous souhaitez tendre vers le flexitarisme ! Quant aux épinards, connus pour leur richesse en fer (même si le fer végétal est moins bien assimilé que celui d'origine animale), leur teneur en vitamine A, notamment en caroténoïdes, est remarquable pour la santé oculaire ! »

et baissez à feu doux. Comptez environ 10 min de cuisson, à couvert. Laissez refroidir, toujours à couvert.

2 Lavez et égouttez les jeunes pousses d'épinards. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un saladier. Ajoutez les légumineuses, salez avec du sel rose, mélangez. Ajoutez les tomates confites, parsemez de persil frais et mélangez à nouveau.

3 Pour servir, répartissez le riz, les épinards et la salade de légumineuses et de tomates dans des bols ou des assiettes creuses.

### Variante

Faites rôtir l'ananas dans une poêle huilée, avec 1 c. à soupe de poudre de coco.



Sans gluten

## Poke bowl hawaïen à l'ananas

Pour 4 personnes | Préparation : 25 min  
Cuisson : 20 min | Repos : 2 h 20

- 200 g de tofu ferme
- 200 g de quinoa
- 1 poivron orange

### LA MARINADE ASIATIQUE AU GINGEMBRE

1 Mélangez bien tous les ingrédients dans un bol. Couvrez et conservez au frais. Pressez le tofu en le plaçant sous un poids 20 à 30 min, pour éliminer toute l'eau qu'il contient. Coupez-le en cubes de 1 cm de côté et laissez-le mariner 2 h dans la marinade, l'idéal étant de le préparer la veille. Faites cuire le quinoa dans 375 ml

- 2 courgettes
- huile d'olive
- 1 avocat
- 1/2 oignon rouge
- 1/2 ananas en tranches

d'eau salée pendant 10 min, à couvert. Ôtez le couvercle et réservez 20 min.

2 Coupez le poivron en fines lamelles et les courgettes en fines tranches. Dans une sauteuse, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le poivron et les courgettes, salez et poivrez. Faites revenir 15 min en remuant régulièrement.

3 Dans la même poêle, chauffez 1 c. à soupe d'huile et faites dorer les cubes de

### L'avis de la nutritionniste

« Mention spéciale pour l'ananas s'il est frais : la bromélaïne aux propriétés anti-inflammatoires et potentiellement antitumorales qu'il contient, associée à sa teneur importante en fibres et en anti-oxydants (polyphénols et vitamine C) en fait un fruit remarquable. Le quinoa, source de protéines végétales, possède un index glycémique bas favorable au maintien d'un bon équilibre du taux de sucre dans le sang, limitant ainsi les fringales et autres compulsions. Le poivron, quant à lui, est un pourvoyeur exceptionnel de vitamine C aux propriétés anti-oxydantes et immunostimulantes. »

- 1 poignée de noix de cajou grillées concassées
- coriandre ciselée ou mélange d'algues en paillettes
- sel, poivre du moulin

tofu à feu vif. Secouez régulièrement la poêle pour obtenir une dorure homogène.

4 Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et épélucez-le. Coupez-le en tranches. Épluchez et émincez l'oignon.

5 Répartissez dans des bols le quinoa, les cubes de tofu grillés, les légumes, l'ananas, l'avocat et quelques lamelles d'oignon. Parsemez de noix de cajou concassées et de coriandre ou d'algues en paillettes.

À table



Sans gluten

## Bol de choux de Bruxelles et patate douce

Pour 2 personnes | Préparation : 20 min  
Cuisson : 15 min

- 1 grande patate douce
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 12 choux de Bruxelles
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de gingembre râpé
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1/2 grenade
- sel, poivre du moulin

### POUR LA SAUCE

- 3 c. à soupe de sauce soja sans gluten ou de tamari
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz ou de pomme
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1/2 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1/2 c. à café d'ail en poudre

**1** Épluchez la patate douce et coupez-la en spaghetti à l'aide d'un spiraliseur à légumes. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les spaghetti, salez et poivrez. Laissez sur feu moyen 10 min. Mélangez.

**2** Coupez le pied des choux de Bruxelles et ôtez les feuilles abîmées. Émincez-les avec un couteau ou une mandoline, puis faites-les tremper dans de l'eau vinaigrée. Rincez.

**3** Dans une sauteuse, faites revenir à feu vif dans 2 c. à soupe d'huile d'olive l'ail haché, l'oignon émincé et le gingembre 1 min. Ajoutez les choux de Bruxelles, mélangez et faites cuire 7 à 8 min à feu moyen.

**4** Faites griller les amandes effilées dans une poêle chaude sans matière grasse. Surveillez la cuisson.

**5** Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol. Égrainez la grenade. Répartissez les spaghetti et les choux de Bruxelles dans des bols. Arrosez de sauce. Parsemez de graines de grenade et d'amandes grillées.

### L'avis de la nutritionniste

« Un plat explosif par sa teneur en anti-oxydants permettant de lutter contre le vieillissement et contribuant à nous protéger des cancers (choux, grenade, ail, oignon, gingembre et patate douce). L'association ail-oignon-gingembre est même synergique, ce qui signifie que son pouvoir anti-oxydant global est supérieur à la somme des pouvoirs anti-oxydants individuels de chacun de ces aliments. La richesse en acides gras mono-insaturés (amandes, huile d'olive) permet de prendre soin de sa santé cardio-vasculaire. C'est un des éléments clés du régime méditerranéen qui fait référence sur ce sujet ! »



# Offrez à votre peau un petit déjeuner complet

## NOUVEAU Rituel peaux sèches

Oléoactif® Akane  
Extrait de Cranberry BIO  
Huile de son d'avoine BIO

100% des ingrédients sont d'origine naturelle



## Nourrit, protège, régénère



Yes to **Orglamic!**

Disponible chez Parashop, enseignes BIO et sur [www.akane-skincare.com](http://www.akane-skincare.com)

COSMOS ORGANIC certifié par Ecocert GreenLife selon le référentiel COSMOS disponible sur <http://COSMOS.ecocert.com>