

Tout est possible- Petit Bio Recette pour 4 personnes du samedi 11 décembre 2021

Le potage aux radis roses, salades amères et tomme fraîche

Ingrédients :

- 3 dl de lait
- 7 dl d'eau
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre (facultatif)
- 1 pomme de terre farineuse de type Agria ou Bintje (100 gr.)
- 1 botte de radis roses très fraîche avec les feuilles
- 2 touffes de dents de lion (Ou salades amères d'hiver) et 1 petit bouquet de ciboulette sauvage
- 2 tommes fraîches très fermes ou un reblochon
- 12 grains de poivre noir

NB : On peut servir à part des tranches de pain de campagne toastées

La préparation complète du plat se trouve sur le site du Restaurant du Théâtre à Monthey  
[www.restaurant-theatre-monthey.ch](http://www.restaurant-theatre-monthey.ch)

Tout est possible - RTS1 en direct - le samedi 11 décembre 2021 - Petit Bio  
Recette pour 4 personnes

### Céréales et légumes de saison cuits à la vapeur... En hommage à la Doctoresse Kousmine

Cette recette ouverte est évolutive et se réalise toute l'année en alternants les légumes de saisons. Elle est étudiée pour se rassasier et apporter la grande partie des nutriments de bases nécessaires au corps pour rester en bonne santé. Elle peut servir de départ lors d'un changement de régime alimentaire car elle ne contient aucuns éléments hyper transformés qui ont envahis la majeure partie de l'offre alimentaire. Ses préparations hyper transformées sont extrêmement dommageables à l'intestin. Par les agressions répétées de ce type d'aliments, il développe des perméabilités source de maladies chroniques. Les produits laitiers qui manquent peuvent être ajoutés par un séré maigre si tolérance, yoghourt nature ou alors par un morceau de fromages d'alpages Suisse pâte mi dur consommés comme en-cas hors des repas. Il en est de même avec une consommation d'œuf Bio 1 à 2 fois par semaine. Un fruit de saison par jour est bien toléré en dehors des repas. La consommation du pain est plus compliquée à cerner, seul un pain produit à base de farines Bio avec un levain chef (Avec un minimum d'acide phytique perceptible à la dégustation) devrait être envisagé et ceci en petites quantités journalières. Un cake aux céréales germées est plus intéressant sur le long terme.

En règle générale, une alimentation quotidienne variée sans produits hyper transformés est garante d'un bien être corporel donc de l'esprit. Les repas de Fêtes qui égrènent l'année sont ainsi plus appréciés, mieux tolérés car ses moments de partages sont fondamentaux aux liens sociaux et familiaux.

#### Ingrédients :

- 200 gr de petit épeautre ou engrain trempé pendant 12 heures avec 1 litre d'eau chaude (Ou alors en alternance du riz complet, riz rouge de Camargue, autre céréale complète tolérée ou une pâte au blé dur de qualité cuite à la minute), 10 gr de miso brun
- 3 oignons, 2 gousses d'ail, 20 gr de gingembre et 10gr de curcuma, 10gr d'huile d'olive et 10gr de sauce soja pauvre en sel
- 2 carottes moyennes (orange, jaune, violette) 2 petites betteraves (rouge, chioggia ou jaune), 1 racine de panais, 1 échalote coupée en quartier, 4 grains de poivre blanc, 1 feuille de laurier, 2 gousses de cardamome
- 1 petit poireau, 1 brocoli, 1 bouquet de catalogne ou légumes verts de saison
- 1 bouquet de persil plat ou herbes fraîches à choix, 1 cuillère à soupe de citron au sel concassée finement, 20gr de vinaigre de cidre ou 1 jus de citron voir d'un autre agrume, 50gr d'olive extra vierge ou 50gr d'huile pressée à froid issue de graines cultivées en Suisse soit : Courge, pépin de raisin, colza, cameline, huile de noix ect..

#### Préparation :

- Eplucher les légumes racines et faire un bouillon de légumes avec 1.5lt d'eau, le laurier, le poivre blanc et les gousses de cardamome. Mouiller la céréale avec la moitié du bouillon de légumes et la cuire à petit bouillon pendant 30 minutes. Ajouter la pâte de miso fermenté. Ajouter du liquide si nécessaire. Cuire le tout selon votre goût.
- Eplucher les oignons, l'ail, le gingembre et le curcuma. Ciseler le tout. Faire suer à couvert 15 minutes et ensemble les ingrédients avec 30gr de bouillon de légumes. Enlever le couvercle et caraméliser le tout à petit feu.
- Couper les légumes en 2 et en 4 selon la taille et les émincer en travers en lames de 2 à 3 mm. Cuire à couvert 10 minutes avec un peu de bouillon et une pincée de sel. Tailler les légumes verts en biseaux, les ajouter aux légumes racines et les cuire à couvert 5 minutes. Enlever le couvercle hors de feu et laisser refroidir un instant. A la fin, l'eau de cuisson est presque entièrement évaporée.
- Hacher grossièrement le persil et finement le citron au sel. Ajouter 20gr de vinaigre de pomme ou le jus de citron. Mélanger le tout avec 50 gr d'huile pressée à froid.

-Dans une poêle préchauffée, griller le poisson assaisonné sur la peau ou la tranche de viande/volaille assaisonnée d'épices écrasées et d'une pincée de sel.  
Dresser les assiettes en commençant par la céréale, le confit d'oignons, les légumes racines/légumes verts, la finition choisie (voir ci-dessous) et la vinaigrette d'herbes fraîches

Finitions à choix du plat :

Soit : 1 filet de poulet avec ou sans peau, 10 gr d'épices en graines écrasées à choix (Fenouil, coriandre, divers poivres, 1 clou de girofles, anis vert ou poudre de curry...)

Soit : 1 boîte de sardine à l'huile ou de thon en boîte de qualité

Soit : 1 barquette de tofu moelleux/ferme ou tofu fermenté

Soit : 100gr de poisson à chair ferme (poisson frais, St-pierre ou merlu congelé...)

Soit : ... ?

Bon appétit !