Avec Odette Morin

Délicieuses, rafraîchissantes, les salades

Une bonne salade comportant un équilibre entre des tonalités sucrées, salées, acides, amères, sollicitera toutes nos papilles gustatives et saura nous mettre en appétit. Personnellement je préfère manger la salade au début du repas car les crudités sont digérées dans les intestins, alors il me semble logique de la consommer au début.

Les légumes crus contiennent une panoplie de composés phytochimiques, des vitamines, des minéraux, des enzymes (détruites à la cuisson) qui agissent comme des catalyseurs de réactions chimiques.

Il fait chaud, on a faim mais pas pour du pâté chinois ou de la dinde avec des patates pilées alors la salade repas est toute indiquée. Pas besoin d'allumer la cuisinière sauf, peut- être, pour cuire quelques œufs durs. Les légumineuses, les poissons en conserve, les fromages (feta, bocconcini, cheddar), les restes de viandes cuites, les œufs durs ajouteront des protéines à nos salades. Le tout accompagné de pain à l'ail et aux herbes et le tour est joué!

Quand on parle de salades on ne parle pas uniquement de légumes feuilles comme la laitue, les épinards, le mesclun(mélange printanier), la roquette, la chicorée, etc. À la rigueur elles peuvent ne comporter qu'un seul légume ; tomate, basilic, un filet d'huile, du sel et du poivre, ou simplement, carotte râpée, vinaigrette. Certains légumes crus peuvent- être difficiles à digérer et causer des désagréments ; l'oignon, l'ail, le concombre, le poivron.

- L'ail devrait-être râpée finement et mise à macérer dans la vinaigrette ce qui la fera dégorger.
- Oublions les gros dés d'oignon ou de poivron car s'ils ne sont pas bien mastiqués, ils sont indigestes. On les tranchera en fines lamelles et on pourra aussi les mettre à macérer dans la vinaigrette. N.B. On évitera les graines de poivron.
- Pour les concombres à peau coriace, on peut strier la peau à l'aide d'une fourchette ou les peler. On enlèvera les graines si elles sont grosses et abondantes. On peut aussi les (concombres) laisser macérer dans la vinaigrette pour les dégorger, cela semble les rendre plus digestibles.

Voici quelques idées de combinaisons particulièrement savoureuses :

Romaine, pamplemousse, coriandre, câpres, feuilles de céleri.

- Pomme, céleri, pousses de radis daïkon, endive.
- Mesclun, suprêmes d'orange, cœurs de palmier, cerfeuil.
- Mangue, avocat, roquette, estragon.
- Tomate, brocoli (blanchi, refroidi), olives noires.
- Poire, noix, roquette ou épinard, vinaigrette au fromage bleu.
- Haricots verts blanchis, légumineuses, oignons verts.
- Carotte, chou, rutabaga, tous râpés finement, vinaigrette au gingembre.
- Concombre, oignon rouge, câpres, vinaigrette aneth et yogourt.
- Romaine, ananas frais, algues wakame*, pousses de radis daïkon, sésame noir
- Pomme, crevettes, pousses de radis, vinaigrette au gingembre.
- Avocat, mangue, banane, sésame noir, coriandre,(crevettes).
- Carpacio (tranches minces étalées sur une assiette) de tomates trois couleurs, bleuets, pousses de radis, sésame noir, vinaigrette moutarde/érable.

*Les algues wakame se trouvent séchées dans les épiceries asiatiques ou dans les magasins de produits naturels. On a qu'à les faire tremper dans l'eau froide de 15 à 20 minutes pour les reconstituer. Excellentes en salade, dans la soupe miso, sur le riz avec des oignons verts. Elles contiennent du calcium, de l'iode, du fer, du phosphate, les vitamines A et C, aussi du sodium. Si vous souffrez d'hypertension, vous pouvez en consommer toutefois avec modération.

N. B.

- Les carottes râpées sont délicieuses, très nutritives et aussi très jolies pour agrémenter bon nombre de salades.
- Évitez de laisser tremper trop longtemps les tomates dans la vinaigrette car elles jetteront leur eau, en résultera une salade détrempée.
- Les restes de légumes cuits peuvent- être recyclés dans les salades avant de finir au compost ou sacrilège à la poubelle!
- Les légumes amères (chicorée, endive...) sont excellents pour la digestion et le foie.
- Les feuilles de céleri en salade c'est délicieux et très pratique quand on a pas d'herbes fraiches sous la main.

Oyé,Oyé! Consultez le site du Journal de Prévost au : *www.journaldeprevost.ca/Odette*, **vous y retrouverez le répertoire des recettes depuis le début de cette rubrique.**

Vous avez des questions ou commentaires ? N'hésitez pas à m'écrire à *pourleplaisirdupalais@hotmail.com*

YOGOURT AUX HERBES

Voici une recette de yogourt aux herbes, très peu calorique pour les salades repas du genre Niçoise (thon, œuf dur, etc.). On peut l'utiliser comme trempette et aussi pour les hors-d'œuvre au saumon fumé, au concombre, etc. Cette sauce sera meilleure si elle a le temps de macérer quelques heures.

Ingrédients

- 1 demi tasse de yogourt nature (Liberté 2%)
- 2 à 4 cuil. à soupe d'herbes fraiches hachées finement : persil, cerfeuil, estragon, ciboulette, aneth, basilic, etc.
- 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon ou de Meaux
- 1 cuil. à thé de vinaigre au choix
- 1 cuil. à thé d'huile d'olive
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable
- Sel et poivre
- Facultatif : 1 gousse d'ail râpée, huile de sésame, câpres hachées

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients sauf le yogourt. Incorporer le yogourt sans remuer trop vigoureusement car cela rend le yogourt plus liquide.

VINAIGRETTE DE BASE

Voici une recette de vinaigrette de base avec toutes sortes de variations. De l'orientale au gingembre à l'italienne piquante, il y en a pour tout les goûts. Cette recette de vinaigrette est une quantité suffisante pour 2 personnes. Vous pouvez doubler la recette sans toutefois doubler les quantités d'huile, d'ail ou de gingembre ou tout autre ingrédient très goûteux.

Ingrédients

- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz et /ou balsamique, de cidre, jus de citron, (jus d'orange ou de pamplemousse augmentez à 3 cuil. à soupe ou ajoutez 1 cuil. de vinaigre)
- 1 ou 2 cuil. à thé de sirop d'érable ou de miel ou 1 demi cuil. à thé de sucre
- Sel et poivre au goût ou sauce soya japonaise (1 à 2 cuil. à thé)

Ingrédients pour variations

- 1 demi à 1 cuil. à thé d'huile de sésame
- 1 cuil. à thé de moutarde de Dijon ou de Meaux
- 1 gousse d'ail rapée
- 1 cuil. à thé de gingembre rapé
- 1 cuil. à soupe de fines herbes fraiches hachées ou 1 demi à 1 cuil. de séchées
- 10 framboises écrasées (légèrement sucrées)
- 1 à 2 cuil. à soupe de yogourt nature
- 1 cuil. à thé de beurre de sésame
- 1 cuil. à thé de pâte de tomate
- 1 cuil. à soupe de fromage bleu de type "Roquefort ", pilé avec 1 cuil. à thé de mayonnaise ou de yogourt nature

Variations

- au citron à l'orientale (ail, gingembre, huile de sésame et sauce soya)
- miel et moutarde ou érable moutarde
- indonésienne au gingembre et au beurre de sésame
- crémeuse à l'ail (ail et yogourt)
- à la framboise (framboises écrasées)
- au herbes fraiches (persil, basilic, estragon, aneth, coriandre, etc.)
- à la grecque (avec 1 demi cuil. à thé d'origan séché)
- italienne piquante (1 cuil. à thé de pâte de tomate avec Cayenne ou Tabasco)