

Manger local est bon pour notre corps (notre système digestif est adapté à l'endroit où nous vivons et à la saison: notre digestion estivale n'est pas du tout la même que celle du temps froid!) et pour la planète (les aliments qui voyagent en avion sont source de pollution). Les recettes simples et gouteuses que nous préparons cette semaine à l'appui! - avec ingrédients locales uniquement.

Cocktail du verger

8 prunes
8 mirabelles
1 pomme
5 pêches
2 yaourts nature
2 cuil. à soupe de miel

Mixer l'ensemble d'ingrédients au blender et déguster aussitôt

Verrines de la rentrée

prunes et poires découpées en morceaux
faisselle brassée avec le miel
cerneaux de noix



Le goûter est un vrai repas, indispensable comme pause-récompense pour les enfants mais aussi très pertinent dans la journée des adultes: il apportera les ingrédients nécessaires pour continuer les activités de la journée et nous évitera à trop manger le soir... Pour jouer ce rôle, le goûter ne peut pas se résumer par un paquet de biscuits; comme un vrai repas il doit comporter les glucides, les protéines et les graisses avec les (si importantes) fibres, les vitamines et les sels minéraux. Voici quelques idées...



Muffins à la carotte

1 yaourt nature
1 tasse (ou 200ml) de farine (mélange pois-chiche ou maïs et petit épeautre)
1/2 c à café de bicarbonate
1/2 c à café de sel
3/4 tasse de carottes râpées
1 œuf
3 c à soupe de sucre complet ou 2 c à soupe de sirop d'agave
1/4 tasse huile d'olive

Mélanger les farines avec le bicarbonate et le sel. Ajouter l'œuf, le lait, l'huile et bien mixer. Incorporer le reste d'ingrédients. Enfourner 20-30 min à 180°C.

Bircher muesli (par Ruta Noel)

200 g de mélange de flocons (avoine, millet, sarrasin, quinoa)
350 ml de lait (de vache ou d'avoine, riz, amande)
Jus d'un citron
1-2 pomme/s (de préférence acidulées et avec la peau)
autres fruits, p.ex. raisins, prunes, bananes, etc.
raisins secs, cranberries, noisettes, amandes ...
1 yaourt nature
éventuellement 1 cuil. de sirop d'agave



Mélangez les flocons de bircher muesli avec le lait. Pour davantage de fraîcheur, ajoutez le jus de pomme et d'orange. Râpez les pommes ou coupez-les en petits morceaux. Arrosez-les d'un peu de jus de citron et incorporez. Coupez les autres fruits à volonté et incorporez. Ajoutez les fruits secs, noisettes, amandes...Ajoutez du yaourt.

Conseil: Pour un muesli plus digeste, mélangez les flocons et le liquide à l'avance (jusqu'à 12 heures avant; mettez au frais). La consistance doit être plutôt "fluide" qu'épaisse. Pour un goût plus frais si la consistance est trop épaisse, ajoutez du jus d'orange et du lait.