Manger et bien manger ?

Concept qui nous parle, dont on parle, mais au final dans notre quotidien comment cela se traduit-il ?
Nous savons ou pensons savoir l'importance qu'il y de manger, et de *bien manger*.
Pourtant nous mangeons constamment, trop, bien trop souvent, pour les fonctions de notre transit et de notre métabolisme.

C'est que « J'aime » manger moi !

Oui justement cet étrange verbe « aimer » ici . C'est que « manger » dans notre univers complexe d'aujourd'hui est en fait devenu un *substitut*, une forme de dépannage conscient ou inconscient.
Car en fait et en toute honnêteté je ne mange quasi jamais en pensant à nourrir réellement et en conscience mon corps !

Car si c'était réellement le cas je serais :

□en pleine forme :

□le stress pas pour moi,

□la fatigue connaît pas

□et en plus tous mes projets et rêves seraient en cours de réalisation …bref l'éclate totale !!

Au lieu de ça

□□je mange pour compenser

□□Je mange pour étouffer mon mal-être

□□Je mange pour combler mes manques

□□Je mange pour oublier

□□Je mange … Celui-ci je vous laisse le compléter, nous avons chaque jour nos propres raisons non ? □

Bref la liste des bonnes raisons du pourquoi et comment je mange, est bien longue et le

chemin vers une alimentation santé est quelque part par là au milieu.
Oui car pour trouver ou re-trouver un vrai sens à « manger » et surtout quoi manger, il faut détricoter un peu tout ça … déjà !

□□ça demande de s'investir

□□de prendre du temps

□□de ce poser les bonnes questions

□ et poser un regard différent sur notre assiette – oui cette assiette que l'on aura choisi de composer en ***conscience*** et que l'on prendra ***le temps*** de réellement manger. Avec joie, gratitude en compagnie ou en silence et avec bonheur et délectation !!

Allez, je vous laisse à vos réflexions maintenant que je me suis lâchée □□ j'ai une recette à vous partager .

□Ce week-end qu'allez-vous bien pouvoir concocter ?

Que diriez-vous d'une bonne soupe bien chaude et réconfortante à base de lacto-fermentation ? C'est de saison. Et plein de bons nutriments surtout si fait maison….encore que, la choucroute bio se trouve aujourd'hui dans tous les magasins donc aucune excuse pour s'en priver !



RECETTE SOUPE DE CHOUCROUTE AUX ÉPICES

Ingrédients : pour 6 bols de 200 ml environ

- 450 g de choucroute crue (bio de préférence)
- 300 gr de courge épluchée et en morceaux
- 2 cm de gingembre bio émincé fin
- 1 gros oignon
- 1 bouillon de cube de légume bio
- Sel, poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. soupe du mélange 4 épices
- 1 c. soupe de graines de sésame noires
- Eau

Préparation :

1. Emincer l'oignon.
2. Eplucher le gingembre avec une petite cuillère. Le couper en tout petits morceaux
3. Eplucher et couper la courge en morceaux
4. Mettre 1 cuillère d'huile dans une sauteuse et faire fondre les oignons à feu moyen.
5. Ajouter la courge et le gingembre haché
6. Ajouter la choucroute – pensez à réserver 1 c. soupe pour la décoration
7. Ajouté le bouillon – Remuer
8. Ajouter ¾ de litre d'eau environ, de quoi mouiller à hauteur voir un peu plus
9. Couvrir et cuire à petits bouillons env. 30 mn
10. Quand le tout est tendre, mixer avec un mixeur plongeant.
11. Ajouter de l'eau selon la consistance souhaitée, rectifier l'assaisonnement

A servir dans de jolis bols, décoré d'un peu de choucroute et saupoudrez de graines de sésame noir !

Cette soupe peut sans autre se faire en version « crusine » – en passant les légumes au blender et en rajoutant un bouillon chaud (miso).
Source : Mes recettes magiques au gingembre (Pascal de Lomas)

Miami, □□□ qui est-ce qui va se régaler ? Je me réjouis de vos retours voire de vos photos. Pensez à me laisser un message

Allez, je vous souhaite un bon week-end, au chaud et prenez soin de votre assiette car ça c'est la Santé !

Envie d'apprendre à cuisiner bon, coloré, facile et manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch