

Comme le week-end approche - j'ai à cœur ☐☐☐ de vous poser quelques réflexions alors que vous testerez avec enthousiasme ma proposition de recette...c'est bien sur donc ?

D'ailleurs, j'ai eu quelques bons retours pour la soupe à la choucroute - merci pour cela !  
☐☐☐

## Être et rester en Santé ☐☐

Une fonction vitale que celle d'être et rester en santé. Que nous avons souvent tendance à mettre de côté, qui passe bien après nos plaisirs en tout genre que ce soit la famille, les vacances, le boulot, son stress, et j'en passe.

Alors qu' il s'agit du meilleur placement à moyen, long terme que vous puissiez faire. Et qui en plus, vous rapportera un joli petit pactole en intérêts ... ☐☐ parole d'ex-banquière !!

## **Notre assiette se doit d'être bien choisie**

☐ L'assiette n'est pas seulement un lieu de « convivialité », elle doit avant tout apporter ce que le corps a besoin en termes **de nutriments** pour permettre à nos petites et nombreuses cellules d'avoir une activité optimale.

Certains cherchent force et beauté dans les nombreuses variantes de régimes à disposition favorisant par là-même, un plus grand dysfonctionnement ou chaos de leur métabolisme. Certains plus heureux, trouvent le « régime », celui qui leur change réellement la vie, tout n'est pas à jeter dans les différentes approches...  
Sauf que sur la durée, celui-ci perd de son efficacité ramenant alors la triste cohorte des bobos et mal-être qui va avec ☐☐

## **Mais c'est quoi alors une assiette « santé »?**

Comme toujours, dans une approche respectueuse du vivant, chacun de nous est une planète à lui tout seul, il y forcément plusieurs réponses et surtout plusieurs chemins pour y arrive. On pensera alors à :

☐☐ une certaine frugalité -manger avec « **modération** » en évitant les produits dits « industrialisés »

Je me souviens d'une expression que mon père nous répétait lorsque enfants affamés, nous réclamions pour plus, il nous sortait cette phrase : « **il faut toujours quitter la table en**

***ayant encore un peu faim » !***



Qui avait le don de nous exaspérer, qui ne permettait pas de réplique mais ne réglait en rien nos ventre affamés. N'allez pas croire que nous mourrions de faim, juste qu'à un certain âge on pourrait manger un boeuf surtout quand c'est juste tellement bon ☐

Tenait-il cette expression de nos amis irlandais ? ☐ Dont l'une des recettes de longévité est :

- Quitte la table affamé
- Quitte le lit endormi
- Quitte le bar « assoiffé » ☐☐☐

Voire à privilégier cette approche

☐☐ cibler la plus **haute qualité** et **la fraîcheur** des aliments afin qu'ils puissent jouer leur rôle d'alicament

ou encore

☐☐ un bon **mix des 2**

Je vous laisse avec cela et je me réjouis de vos retours à ce sujet !!

Bon c'est pas tout mais qu'allez-vous bien pouvoir cuisinez ce week-end ? J'ai pensé à un petit truc sympa à grignoter à l'apéro ou dans la journée ça vous tente ? A base de légume bien sûr, pas cher et vite fait. Les enfants en raffolent surtout si vous prenez le temps de faire cette recette avec eux.

## RECETTE :

# Chou-fleur croquant aux épices et au yaourt

*\*au four ou en crusine avec un déshydrater*



### Ingrédients (2 à 4 pers.)

- 1 chou-fleur (env.800 à 1 kg)
- 3 c. soupe de purée de sésame (tahini)
- 1 à 2 c. soupe de vinaigre de pomme
- 1 c.café de curcuma
- ½ c.café de graines de coriandre écrasées (ou en poudre)
- ½ c. café de cumin en poudre \*\*
- 1 ½ c. café de sel
- Eau si nécessaire (si trop épais)

\*mélange Zaa thar va très bien par exemple

### Sauce au yogourt :

- 200 gr. de yogourt à la grecque nature
- 1gousse d'ail écrasée
- ½citron bio, le zeste râpé et 2 cs de jus
- ½ bouquet de ciboulette émincé fin

- sel selon goût

### Préparation

1. Allumer votre four à 200° (déshydrateur)
2. Nettoyer le chou-fleur et bien le sécher
3. Défaire en petits bouquets
4. Mélanger tous les ingrédients de l'enrobage
5. Dans un plat assez large - mélanger l'enrobage au chou-fleur délicatement - bien répartir
6. Mettre sur une plaque à gâteau - répartir
7. Cuire env. 20 mn en retournant à mi-cuisson
8. Vérifier que ce soit bien croustillant

Miami, ☺☺ crunch, crunch je me réjouis de vos retours. Et si quelqu'un passe par chez moi, vous pouvez sans autre m'en déposer ☺ !!

Ravie de lire vos commentaires et de voir vos photos - à poster juste là ci-dessous ☺☺☺

Bon week-end, prenez soin de vous, manger bien et bon avec plaisir et conscience et ça c'est certain que c'est la Santé !

Et si l'envie d'apprendre à cuisiner coloré et facile, à manger santé vous prend, n'hésitez pas à me [contacter](#)