



C'est décidé! nutrition

Je conçois une entrée parfumée

Voici une entrée pleine de charme et de fraîcheur mêlant le cru et le cuit, le sucré et le salé pour un maximum de saveurs.

Quand tout sera prêt, soignez la présentation de cette entrée qui ravira tout le monde et sortira des sentiers battus. Suivez l'ordre de préparation pour un maximum de saveur.

Je choisis les légumes

• Les légumes de base

Prévoyez un petit chou vert lisse, ou encore un chou pointu, 2 carottes, 2 petits panais, 1 branche de céleri proche du cœur avec ses feuilles.

• Pour accompagner

Il vous faut aussi un oignon rose et environ 200 g de mesclun (mélange de plusieurs salades).

• Assaisonnement et décoration

À parts égales, huile de sésame et huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de chaque, 2 cuillerées à soupe de vinaigre de figues. Procurez-vous quelques fleurs comestibles suivant la saison, capucine, pissenlit, souci...

Je prépare la base

• Je pré-cuis le chou

Effeuillez le chou. Placez les feuilles dans un cuit-vapeur, saupoudrez de thym et de sel aux herbes et faites cuire pendant 7 à 10 minutes. Réservez.

• Je réalise la vinaigrette

Préparez la vinaigrette dans un bol et réservez.



• J'assaisonne le cru

Brossez (s'ils sont bio, sinon épluchez) les panais et les carottes, lavez bien, égouttez et râpez-les. Placez-les dans un saladier et arrosez de la vinaigrette. Remuez délicatement et réservez. Ainsi les légumes s'imprégneront de saveurs.

Je présente les assiettes

• Je prépare le céleri

Lavez la côte de céleri, coupez-la en tronçons de 2 cm, gardez quelques feuilles, hachez les autres.

• Je décore les assiettes

Lavez et essorez le mesclun et disposez-le sur le pourtour des assiettes, arrosez-le avec

un peu d'huile d'olive. Au centre de chaque assiette, placez deux ou trois feuilles de chou pour former comme une coupe. Remplissez avec les légumes râpés, les tronçons et feuilles coupées de céleri, un peu d'oignon émincé.

Je sers la salade

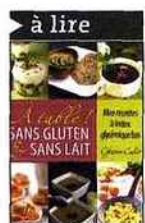
Avant de servir, finissez la décoration avec, tout autour de chaque assiette, de l'oignon émincé les feuilles de céleri et les fleurs comestibles.

HÉLÈNE BARBIER DU VIMONT

Cette recette ne contient absolument pas de gluten. Bien présentée et appétissante, elle peut satisfaire les papilles de toute la famille ou des amis, sans crainte si une personne est allergique au gluten.

POURQUOI CHOISIR CETTE RECETTE?

Le panais est un cousin de la carotte, avec laquelle il se marie fort bien. Sa chair couleur crème est très sucrée, pourtant son indice glycémique est bas, car il est très riche en fibres. Pas de panique, donc, pour les candidats à la minceur. La richesse en vitamines et minéraux de ces deux légumes, les propriétés antioxydantes et anticancéreuses du chou font de cette entrée une recette de santé gourmande et fraîche.



À TABLE! SANS GLUTEN ET SANS LAIT

Un guide complet pour réaliser de savoureuses et inventives recettes empreintes de bonne humeur, avec des produits de saison le plus souvent bio, et de plus faciles à réaliser.

Christine Calvet, éd. Souccar
14,00 €
www.thierry-souccar.com