

SAVEURS *Green*

# SAVEURS

*Green*

4,95 €  
**NOUVEAU**

TOUS LES  
2 MOIS

Mars - Avril 2021

LE MAGAZINE NATURELLEMENT RESPONSABLE



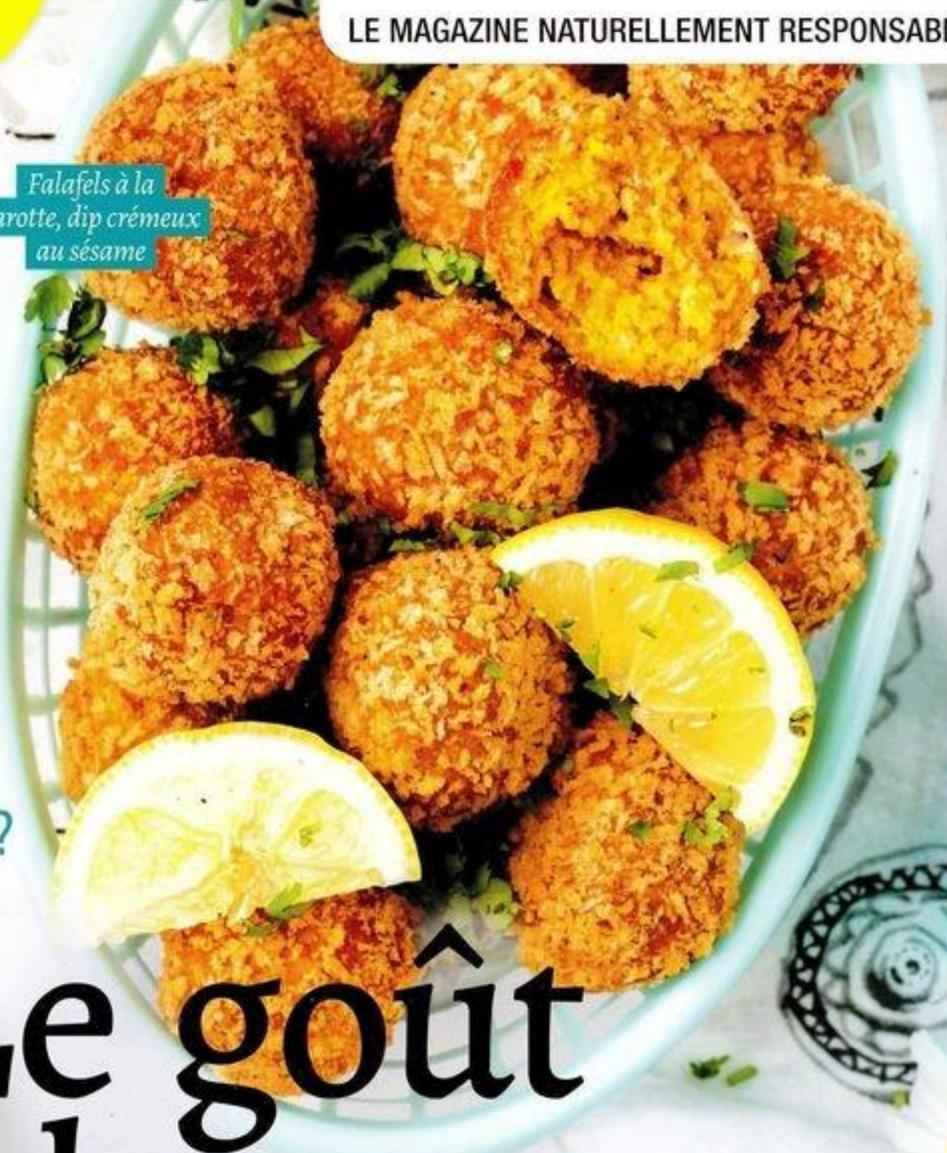
**60**  
*Recettes*  
**GOURMANDES  
& VÉGÉTARIENNES**

Falafels à la  
carotte, dip crémeux  
au sésame

**NUTRITION**

**LE PRINTEMPS**  
SANS COUP DE POMPE

**ANTI-GASPI**  
C'est périmé, vraiment ?



# Le goût du voyage

**BOWLS, FALAFELS, C...** [Journaux.fr](http://Journaux.fr)

**LE MONDE ENTIER À MA TABLE !**



# Mini-calibre, maxi-effets

Petite par la taille, mais grande par ses vertus santé, la douce graine de lin nous protège de bien des MAUX. Texte Nadège Cartier.

## QUÉSACO ?

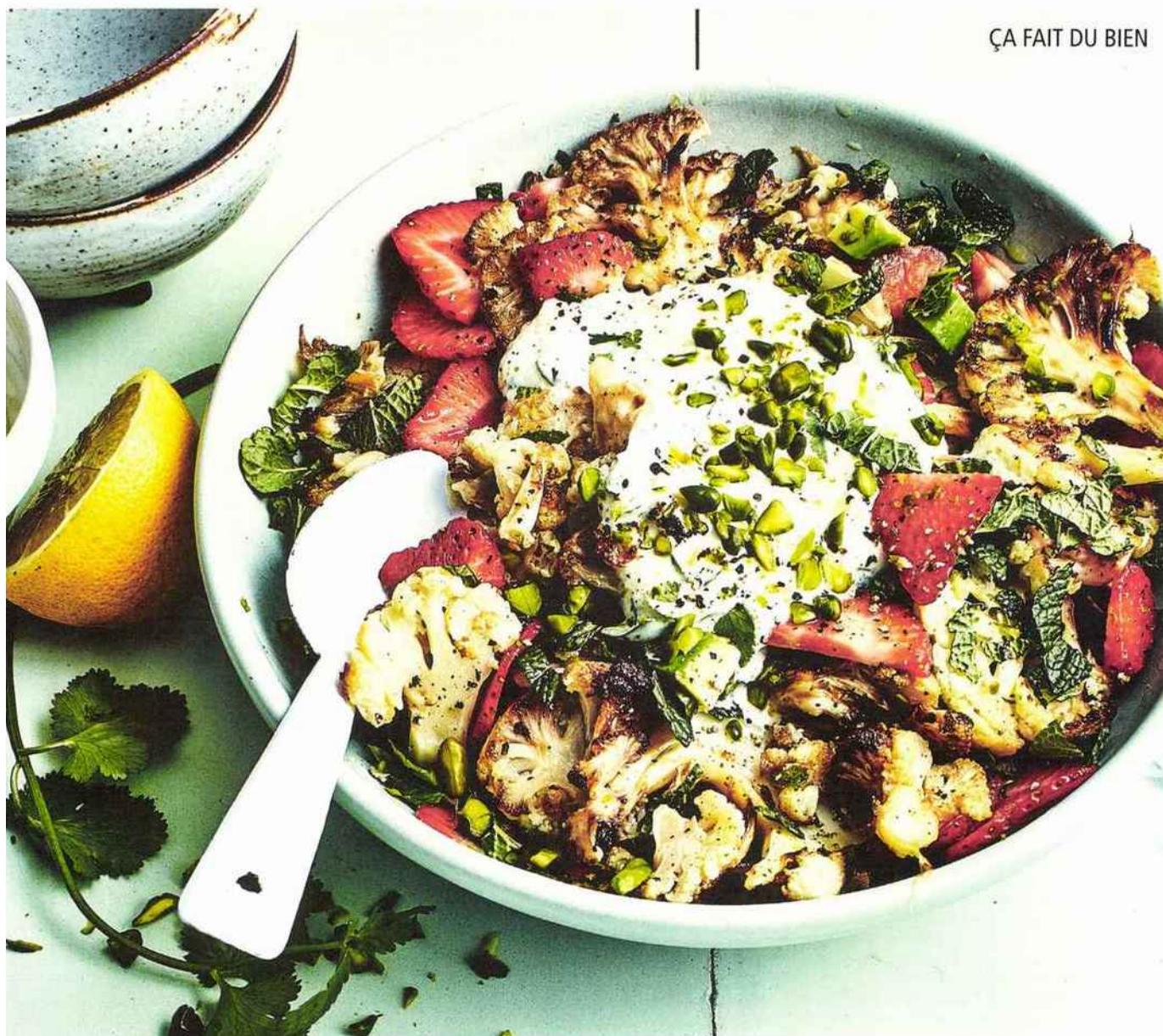
Longtemps cultivé pour la fabrication du tissu, le lin, plante vivace aux ravissantes fleurs bleues, produit des graines oléagineuses comestibles et bienfaitantes. Lisses, plates, oblongues, petites et légères, celles-ci existent en version blonde ou brune. Lesquelles choisir? Pure affaire de goût, car si leur saveur de noix légèrement sucrée est plus ou moins prononcée selon leur couleur, leurs qualités nutritionnelles restent les mêmes.

## CUISINE

Entières, les graines de lin se digèrent mal et ne déploient pas toutes leurs vertus. Broyez-les avant de les ajouter à vos yaourts, porridges, salades, omelettes, ou de les mixer avec des biscottes pour faire une chapelure. Concassées ou sous forme de farine, elles enrichissent pains, bagels, crackers ou muffins. Quant à leur huile, à la légère saveur de noisette, elle s'apprécie crue dans une vinaigrette, un caviar d'aubergine, un pesto, un ceviche végétal tomate/avocat ou un émincé de fenouil. Enfin, sachez que dans de nombreux élevages bio, les poules sont nourries de ces petites graines, pondant ainsi des œufs naturellement enrichis en oméga-3: une excellente façon de profiter des atouts santé du lin l'air de rien!

## BIEN-ÊTRE

Des chercheurs ont récemment découvert que le lin, riche en lignanes et en phyto-œstrogènes, diminuait de 20 à 30 % le risque de cancer du sein. Concentré en oméga-3, il lutte contre les pathologies cardio-vasculaires en fluidifiant le sang et dilatant les vaisseaux. En outre, ses fibres solubles aident à faire baisser mauvais cholestérol et triglycérides, protégeant les artères et le cœur. Pour finir, il est l'allié des transits ralentis, grâce à ses mucilages, des substances végétales qui gonflent au contact de l'eau, prennent une consistance visqueuse et rendent la texture des selles plus molle. Ses fibres douces « nettoient » quant à elles l'intestin, chassant les toxines qui y pullulent. Bref, le lin a tout bon!



ÇA FAIT DU BIEN

## Salade de chou-fleur grillé aux fraises, sauce au yaourt

SANS  
GLUTEN

NIVEAU : FACILE

Préparation : 35 min.  
Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

1 gros chou-fleur, 250 g de fraises, 1 avocat, 1/2 bouquet de menthe, 60 g de pistaches vertes non salées, 2-3 pincées de noix de muscade râpée, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

Pour la sauce : 2 c. à soupe d'huile de lin, 125 g de yaourt, 1 citron, 10 brins de coriandre

**1.** Préchauffez le four à 200 °C. Rincez le chou-fleur puis coupez-le en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Répartissez ces morceaux sur la plaque du four préalablement couverte de papier cuisson. Parsemez de 2 à 3 pincées de muscade râpée, salez, poivez et arrosez d'huile d'olive. Enfourez pour 45 min puis sortez du four.

**2.** Pendant ce temps, préparez la sauce. Dans un bol, mélangez le yaourt, les feuilles de coriandre ciselées, l'huile de lin et le jus du citron, salez et poivez. Réservez au réfrigérateur. Lavez, équeutez et coupez en quatre les fraises, concassez les pistaches et coupez l'avocat en morceaux. Prélevez et ciselez les feuilles de menthe.

**3.** Dans un plat, dressez la salade en répartissant les tranches de chou-fleur grillé, les fraises, l'avocat et les pistaches. Parsemez de feuilles de menthe ciselées puis arrosez de sauce, salez, poivez et servez aussitôt.



## Galettes d'épeautre au basilic et crémeux de chèvre aux petits pois

**NIVEAU : FACILE**

Préparation : 35 min.  
Repos : 1 h 30. Cuisson : 45 min.

POUR 4 PERSONNES :

**Pour les galettes :** 3 c. à soupe de graines de lin, 120 g de flocons d'épeautre, 2 c. à soupe de pignons de pin, 2 œufs, 100 g de comté, 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, 5 cl d'huile d'olive + un peu pour les moules, sel, poivre

**Pour les crémeux :** 300 g de petits pois frais (ou 150 g écosés), 150 g de fromage de chèvre frais, 10 cl d'amande cuisine, 10 cl de lait, 1 c. à café d'agar-agar, huile pour les ramequins, sel, poivre

**Pour la salade :** 2 poignées de roquette lavée, 1 c. à soupe de miel d'acacia, 1 c. à café de vinaigre de cidre

Ustensiles : 4 ramequins et 4 moules à tartelette

**1.** Écossez les petits pois et faites-les cuire 7 à 10 min à la vapeur.

**2.** Dans une jatte, écrasez à la fourchette le fromage de chèvre avec l'amande cuisine. Salez, poivrez.

**3.** Dans une petite casserole, portez le lait à ébullition avec l'agar-agar, laissez frémir 1 min en remuant, puis versez sur la crème de chèvre. Ajoutez les petits pois et mélangez. Répartissez la préparation dans les ramequins huilés et laissez prendre 1 h au réfrigérateur.

**4.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez les flocons d'épeautre dans un saladier, ajoutez 2 verres d'eau bouillante et laissez gonfler 10 min. Pendant ce temps, râpez le comté. Mixez les pignons, les graines de lin, le basilic, l'ail et l'huile d'olive. Mélangez ce pesto aux flocons, ajoutez le comté râpé et les œufs battus. Salez, poivrez.

**5.** Répartissez la pâte dans les moules huilés, enfournez pour 35 min, puis laissez refroidir sur une grille.

**6.** Quand les galettes sont bien froides, préparez la salade : mélangez les ingrédients de la vinaigrette et versez-la sur la roquette. Répartissez la roquette assaisonnée dans 4 assiettes et posez 1 galette dessus. Démoulez les crémeux aux petits pois sur les galettes et servez aussitôt.



### Bon à savoir

Essentiellement constituée d'eau et d'amande, l'amande cuisine offre une excellente alternative végétale et légère à la crème liquide d'origine animale.



## Crackers au sarrasin et aux graines

NIVEAU : FACILE

Préparation : 25 min. Repos : 1 h 20. Cuisson : 25 min.

POUR 4 PERSONNES :

3 c. à soupe de graines mélangées (lin doré, lin brun, chia, pavot, tournesol...), 300 g de farine de blé + un peu pour le plan de travail, 40 g de farine de sarrasin, 90 g de beurre froid coupé en tout petits cubes, 1 c. à café de sel fin; facultatif : fleur de sel pour la finition

- Mélangez les farines et le sel fin, formez un puits au centre, ajoutez-y le beurre, versez 10 cl d'eau glacée, puis pétrissez pour obtenir une pâte souple. Ajoutez les graines, pétrissez de nouveau. Formez un rectangle de 20 x 10 cm environ, filmez et placez 1 h au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 190 °C. Coupez la pâte en quatre puis étalez finement les pâtons sur le plan de travail fariné. Transférez sur une plaque recouverte de papier cuisson et découpez en carrés. Recouvrez d'une feuille de papier de cuisson et d'une autre plaque (même procédé que pour le feuilletage). Enfourez pour 25 min environ, jusqu'à ce que les crackers soient dorés. Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

### Variez les plaisirs

Vous pouvez remplacer les farines de sarrasin et de blé par d'autres – kamut, épeautre...

## Notre sélection bio

### En vrac

Ces graines de lin bio regorgent de nutriments. En plus des protéines, des fibres et des acides gras, elles contiennent de nombreux minéraux. Graines de lin en vrac bio, 3,29 € les 500 g, Kazidomi.



### Vierge

Une huile de première pression à froid riche en oméga-3 à déguster en vinaigrette – jamais en friture. Huile vierge biologique Lin, 7,90 € la bouteille de 250 ml, Émile Noël.



### À tartiner

À base de lin issu de l'agriculture bio française et d'ingrédients nobles, cette pâte de lin, cacao et coco est idéale à tartiner ou à cuisiner. Trio lin cacao & coco, 12 € le pot de 210 g, Lin-Lov.

## L'avis de la nutritionniste

Grâce aux graines de lin riches en protéines et en fibres, ces crackers ont un index glycémique (IG) raisonnable, c'est-à-dire qu'ils n'élevont pas excessivement le taux de sucre sanguin : parfait en cas de diabète ou pour garder la ligne, car quand la glycémie grimpe, le taux d'insuline flambe ! Et on peut encore réduire l'IG de la recette en utilisant une farine de blé bise T80 ou en augmentant la proportion de farine de sarrasin. On les déguste au petit déjeuner ou en collation, accompagnés d'une faisselle et/ou d'un fruit.