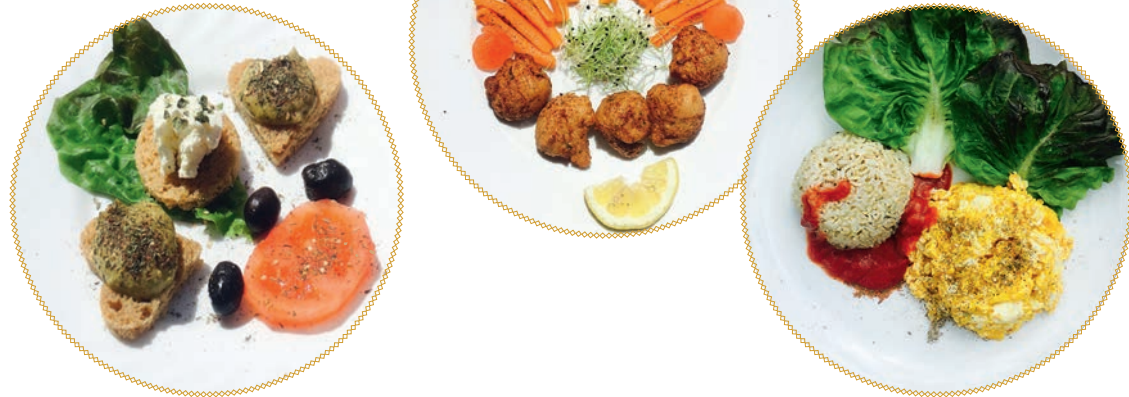


Pour conserver son arôme et ses vertus, il faut saupoudrer le zaatar après cuisson, au moment du service.



Zaatar maison

- ✿
- 3 c. à s. de thym
- 3 c. à s. de marjolaine
- 1 c. à s. de sumac
- 1 c. à s. de graines de sésame grillées entières
- Tous les ingrédients existent en qualité biologique.
- ✿

- Moudre quelques secondes au moulin à épices le thym, la marjolaine et le sumac.
- Ajouter ensuite le sésame. Mélanger.
- Peut être agrémenté d'un peu de poudre de cumin et d'ail en semoule.
- Conserver en bocal hermétique.

Houmous et fromage blanc au zaatar

- ✿
- En guise d'entrée: quelques toasts de pain bis, joliment découpés, tartinés de houmous ou de fromage blanc, saupoudrés de zaatar.

Frites de carottes au zaatar

- ✿
- Pour 4 personnes
- 8 carottes moyennes
- Huile d'olive
- Sel
- Zaatar
- ✿

- Chauffer le four à 200 °C.
- Découper les carottes épluchées en frites d'1 cm environ.
- Dans un saladier, les tourner à la main avec un filet d'huile d'olive, saler.
- Sur une plaque métallique recouverte de papier sulfurisé, disposer les frites sans les superposer, mettre à cuire durant 20 min.
- Au moment de servir, saupoudrer de zaatar.
- Accompagner, par exemple, de beignets de pois chiches et de crudités à disposition.

Œufs brouillés au zaatar

- ✿
- Pour 4 personnes
- 8 œufs moyens
- Un filet de crème fleurette
- 100 g de comté râpé
- 1 noix de beurre
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- Curcuma, sel
- ✿

- Casser les œufs dans un bol, saler, ajouter le curcuma.
- Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle, y verser les œufs, travailler doucement le mélange avec une spatule en bois. Poursuivre la cuisson quelques minutes à feu doux en tournant.
- Ajouter la crème, le comté.
- Au moment de servir chaque assiette, mouler avec une coupelle, saupoudrer de zaatar.
- Accompagner, par exemple, de riz à l'épinard, de coulis de tomates et de feuilles de salade.

▲ PHOTOS JOËL ACREMANT ▼ ILL. MATANTEMIMI

Mille feuilles

Marion Haas



La consommation de légumes feuilles soutient notre pôle rythmique, ou pôle médian, siège de notre digestion, de notre respiration et aussi de notre activité cardiaque. La mâche, le mesclun, le cresson offrent une gamme variée, accessible en arrière-saison, alors que les feuilles vertes se font rares.

Tous les tempéraments y trouveront leur compte, en variant les herbes (plus douces pour les flegmatiques, plus corsées pour les colériques ou les sanguins) et les assaisonnements: une sauce au tamari et vinaigre de vin accompagnera la mâche pour les mélancoliques, une sauce moutarde relèvera le mesclun pour les colériques (sans oublier de saupoudrer sa salade de petites graines grillées!), une vinaigrette au citron (ou au vinaigre de cidre) aromatisera les feuilles vertes pour les sanguins, une sauce au vinaigre balsamique et pas trop de cresson pour les flegmatiques!

La mâche est une salade d'hiver tellement appréciable, bien qu'un peu longue à préparer, car elle apporte un peu de vert tendre pour les yeux et le palais, ce qui permet de varier les couleurs et saveurs: elle vient égayer une salade d'endives ou de laitue rouge grenobloise

et apporter de la douceur (d'ailleurs, dans notre région, on l'appelle la « doucette »!).

Le mesclun, traditionnellement composé en fin d'hiver ou début de printemps des jeunes pousses éclaircies dans les rangs de salades, est un agréable mélange de feuilles de toutes couleurs, toutes saveurs et toutes consistances... Il s'accompagne à merveille d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de cidre, voire de petites tranches de poire ou de raisins secs.

Le cresson quant à lui peut s'utiliser en aromate pour égayer et relever de son piquant les salades d'hiver plutôt amères comme les scaroles. Ou, plus simplement, le cresson se sert en salade, avec une sauce « riche » à l'huile de noix ou de noisette, voire de sésame, vinaigre balsamique, sel. Il peut se préparer en pesto, pour aromatiser pâtes et autres céréales. Il peut également se consommer cuit, en velouté.

Velouté de cresson

- ✿
- Pour 2 personnes
- 2 grosses pommes de terre
- 1 bouquet de cresson
- Huile d'olive
- Sel
- ✿
- Faire cuire les pommes de terre dans un assez grand volume d'eau bouillante.
- En fin de cuisson, ajouter du cresson, saler, poivrer, mixer.
- Variante: remplacer le cresson par de la roquette ou des fanes de radis, ajouter un peu de curcuma à la cuisson.
- Le truc gourmet: au moment de servir, ajouter de la crème fraîche, ou, pour une version végétale, de la crème de soja, d'amande ou de coco.



Marion Haas, *Et si ma fourchette pouvait sauver la planète?*
Le Guide de l'alimentation responsable,
avec 100 recettes, éditions du Rouergue, 2020.