

ENVIE DE SE REFAIRE UNE SANTÉ?

ORTIES, ÉPINARDS, CAROTTES, PETITS POIS, ASPERGES OU OIGNONS NOUVEAUX... L'IDÉAL POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

TEXTE ISABELLE BRATSCHI PHOTO CORINNE SPORRER

Sortie de crise, besoin d'une remise en forme? Quels aliments choisir pour se sentir mieux et retrouver de l'énergie? La saison est idéale, regorgeant de mille et une merveilles qui donnent du pepsi. Il y a les orties qui piquent notre attention, les asperges qui nous bottent, les épinards pour être «le plus fort des forts» comme dit Popeye, les carottes qui rendent aimables, les oignons nouveaux qui font pleurer de bonheur et la fraise pour la ramener.

«Si nous voulons un apport en vitamines, le mieux est de se tourner vers les produits frais, locaux et de saison, souligne Laurence Margot, diététicienne chez Fourchette verte. Les légumes primeurs et les fruits du printemps sont plus riches en eau qu'en calories. Légers, ils apportent les nutriments dont votre corps a besoin.»

Et ils redonnent le moral. Ils conviennent aux personnes à l'estomac fragile, contiennent des fibres bien tolérées au niveau digestif. Dans le haut de gamme vitaminé se hissent les carottes qui vous donneront de l'énergie et une bonne mine. A consommer de préférence crues, comme cette déli-

cieuse salade de carottes à l'orange avec un peu de jus de citron, de la fleur d'oranger, de la cannelle et de la menthe fraîche. Ou encore cette association artichauts et carottes pour une salade saine et équilibrée.

De l'énergie à revendre

Les orties, quant à elles, sont un condensé de vertus, qu'elles soient diurétiques, dépuratives, anti-rhumatismales ou autres. A savourer en soupe (voir recette) ou en tisane pour une cure détox minceur.

Les oignons nouveaux, au parfum délicat, sont à consommer sans modération. Légers en calories, ils bénéficient au système cardiovasculaire. Juste cuits à l'étuvée, insérés dans une omelette, cuisinés en tarte ou utilisés en condiment dans une salade, ils sauront vous redonner de l'énergie.

Les asperges suisses, vertes ou blanches, ainsi que les aspergettes, sont à déguster le plus simplement possible, de préférence avec une petite vinaigrette ou une sauce au citron, à servir également sous forme de velouté ou en terrine. «Évitez toutefois de les accompagner de trop de mayonnaise», conseille la diététicienne.

Les petits pois et les pommes de terre nouvelles s'invitent également dans cette liste des aliments qui font du bien avec quelques idées de recettes aux airs printaniers, par exemple un velouté de petits pois et oignons nouveaux ou de la soupe de fanes de radis et pommes de terre.

N'oublions pas les épinards qui rendent forts comme Popeye. «Malheureusement, il s'agit d'un mythe né d'une erreur de virgule et véhiculé ensuite par la célèbre bande dessinée de Segar», précise Laurence Margot. Alors on les garde pour quelques recettes gourmandes telles que les lasagnes aux épinards et champignons ou les gnocchis d'épinards et ricotta. Plus léger, n'hésitez pas à utiliser les jeunes pousses en salade, seules ou avec des pignons, des champignons ou des pommes.

«Tous ces aliments, que ce soit les carottes, les oignons nouveaux, les asperges, les petits pois ou les épinards sont riches en vitamine C, ce qui donne de l'énergie pour autant qu'on les mange crus, reprend Laurence Margot. Ils contiennent aussi de la vitamine B6, dont les différentes formes fortifient le système

UN VIN LE CHARDONNAY

Les frères Christian et Julien Dutruy ont en commun la passion du vin. Depuis des années, ils perpétuent l'héritage familial dans le respect des terres et du travail de la vigne. Leur domaine viticole, créé en 1917 par leur arrière-grand-père, est certifié bio depuis 2017.

«Pour accompagner une soupe d'orties, nous avons choisi notre chardonnay Grande Réserve Les Romaines, millésime 2018. Ce blanc a une robe jaune aux reflets dorés. Il offre des arômes complexes et intenses d'abricot, de pêche de vigne, de fleurs blanches. La légère touche citronnée s'équilibre avec le fût de chêne. Ce chardonnay est élevé sur lies en fûts durant une année. Il accompagne à merveille les poissons du lac et de mer, les crustacés ou les volailles.»

Les Frères Dutruy, Grand-Rue 18, Founex (VD). Tél. 022 776 54 02
lesfreresdutruy.ch



nerveux et renforcent le système immunitaire, ainsi que de la B9, l'acide folique, particulièrement importante pour les femmes enceintes pendant le premier trimestre. Il y a aussi le bêta-carotène, la provitamine A, qui permet entre autres de lutter contre certains troubles de la vision. Il faut toutefois savoir qu'il n'y a pas de produit miracle en alimentation équilibrée, de même qu'il n'y a pas d'aliment à bannir. L'idée est de manger un peu de tout et de varier les plaisirs.»

Fibres en pagaille

Se refaire une santé passe aussi par les jus ou les smoothies, à boire de préférence tous les matins. On pense au jus de chou kale, concombre et pissenlit, à celui qui marie la fraise, la carotte, la pomme, l'orange et la banane. Côté smoothies, on aime le vert avec de l'épinard, de l'ananas et de la pomme (voir recette) ou le rouge avec des fraises, des myrtilles et une banane. «Avec les jus il y a une partie qui reste dans le filtre. J'ai une préférence pour les smoothies. Ils gardent les fibres alimentaires qui favorisent la digestion.» ●

PLAT

Soupe d'orties

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 500 g de feuilles de jeunes orties bien fraîches
- 2 l d'eau
- 500 g de pommes de terre
- 3 cs d'huile d'olive ou de pépin de raisin
- 2 cs de crème fraîche
- Sel marin non raffiné
- Poivre du moulin
- Tranches de pain de campagne ou croûtons maison



Préparation

1. Laver les feuilles d'orties avec des gants.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile et ajouter les feuilles d'orties, les laisser rissoler pendant 2 minutes.
3. Verser l'eau, saler et ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en dés.
4. Cuire pendant environ 30 minutes à feu doux en recouvrant à moitié la casserole.
5. Mixer, poivrer, ajouter la crème fraîche, mélanger et servir chaud avec le pain ou les croûtons.

Recette tirée de madame.lefigaro.fr

COCKTAIL

Green smoothie aux épinards

Pour 4 personnes

Ingrédients:

- 1 grosse poignée de jeunes pousses d'épinard frais
- 1 ananas
- 1 pomme
- 350 ml d'eau froide
- Le jus de 2 citrons jaunes bios



Préparation

1. Nettoyer les jeunes pousses d'épinards et les égoutter.
2. Retirer l'écorce et le cœur de l'ananas. Détailler sa chair en dés. Laver, épépiner et couper la pomme, sans la peler, en morceaux.
3. Dans un blender, mixer les jeunes pousses d'épinards, l'ananas, la pomme, l'eau et le jus des citrons.
4. Verser dans les verres et déguster bien frais.

Recette tirée de cuisineaz.com