La recette. Samoussas poireaux au lait de coco.

Le plus difficile dans cette recette, c'est de réussir à bien plier les feuilles de brick ! Le lait de coco peut être remplacé par de la crème fraîche.

Ingrédients (pour environ 10 samoussas) :

- 4 poireaux moyens
- 2 oignons
- 5 feuilles de bricks
- Une demi-brique de lait de coco
- Du curry

Préparation :

- Rincer les poireaux pour enlever toute la terre. Bien nettoyer entre les différentes couches.
- Les couper en petits tronçons et les mettre dans une poêle avec une peu d'huile d'olive. Couvrir.
- Ciseler les oignons.
- Une fois que les poireaux semblent tendres, ajouter les oignons.
- Laisser cuire un peu. Ensuite, ajoutez la demi-brique de lait de coco, puis ajoutez le curry à votre convenance et laisser sur le feu encore quelques minutes.
- Une fois la préparation prête, coupez les feuilles de brick en deux. Mettre la préparation dans les samoussas et pliez-les comme indiqué.
- Badigeonner les samoussas d'un peu d'huile avec un pinceau puis enfournez-les au four à 200° pendant 10 min environ. Surveillez la cuisson. Une fois bien dorés, vos samoussas sont prêts !

La recette. Poêlée de pâtes aux choux de Bruxelles

Ce weed-end, voici une recette toute simple et de saison qui va régaler toute la famille ! À décliner et à agrémenter selon vos envies.

Ingrédients (pour deux personnes) :

- environ 140 g de pâtes crues (spaghettis, farfalles, etc… Selon vos envies)
- 500 g de choux de Bruxelles frais
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- un peu d'huile d'olive

Préparation :

- Faites cuire les choux de Bruxelles (préalablement nettoyés) à la vapeur de préférence, environ 10 min. Pendant ce temps, cuire les pâtes selon le temps indiqué.
- Dans une poêle, faites revenir les oignon préalablement émincés avec l'huile d'olive 5/10 min, puis ajoutez l'ail.
- Coupez les choux de Bruxelles en deux dans le sens de la longueur puis ajoutez-les dans la poêle.
- Ajoutez également les pâtes que vous aurez préalablement égouttées.
- Faites revenir le tout environ 5/10 min.
- Servez et dégustez !

La recette. Butternut rôtie aux épices

La courge Butternut (ou Doubeurre en français) est une variété de courge musquée, de la famille des cucurbitacées, à la forme de poire et à la chair dorée/orangée.

Elle est riche en potassium, Provitamine A, calcium, magnésium et phosphore.

A déguster rôtie au four avec un peu d'épices !

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 petite courge butternut
- 2 noisettes de beurre
- 2 c. café de cassonade (sucre brun de canne)
- 1 c. café de quatre-épices
- ½ c. café de piment doux (paprika ou Cayenne)
- 1 gousse d'ail écrasée
- poivre noir au moulin
- fleur de sel

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Couper la courge en deux dans la longueur. Épépiner.

Mélanger toutes les herbes et épices avec la cassonade et piler dans un mortier (ou au mixeur), jusqu'à obtenir une poudre assez fine. Saupoudrer la courge de cassonade pimentée et frotter pour faire pénétrer dans la chair. Donner un tour de moulin à poivre. Déposer une noisette de beurre au milieu de chaque courge.

Enfourner et laisser rôtir une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre : la courge est cuite lorsque vous y piquez une fourchette sans rencontrer de résistance. Servir chaud, semé de fleur de sel.

[Défi Familles Zéro Déchet] Un atelier autour des huiles essentielles et des hydrolats

Le 20 décembre, rendez-vous chez NaturalCelt, producteur d'huiles essentielles et hydrolats à Guiclan, pour les familles du « défi familles zéro déchet ». Au programme : un atelier sur les huiles essentielles et les hydrolats animé par Muriel Charlier-Kerbiguet, phytothérapeute et aromathérapeute.

L'aromathérapie est une « méthode thérapeutique consistant à se soigner par les bienfaits des huiles essentielles et des hydrolats », explique Muriel en préambule. Mais quelle est la différence entre les huiles essentielles et les hydrolats ?

Les huiles essentielles sont « des extraits naturels de plantes ou d'arbres aromatiques obtenus par distillation à la vapeur d'eau. Elles sont constituées exclusivement de molécules aromatiques volatiles. C'est pourquoi les huiles essentielles sont très parfumées et s'évaporent ! Chaque odeur

correspond à un composant spécifique », précise Muriel, qui ajoute aussi que « Normalement, une huile essentielle ne s’ingère pas ! ».

Un hydrolat est quant à lui de l’eau distillée qui contient en faible proportion les composants les plus hydrosolubles de l’huile essentielle. Il peut se conserver au frigo 1 à 3 mois, alors que les huiles essentielles durent plusieurs années !

Les hydrolats sont donc plus doux et moins concentrés que les huiles essentielles, qui sont elles à manier avec précaution. Mal utilisées, elles peuvent s’avérer dangereuses.

Il ne faut pas les utiliser chez les femmes enceintes, les femmes allaitantes, les nourrissons et les personnes âgées.

Il faut également éviter de les utiliser sur les muqueuses.

Attention pour les personnes allergiques : il est conseillé de pratiquer un test sur la peau, par exemple une goutte au creux du coude. Si ça réagit, frotter avec un peu d’huile pour enlever les résidus et ne pas utiliser d’huile essentielle.

Pour les enfants, Muriel recommande 4 huiles essentielles qui peuvent être utilisées sans soucis :

- La lavande
- La camomille
- Le tea-tree
- Le bois de rose

Utilisation des huiles essentielles

On peut utiliser les huiles essentielles par voie cutanée, en diluant les gouttes dans de l’huile végétale avant

application, pour traiter différentes douleurs et maux.

On peut les utiliser aussi par diffusion atmosphérique, par micro-diffusion, brumisation, ou nébulisation à froid.

Attention à ne pas faire chauffer les huiles essentielles à plus de 40 degrés, sinon elles deviennent toxiques !

Muriel conseille quelques huiles essentielles à avoir chez soi dans une « trousse de secours aromathérapie », qui règlera la plupart des soucis de santé du quotidien :

Pour la peau : Lanvandula augustifolia, Pellargonium X Asperum

Pour la digestion : Ocimum basilicum, Mentha piperita

Anti-Viral : Ravinsara, Tea Tree

Anti infectieux : Thymus vulgaris (pour les adultes), Eucalyptus Radiata (pour les enfants)

Calmant : Essence citrus aurantium zestes/feuilles, Lavandula Augustifolia

Attention, si on a des animaux, ne pas utiliser d'huiles essentielles sur eux sans avis vétérinaire.

La recette de l'huile de massage « atchoum »

- 5 gouttes d'HE (huile essentielle) de thym thymol
- 10 gouttes d'HE de Lavandin Super
- 10 gouttes d'HE de Bois de Rose
- 20 gouttes d'HE d'Eucalyptus radié

A ajouter à 30 ml d'huile végétale : olive ou amande douce

Secouer la préparation et laisser reposer 78h pour bénéficier au mieux de la synergie.

Masser le dos, le thorax, et les voutes plantaires à l'aide du mélange, 3 fois par jour en cas de rhume ou 1 fois par jour en prévention.

La recette du spray « atmosphère »

- 3 gouttes d'HE de Laurier Noble
- 5 gouttes d'HE de citron
- 2 gouttes d'HE de menthe des champs/menthe poivrée

A ajouter à 10 ml d'hydrolat de rose

Secouer le mélange. Vaporiser pour assainir l'atmosphère des pièces confinées, les intérieurs des voitures, les lainages…

Focus sur…NaturaCelt

NaturaCelt est une entreprise de production d'huiles essentielles, hydrolats et eaux florales, basée à Guiclan, non loin de Morlaix. Ici, on travaille à partir de plantes locales : pas de tea tree par exemple, mais du laurier noble, qui a des propriétés semblables. « Nous cultivons certaines plantes, nous faisons aussi de la cueillette, et allons également en chercher chez les particuliers », explique Jean-Patrick Didier, le fondateur de NaturaCelt. La distillation se fait à la vapeur douce. Les huiles essentielles et hydrolats sont ensuite conditionnés en flacon anti-uv pour une meilleure conservation. Huiles essentielles d'aneth, origan, laurier noble, menthe poivrée, carotte sauvage des talus, romarin, camomille, cryptoméria du Japon…mais aussi hydrolats de tilleul, eau florale de lavandin, de sauge sclarée…sont disponibles à la vente sur place, par internet, et pour les morlaisiens, chez l'herboristerie Airmeth.

Plus d'infos

http://www.naturacelt.com/home

La recette. Crème de potiron, cèpes et chataîgnes

Cette semaine, pour vous réchauffer, on vous propose une petite soupe à base de produits de saison. Le potiron, originaire d'Amérique du Sud et importé en Europe au XVIème siècle, est riche en fibres, en bêtacarotènes (ce qui lui confère des propriétés anti-oxydantes) en vitamine C et en potassium. Les cèpes sont très riches en minéraux. Et la châtaigne est une excellente source de manganèse. Le tout couplé à des carottes, des oignons, et du thym, et vous voilà parés pour l'hiver !

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4/5 convives :

- 1 kg de chair de potiron, sans écorce
- 4 carottes
- 50 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 1 branche de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 5 cl d'huile d'olive
- sel & poivre

Garniture :

- 200 g de cèpes frais
- 100 g de marrons au naturel
- 4 cl d’huile d’arachide
- 10 g de beurre
- 6 feuilles de cerfeuil
- sel & poivre

Préparation

- Éplucher et couper les carottes.
- Peler la gousse d’ail et l’oignon.
- Couper la chair de potiron en morceaux.
- Dans une sauteuse, faire revenir 2 à 3 min ces légumes dans l’huile d’olive.
- Ajouter le bouillon de volaille, le laurier et le thym. Laisser cuire à feu moyen ± 40 min.
- Éliminer le thym et le laurier, ajouter la crème liquide, puis mixer la préparation en purée. Saler, poivrer. Réserver au chaud.
- Pour la garniture, nettoyer les cèpes, les brosser puis les couper en morceaux.
- Dans une poêle, chauffer le beurre et l’huile d’arachide et faire revenir les cèpes 5 min.
- Ajouter les marrons et poursuivre la cuisson 10 min sur feu doux. Saler, poivrer.
- Répartir les cèpes et les marrons dans des bols, couvrir de crème de potiron. Décorer de brins de cerfeuil.

La recette. Fondant chocolat noir et patates douces

Une douceur sucrée sans gluten, ni œuf, ni lactose, transmise par Véronique Javoise, enseignante en éducation socioculturelle au lycée agricole de Suscinio/Morlaix et organisatrice « d'Ateliers Nature » pour l'association des élèves, étudiant.e.s et apprenti.e.s de* l'établissement*. Les informations nutritives sur la patate douce sont issues du blog de cuisine végétarienne http://www.danslacuisinedegin.fr/

Originaire d'Amérique, mais cultivée aussi en France (notamment en Bretagne), la patate douce s'offre de multiples façons à nos papilles aussi bien en salé qu'en sucré. Elle est surtout très intéressante quant à ses apports nutritifs : pauvre en calories, elle constitue une source intéressante de vitamines A, B2, B5 et C mais également de cuivre. Pauvre en calories, c'est une très bonne source de vitamines A (Le bêta-carotène aide à obtenir une peau plus saine et plus belle, en plus de renforcer notre système immunitaire), B2, B5, B6 et C entre autres. Elle est également une excellente source de calcium, cuivre, de manganèse, potassium et aussi de fibres.

Sa chair peut avoir plusieurs couleurs, selon l'origine ou l'espèce : blanc, beige, jaune, orange, rouge, rose, violette. Les variétés à chair orange ou pourpre sont plus riches en éléments nutritifs que les jaunes et les blanches.Quant au chocolat noir, riche en minéraux, ses flavonoïdes améliorent nos fonctions cognitives, c'est un antidépresseur naturel qui aide aussi à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Bref, que de bonnes raisons de déguster ce délicieux fondant !

Ingrédients pour 8 à 10 personnes (de préférence bio et équitables) :

800gr de patates douces, 400gr de chocolat noir à croquer,

huile essentielle d’orange.

Préparation

Faire cuire les patates douces épluchées à la vapeur, puis les égoutter, les écraser en versant le chocolat noir fondu dessus, les mixer avec quelques gouttes d’huile essentielle d’orange. Etaler finement dans un grand plat à gratin et laisser une nuit au réfrigérateur. Servir le fondant coupé en petits carrés.