

Masala de saumon au wok
(version yin mince/Vata)

Faites dorer 200g de gros dés de saumon dans très peu de matière grasse additionnée d'une cuiller à soupe de garam masala (ou curry). Réservez. Faites suer ensuite 200g de carottes et 1 petit fenouil émincés, pendant quelques minutes. Ajoutez une demi-louche de bouillon, le saumon réservé, quelques poignées de pourpier, un filet de citron. Couvrez et laissez infuser, hors feu.

Mousse de chou-fleur et oeufs mollets

Cuisez le chou-fleur (râpé à la grosse grille) et les oeufs entiers 8 minutes à la vapeur douce. Moulinez le chou-fleur en purée.

Nasi-goreng

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Faites fondre sur feu moyen 1 gousse d'ail et une échalote dans très peu de matière grasse additionnée d'une cuiller à soupe de curry. Ajoutez après trois minutes les légumes émincés finement : 1 blanc de poireau, 1 navet, 1 carotte, 100g. de champignons, 1 fenouil. Cuisez encore 3 minutes. Ajoutez un peu de riz cuit (le cas échéant des lanières de blancs de volaille) et du persil haché. Couvrez et laissez infuser.

••••• **Pique-nique type** •••••

Pour un pique-nique équilibré organisé selon le principe P.P.P (page 81), mélangez :

- ◆ 1 à 3 cuill.s. de vinaigrette maison (par personne) ou huile+ filet de jus de citron,
- ◆ des légumes cuits de la veille,
- ◆ une crudité râpée.

A cette base de pique-nique, vous ajouterez selon votre type de cure :

- ◆ un peu de riz ou de quinoa,
- ◆ un peu de protéines animales (poisson, oeuf, boeuf...); 60g. ou plus par repas, selon la cure que vous suivez;
- ◆ ou des protéines végétales (légumineuses comme les lentilles ou les pois chiches; ou oléagineuses comme les amandes, noix, noisettes, pignons de pin ou graines de tournesol - *ad libitum* selon tolérance personnelle).

Pommes de terre en robe des champs

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Recette pour les personnes NON sujettes à l'arthrose (voir *solanacées*). Faites cuire les pommes de terre non pelées, lavées, coupées en deux, pendant dix à vingt minutes à la vapeur. Terminez-les, selon goût, au four chaud pendant vingt minutes supplémentaires. Nappez-les ensuite de Purée d'ail, de Beurre d'ail, de Coulis de légumes ou de Sauce Vitalité.

Poireaux vapeur sauce vinaigrette et œufs mollets

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Cuisez 600g de blancs de poireaux à la vapeur douce pendant 20 minutes. Gardez les verts de poireaux pour un bouillon. Choisissez des œufs de poules élevées en plein air, au grain. Ajoutez-les dans le panier perforé du cuit-vapeur 8 minutes avant la fin de cuisson des poireaux. Sauce vinaigrette : voir recette complète plus loin.

Poulet curry au wok (version yin mince/Vata)

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur (version germée dans Germes de Gourmands)

Dans un peu de matière grasse, faites revenir jusqu'à transparence un oignon émincé avec du curry, en tournant constamment sur feu maximum. Ajoutez un bâton de citronnelle et une gousse d'ail écrasés, une tomate en dés, un poivron épépiné en lamelles. Faites suer quelques minutes, en tournant toujours. Ajoutez 200 ml de lait de coco, un petit verre de bouillon de volaille et 150g de blancs de volaille taillés en lanière. Laissez frémir à couvert pendant dix minutes.

Risotto aux Petits Pois et Champignons

recette détaillée dans ... à Toute Vapeur

Après avoir fait fondre dans une casserole des oignons en dés dans un minimum de matière grasse, cuisez-y du riz rond dans du bouillon de poule chaud, ajouté petit à petit. Dix minutes avant la fin de cuisson, ajoutez 100g de petits pois et 100g de champignons ciselés. Ajoutez de belles et bonnes graisses crues (huile ou beurre, selon tempérament) et du parmesan râpé.