

GOURMANDE

et fière de l'être

Des petits plats simples à réussir, avec des ingrédients qui font du bien aux papilles, à la silhouette et au mental. Impossible de ne pas sortir les spatules!

Adaptation : Michèle Rager. **Recettes et visuels :** issu du livre de Geneviève Mahin, *Mon assiette et moi – Comment apaiser ma relation à l'alimentation*, éd. Racine.

CAKES DE POIS CHICHES AUX POIVRONS JAUNES

Pour 4 pers. • préparation:
15 min • cuisson: 30 min

150 g de pois chiche • 400 g de poivrons jaunes • romarin • 2 oignons • 12 abricots secs • 6 œufs • 200 g de tomates cerises • 2 courgettes • persil • roquette • 4 c. à s. de graines de tournesol • huile de colza

1. Broyez grossièrement les pois chiches au robot et réservez.
2. Hachez les oignons et les poivrons lavés et égrenés puis faites-les fondre à petit feu pendant 10 min, avec le romarin, sel et poivre. Mélangez-les avec les pois chiches, les œufs battus à la fourchette et les abricots émincés. Versez dans des petits moules huilés et enfournez à 150 °C pendant 20 min.
3. Servez les cakes froids, tièdes ou chauds avec les tomates cerises coupées en deux, les courgettes en tagliatelles, la roquette et le persil haché. Parsemez de graines de tournesol et versez un filet d'huile de colza.



CHAKCHOUKA AUX AUBERGINES

Pour 4 pers. • préparation:
10 min • cuisson: 40 min

2 oignons • 1 gousse d'ail • 1/2 bouquet de persil • 2 aubergines • 2 boîtes de 400 g de tomates en morceaux • cumin • paprika • paprika fumé • piment d'Espelette • 8 œufs

1. Émincez les oignons, pressez l'ail et ciselez le persil. Faites-les fondre 10 minutes à feu doux dans 2 c. à s. d'huile d'olive avec 2 c. à c. de cumin, 2 c. à c. de paprika, 1 c. à c. de paprika fumé et 1 pincée de piment.
2. Ajoutez les aubergines coupées en dés puis ajoutez 1,5 dl de bouillon (si vous en avez sous la main) ou d'eau. Laissez cuire 5 min. avec couvercle puis ajoutez les tomates, salez et laissez cuire à petit feu pendant 20 min., sans couvercle. Mélangez de temps en temps.
3. Réalisez des trous dans la préparation et cassez-y les œufs. Laissez cuire entre 4 et 5 min. supplémentaires, couvercle fermé. Parsemez de persil haché et dégustez!



PAIN DE NOIX ET POIVRONADE

Pour 4 pers. • préparation: 25 min • cuisson: 1 h

Pour la poivronnade 8 poivrons rouges • 1 c. à s. de vinaigre balsamique

Pour le pain de noix 50g de noix de pécan • 50g de noix de cajou • 50g de noix de Grenoble • 150g de champignons • 1 oignon • 150g de riz complet cuit • 3 œufs • 2 c. à s. de polenta • 2 c. à s. de tamari ou sauce soja

- 1.** Pour la poivronnade, lavez les poivrons et coupez-les en lanières. Faites-les cuire 1 heure, couvercle fermé, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2.** En fin de cuisson, retirez le couvercle et quand il n'y a presque plus de liquide, ajoutez 1 c. à s. de vinaigre balsamique. Laissez cuire jusqu'à évaporation puis laissez reposer.
- 3.** Pour le pain de noix, faites torréfier toutes les noix (quelques minutes dans une poêle chaude, à sec), laissez-les refroidir et concassez-les.
- 4.** Épluchez l'oignon, émincez-le et faites-le fondre 10 min. Ajoutez les champignons hachés et laissez cuire 5 min., puis ajoutez ce mélange aux noix, avec le riz, les œufs (mélangés à la fourchette), la polenta, le tamari. Mélangez bien.
- 5.** Versez dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé et laissez cuire à 160 °C pendant 30 min. Servez froid avec la poivronnade.



Geneviève Mahin est comme nous: elle veut manger sain, éliminer des bourrelets, avoir de l'énergie... sans passer deux heures en cuisine! Ses principales astuces sont de choisir des produits bios et de saison (donc plus savoureux), qu'elle cuit le moins possible afin de conserver leurs nutriments. Elle abuse de légumes, qu'elle intègre jusqu'aux desserts. Après des dizaines d'années d'amour-haine avec la nourriture, cette Belge s'est formée

pour devenir psycho-nutritionniste et créer sa méthode des trois colimaçons...

Geneviève Mahin, *Mon assiette et moi*, éd. Racine. Retrouvez également toute son actualité, ses recettes et des conseils sur genevievemahin.be et sur sa page Facebook.