

# ***Soupe de mélange de patates sucrées***

***Préparation :***

***Cuisson :***

***Portion :***



***3 cuillerées à table d'huile d'olive extra vierge***

***1 oignon rouge (1 1/2 tasse)***

***2 gousses d'ail émincé***

***5 branches de coriandre***

***3/4 cuillerées à thé de cumin***

***Sel***

***1 1/2 c à thé de chipotle (piment mexicain fumé)***

***6 tasses de pommes de terre sucrées coupées en dés***

***1 boîte de soupe de tomates en conserve (facultatif)***

***6 tasses de bouillon de légume.***

## ***Étapes***

***Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole sur feu moyen.***

***Ajouter l'oignon, l'ail, les branches de coriandre et le sel, faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres sans être brunes (10 mn).***

***Pendant ce temps peler les patates sucrées et les couper en dés.***

***Ajouter le chipotle et les patates sucrées.***

***Remuer et ajouter le bouillon de légumes et la boîte de soupe de tomate.***

***Monter le feu à Fort.***

***Une fois en ébullition baisser le feu à Faible pendant 30mn.***

***Une fois les légumes cuits, passer au mixeur.***

***Bouillon de légumes maison.***

***6 tasses d'eau***

*3 tasses de daikon*

*Les racines d'une botte de coriandre bien lavées*

*2 feuilles de laurier*

*2 tasses de carottes*

*1 c à thé de sel.*

*Amener à ébullition, puis réduire le feu à très bas et cuire 30 mn.*

*Servir immédiatement et garnir avec quelques feuilles de coriandre.*

## ***Tortilla patata sans œufs et galettes***

*Préparation :*

*Cuisson :*

*Portion :*



*4 pommes de terre*

*6 cuillères à soupe de farine (alternative: farine de pois chiches ou farine de blé entier)*

*3 cuillères à soupe de lait de soja non sucré (alternative: lait d'amande non sucré)*

*1/2 tasse d'eau*

*1/2 oignon*

*Sel (au goût)*

*Huile de tournesol (alternative: huile végétale, huile d'olive)*

***FACULTATIF:*** *2 cuillères à soupe de bouillon de légumes ou d'oignon en poudre*

*\*Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients au goût: Petits pois verts, grains de maïs, poivrons rouges hachés, tofu écrasé*

## ***Étapes***

*1. Peler les pommes de terre et l'oignon, puis les couper en cubes.*

*2. Ajouter de l'huile dans une poêle, puis faire revenir les cubes de pommes de terre et d'oignon à feu moyen-grand. Puis, baisser le feu*

*à moyen et couvrir le poêle pour cuire les pommes de terre.*

*3. Entretiens, mélanger le reste des ingrédients dans un grand bol (farine, eau, lait de soja, sel, bouillon de légumes en poudre).*

*4. Attendre que les pommes de terre soient bien cuites, puis les verser dans le mélange de farine et bien mélanger avec une cuillère. (Si le mélange de farine est trop liquide, ajouter plus de farine pour en épaissir la consistance.)*

*5. Verser le tout dans une poêle bien huilée, et faire cuire des deux côtés (faire les changements de côté avec l'aide d'une assiette).*

*\*Variation de l'étape 5: Dans une poêle, utiliser une louche pour en verser des petits ronds, afin d'en faire des galettes bien croustillantes (parfaites pour des hamburgers végé ou des sandwiches).*

## ***Salade de Kale arc-en-ciel***

*Préparation :*

*Cuisson :*

*Portion :*

- 1. Branches de Kale auxquelles on enlève la nervure dorsale*
- 2. Faire des rouleaux avec les feuilles et découper celles-ci en rubans*
- 3. « Masser » les rubans avec un peu d'huile pour rendre le Kale plus tendre*
- 4. Ajouter un légume de chaque couleur parmi les suivants :*

*blanc: chou fleur, onion, daikon, naverole, etc*

*orange: carottes, yam, navet, etc.*

*jaune: poivron jaune, tomate jaune, etc.*

*violet: chou rouge, bette à carde, betterave, etc.*

*rouge: poivron rouge, tomates cerise, etc.*

*Des jeunes pousses et/ou des amandes peuvent très bien se rajouter pour protéiner davantage cette salade.*

### ***Vinaigrette***

*(L'huile ayant déjà été ajoutée à la salade pour son « massage », on poursuit avec les ingrédients:)*

*Vinaigre de riz ou balsamique ou de cidre de pomme*

*1 pêche (en saison) (facultatif)*

*Huile de sésame (quelques gouttes pour le goût)*

*Tamari  
Tahini (facultatif)*

*N'oubliez pas de goûter et d'ajuster les ingrédients ou d'ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance désirée surtout si vous avez ajouté un beurre de noix.*

***Expérimentez, soyez créatif et dégustez!***

## ***Le Kale***

*Aliment déjà connu par les Grecs et les Romains de l'Antiquité, parmi les brassicacées les plus riches qui soient en minéraux et en vitamines, Il est considéré comme le « king » des légumes et peut même décrocher un titre parmi les superaliments.*

*Cette variété de chou déborde de caroténoïdes qui offrent une protection contre le cancer, les problèmes cardiaques et les infections. Il soutient la santé oculaire. Il est riche en fibres, extrêmement riche en vitamine K (soutient la santé des os). Le kale apporte de la vitamine C, de l'acide folique, de la vitamine B6, du manganèse et du potassium. Il fait baisser le taux de cholestérol, est riche en calcium assimilable par le corps humain (une protection contre l'ostéoporose) et bien sûr par dessus tout, il est très riche en chlorophylle et antioxydants. Il fait merveille dans les smoothies verts, les soupes, les salades, les pestos et pourquoi pas, les desserts!*

*De plus, le kale peut être disponible toute l'année et son goût est doux. Plante décorative qui enjolive les platebandes, vous feriez d'une pierre deux coups en le cultivant pour aussi le consommer. Très résistant au froid, il est idéal pour notre climat nordique, supportant des températures avoisinant les -100 C.*

# ***les radicaux libres enemies de la santé***

***Les radicaux libres entraînent des dommages à notre organisme un peu comme la rouille sur le métal, ils s'attaquant aux tissus et aux cellules de notre organisme, accélérant ainsi leur vieillissement.***

***L'arthrite***

***Les taches sur la peau***

***Le cancer***

***L'asthme***

***La cataracte***

***Les maladies cardiaques***

***Les troubles articulaires***

***Les maladies dégénératives telles que la sclérose en plaques et la maladie d'Alzheimer***

***L'athérosclérose***

***La deuxième source de radicaux libres provient de facteurs externes et pose nettement plus de problèmes à l'organisme.***

***Polluants***

***Rayons U.V.***

***Alcool***

***Fumée du tabac***

***Stress émotionnel***

***Pesticides***

***Aliments modifiés, transgéniques ou les viandes provenant d'animaux nourris d'hormones***

***Diverses infections***

***Médicaments***

***Additifs alimentaires, agents de conservation***

***Blessures et interventions chirurgicales, etc.***

## ***Les antioxydants peuvent renverser l'action des radicaux libres***

### ***Les meilleurs aliments antioxydants :***

*Les petits fruits tels que les bleuets, canneberges*

*Fruits et légumes de couleur comme la patate douce, courges, carottes, mangues, betteraves, raisins rouges*

*Les noix telles que les noix de brésil, cachou, noix de Grenoble*

*Ail, et oignon*

*Le thé vert*

*Le curcuma, la cannelle*

*L'avocat*

*Huile de coco*

*Graines de chia et de lin*

*Les fèves.*