

Pourquoi manger dehors ?

Le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir, c'est d'aller dehors.

J'ai la chance d'habiter un village traversé par de multiples chemins de randonnée, des sentiers balcon et des routes peu fréquentées par les voitures. Le tout m'offre la possibilité de cheminer librement en forêt, au bourg, dans une prairie, aux abords d'un marais ou d'un lac de montagne. Marcher, sentir l'air dans mes narines, observer les couleurs des arbres, des fleurs, des rochers, écouter le bruissement des feuilles, le crissement de la neige, le bruit de la rivière... Laisser ma tête se connecter à la nature apaise mon système nerveux d'une manière considérable.

Marcher en pleine nature est aussi une réparation, un massage de l'être qui mobilise tous les sens. Le bruissement du vent dans les feuilles comme le pépiement des oiseaux ou le vacarme du torrent nettoient notre espace mental. Sentir les odeurs de forêt, d'humus, de garrigue, fait appel à notre mémoire ancienne et fait renaître des sensations profondes. Toucher l'écorce, les feuilles, les pierres, sentir la chaleur du soleil sur la peau, détend et nourrit. Et puis, voir : se laisser envahir par les nuances de vert, les reliefs, la fulgurance d'une cascade ou la clarté d'un ruisseau permet de prendre conscience du caractère majestueux de la nature. Cela donne envie

de la protéger : passer ne serait-ce que quelques heures en pleine nature active notre conscience écologique, elle dont nous avons tant besoin à l'heure actuelle !

Et puis le goût. En pleine nature, les saveurs sont plus présentes car tous nos sens sont à l'affût. Pour une fois, pas d'écran, pas d'agitation, d'odeurs ni de bruits parasites. On est pleinement à ce que l'on mange.

Quand je me promène, seule ou accompagnée, j'emporte toujours de quoi boire et manger et je choisis tout cela en conscience. Parce que s'aérer le corps et la tête, c'est bien, mais c'est mieux avec tout le nécessaire ! D'autant que si la pente est raide, elle se gravit mieux avec en tête la perspective de quelque chose de délicieusement fait maison. L'escapade n'en est que plus nourrissante et régénératrice.

Lorsque vous êtes dans la nature

- Vous n'êtes ni assis, ni planté devant un écran ! Votre corps, en mouvement, vous dit merci...
- Votre mental s'apaise, vos yeux aussi : ils peuvent regarder très loin (le relief des montagnes, par exemple), ce qui leur est bénéfique.
- Votre cerveau engrange des images et des couleurs qui lui font du bien : de multiples nuances de vert, des paysages scéniques, que vous pourrez réactiver plus tard grâce à votre mémoire.
- Vous pouvez quitter vos chaussures, traverser un torrent, sentir les caresses de l'herbe : une séance de réflexologie plantaire offerte par Mère Nature !







Bento tout vert

Gâteau d'épinard et sa salade

Pour 4 portions
Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

Pour le gâteau

- * 3 œufs
- * 1 yaourt de brebis (125 g)
- * 80 g de tomme de brebis ou de chèvre
- * ½ pot de yaourt d'huile d'olive (50 g)
- * 1 pot de graines de tournesol ou de courge (75 g)
- * 2 belles poignées de feuilles d'épinards frais
- * 2 pots de farine semi-complète de blé (140 g)
- * 3 c. à café de poudre à lever
- * 1 pointe de couteau de cumin en poudre
- * 1 c. à café de graines de cumin
- * ½ pot de noisettes ou de graines de courge (30 g)
- * Sel

Pour la salade

- * 2 avocats
- * 4 belles poignées de jeunes pousses
- * 1 c. à café rase de moutarde douce
- * 2 c. à café de vinaigre de cidre
- * 3 c. à soupe d'huile de pépins de courge toastés
- * Sel
- * Facultatif : 200 g de tofu lactofermenté au pesto, 50 g de cerneaux de noix

Juste avant l'arrivée officielle du printemps, le soleil est souvent déjà présent. La nature nous rappelle qu'il est temps de faire une cure de vert : jouer dehors, cueillir l'ail des ours et surtout ajouter du vert dans nos repas. Si l'on écoute cet appel, aucune cure de détox ne sera nécessaire... Ce pique-nique est donc pile ce dont nous avons besoin pour démarrer la saison. Attention : de l'épinard est caché dedans !

► Préchauffer le four à 180 °C. Casser les œufs dans le blender. Ajouter le yaourt, la tomme coupée en morceaux, l'huile, les graines de tournesol, les épinards et 1 belle pincée de sel. Mixer.

► Verser dans un saladier et incorporer la farine, la poudre à lever, le cumin et les graines de cumin. Mélanger et verser dans un moule à cake huilé. Parsemer de noisettes concassées. Enfourner pour 45 minutes. Laisser refroidir.

► Couper en 8 belles parts et emballer dans des bee's wraps ou des pochettes à sandwiches.

► Pour la salade, couper les avocats en deux, dénoyauter, ôter la peau et couper la chair en lamelles. Déposer dans une boîte hermétique avec les jeunes pousses (lavées et séchées), et en option le tofu coupé en cubes et les cerneaux de noix.

► Dans un mini bocal, mélanger la moutarde, le vinaigre, l'huile et 1 belle pincée de sel. Bien refermer. Verser la sauce sur la salade juste avant de manger.

Régénérer

Barres noglu au sarrasin

Pour 9 barres (3-4 personnes)

Préparation : 15 min

Réfrigération : 1 h

- * 3 c. à soupe de graines de lin
- * 120 g de sarrasin décortiqué (cru)
- * 60 g d'amandes
- * 60 g de noisettes
- * 1 belle pincée de fleur de sel
- * 150 g de pruneaux moelleux dénoyautés
- * 50 g d'abricots moelleux
- * 1 c. à soupe de jus de citron
- * 1 pincée de vanille
- * 1 pincée de cannelle
- * 2 c. à soupe de cacao en poudre (non sucré)
- * 1 orange (zeste)

Du choix des fruits secs

On utilise ici des fruits secs « moelleux », c'est-à-dire tendres et relativement humides à cœur. Si vous ne trouvez que des fruits secs « très secs », n'hésitez pas à les réhydrater dans un bol d'eau tiède (ou le jus de l'orange) avant de réaliser la recette.

Si l'on entreprend une « vraie grosse rando » ou bien que l'on roule des kilomètres et des kilomètres à vélo, un véritable coup de pompe peut se faire sentir dans l'après-midi. Cela tombe bien, c'est le moment idéal pour consommer de bons sucres naturellement contenus dans les fruits. Puisqu'il n'est pas toujours possible de transporter des fruits frais, je vous invite à tester cette barre aux fruits secs enrichie de sarrasin, d'amandes et de noisettes. Riche en fibres, elle est « tout-en-un » !

► Passer les graines de lin au blender pour les réduire en poudre fine. Réserver.

► Placer le sarrasin, les amandes, les noisettes et la fleur de sel dans le blender et réduire en poudre grossière. Ajouter la poudre de lin, les pruneaux et les abricots hachés (voir encadré), le jus de citron, les épices, le cacao et le zeste de l'orange finement râpé. Mixer en plusieurs fois et mélanger à la fourchette entre chaque mixage, jusqu'à ce que les ingrédients finissent par former une pâte.

► Sortir la pâte du blender et malaxer à la main. Tasser la pâte dans un plat à cake ou une boîte hermétique garnie de papier cuisson. Placer au réfrigérateur pendant 1 heure, puis découper en pavés. Conserver au frais dans une boîte hermétique jusqu'à une semaine.

► Pour le transport, utiliser une pochette hermétique fabriquée avec un Tétrapack, ou bien une petite boîte hermétique. En cas de forte chaleur, ajouter une pochette de réfrigération.





Emballage à savourer

Cuir de fruits

Pour 2-3 rouleaux (1 à 2 portions)
Préparation : 15 min à la maison
Cuisson : 30 min + 6 h à la maison

À emporter

- * 180 g de framboises
- * 100 g de chair de banane mûre
- * 20 g de purée d'amande
- * 20 g de sucre de canne blond

À emporter, acheter ou glaner sur la route

- * Purée d'amande complète (pour la version goûter)
- * Fromage de chèvre frais (pour la version salée)
- * Ciboulette, menthe ou autre herbe sauvage

À savoir!

Tout comme l'algue nori (autre emballage comestible, voir p. xx), le cuir de fruits ramollit rapidement au contact d'ingrédients humides : garnissez-le au tout dernier moment. Et si vous voulez l'utiliser pour emballer vos sandwiches, vous pouvez ! Il fera office de dessert...

Si seulement on pouvait se passer totalement d'emballages, voire les avaler... en même temps que ce qu'ils contiennent... Ah mais oui, au fait : on peut ! Cet emballage se nomme « cuir de fruits ». Nul besoin de posséder un déshydrateur, un four suffit. Le cuir de fruits se déguste tel quel, mais on peut le tartiner de purée d'amande et en faire de délicieux cigares... ou bien le garnir à volonté, avec du fromage de chèvre et de la salade, par exemple.

Étape 1 : à la maison

► Passer au blender les framboises, la chair de banane, la purée d'amande et le sucre. Si votre blender n'est pas assez puissant pour broyer les graines des framboises, filtrer la purée obtenue pour vous débarrasser de ces dernières.

► Étaler ensuite cette purée le plus finement possible (1 mm d'épaisseur) sur une ou plusieurs plaques chemisées de papier cuisson. Placer dans le four allumé à 60 °C et laisser déshydrater pendant 30 minutes. Baisser ensuite le thermostat à 47 °C et laisser déshydrater pendant 6 heures environ. La surface du cuir de fruits doit être lisse et ne pas coller. Sortir du four et laisser refroidir.

► Enrouler le cuir de fruits sur lui-même (toujours avec le papier cuisson), et découper au format de la boîte hermétique qui servira au transport.

Étape 2 : sur place

► Savourer tel quel, ou bien tartiner de purée d'amande ou de fromage de chèvre. Garnir de fines herbes ou de crudités si on le souhaite, rouler et déguster sans attendre.