

Quelques recettes de santé articulaire

Bouillon de poulet

- 2 cuisses de poulet
- Un os à moëlle
- 3 carottes
- 4 petits navets
- 2 branches de céleri
- 2 blancs de poireaux
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 poireaux (ou fenouils selon tolérances)
- Un bouquet garni
- Sel, gingembre et ou curcuma (10 cm de racine écrasée grossièrement), safran (10 pistils)
- 2,5 l d'eau filtrée.

Eplucher les légumes, les couper en gros tronçons, selon leur taille. Dans une grande marmite, Mettre la poule et les os, la recouvrir d'eau froide, porter à ébullition. Ecumer, ajouter les légumes, ramener à ébullition, écumer à nouveau. Ajouter le bouquet garni, saler, et ajouter toutes les épices. Couvrir, laisser cuire doucement à petits bouillons pendant 2 heures. Au moment de servir, sortir la poule, égoutter les légumes.

Filter le bouillon et le mettre en petits bocaux de verre (250 ml) immédiatement (remplir les bocaux à ras avec le bouillon bouillant, fermer aussitôt et retourner le pot). Conserver ces bocaux au réfrigérateur

Prendre 1 bol chaque jour (en faisant réchauffer le bouillon sans le faire bouillir)

Le bouillon de pied de veau de St Hildegarde

- Un pied de veau (à commander auprès de votre boucher)
- 6 l d'eau filtrée.
- Un bouquet garni
- Sel, gingembre et ou curcuma (10 cm de racine écrasée grossièrement), safran (10 pistils)
- 3 carottes
- 4 petits navets
- 2 branches de céleri
- 2 blancs de poireaux
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 poireaux (ou fenouils selon tolérances)

Nettoyer le pied de veau en le passant et en le frottant sous l'eau. Le mettre dans 6 litres d'eau froide avec le sel, le bouquet garni et les épices

Faire bouillir et maintenir à petit bouillon avec couvercle pendant 3 heures. Le but étant que tout le cartilage se dissolve dans le bouillon.

1/2 heure avant la fin de la cuisson, rajouter les légumes.

Filtrer le bouillon, le verser bouillant dans des bocaux en verre ébouillantés. Remplir les bocaux à ras bords, visser le couvercle et les retourner immédiatement. Conserver ces bocaux au réfrigérateur

Prendre 1 bol chaque jour (en faisant réchauffer le bouillon sans le faire bouillir).

Soupe de poissons simple, rapide et très riche en calcium et autres minéraux

- *Un poisson bon marché entier et vidé (non étêté) d'environ 300 g*
- *1 poireau*
- *1 fenouil*
- *1 carotte*
- *2 oignons*
- *3 gousses d'ail*
- *2 branches de céleri branche*
- *30 g d'algues fraîches (en saumure) et bien rincées sous un filet d'eau courante*
- *2 étoiles de badiane*
- *1 c à c de curcuma*
- *1/2 c à c de gingembre en poudre*
- *5 stigmates de safran*
- *5 cl d'huile d'olive*
- *1 feuille de laurier*
- *Thym*
- *Sel, Piment d'Espelette*
- *1 litre d'eau*
- *30g de concentré de tomates*

Couper le poisson en quatre tronçons + la tête. Eplucher et laver les légumes ; les détailler en lamelles ou rondelles, détailler les algues en lanières. Dans le fond d'une cocotte, ajouter l'huile, y faire revenir les légumes 5 minutes. Ajouter les tronçons de poisson, les algues, le sel et toutes les épices et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter 1 litre d'eau, porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes.

Transvaser en plusieurs fois les légumes et le poisson dans le bol d'un bon blender, mixer finement. Passer ensuite la soupe à travers un tamis en pressant de manière à éliminer les arêtes mais aussi à extraire un maximum de nutriments intéressants (cartilages et minéraux). Diluer le concentré de tomates et rectifier l'assaisonnement. (Il est possible d'ajouter un peu de crème fraîche de soja)

Pesto d'orties

- *Pour 120 ml d'huile d'olive :*
- *4 C à S de jeunes feuilles d'orties grossièrement hachées*
- *2 C à S de feuilles de basilic hachées (ou persil, cerfeuil.)*
- *2 gousses d'ail*
- *Sel, poivre*
- *1 C à S de graines de tournesol*

Mixer l'huile et tous les autres ingrédients ensemble de manière à obtenir une préparation homogène. A ajouter au moment de servir sur une soupe de légumes, un plat de légumes, de pâtes ou de céréales.

Soupe d'orties

- 4 C à S de feuilles d'orties sèches (rayon herboristerie)
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- 100 g de lentilles de corail
- 1 l de bouillon de volaille (ou de légumes)
- Sel, poivre
- 1 C à S de purée d'amandes

Laver et effeuiller les branches d'ortie, les hacher grossièrement. Laver et préparer les autres légumes comme indiqué. Préparer ou réchauffer le bouillon, y ajouter tous les légumes, porter à ébullition, laisser cuire doucement à couvert 15 minutes. Mixer finement la soupe pour obtenir un liquide onctueux, rectifier l'assaisonnement, tenir au chaud. Au moment de servir, ajouter la cuillère de purée d'amandes

Variantes : vous pouvez tout au long de l'hiver enrichir n'importe laquelle de vos soupes de légumes de ces 4 C à S de feuilles d'orties sèches

Bisque de crevettes bio (Madagascar) 4 pers

- 300 g de crevettes de Madagascar non décortiquées
- 1 l d'eau
- 2 quartiers de citron bio (jaune ou vert)
- Une carotte
- 1 bulbe de fenouil et sa verdure
- 4 grains de poivre noir grossièrement concassés
- 4 branches de persil
- 3 C à S de vin blanc sec (facultatif)
- 1 C à S de crème fraîche
- 1 c à c de jus de citron
- 1 pincée de paprika
- Sel, poivre du moulin
- Le vert de fenouil émincé ou brin d'aneth

Décortiquer les crevettes et réserver-les carapaces. À l'aide d'un petit couteau bien tranchant, fendez légèrement le dos des crevettes afin d'ôter le boyau noir. Couvrez-les de film alimentaire et réservez-les au frais. Peler et émincer grossièrement la carotte et le fenouil, réserver la verdure.

Mettre les carapaces dans une grande casserole et avec l'eau froide. Ajoutez le vin, le citron, le poivre et le persil, l'émincé de carotte et de fenouil. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 20 minutes. En cours de cuisson, retirez si nécessaire l'écume qui se forme à la surface.

Laissez le bouillon de crevettes refroidir quelques minutes, puis ôtez les quartiers de citron et les tiges de persil. Filtrer le bouillon à travers une passoire fine. Récupérer les légumes et les carapaces, les mixer au blender avec un peu de bouillon. Repasser le mélange au tamis fin en pressant fortement de manière à récupérer le maximum de matière. Mélanger la purée obtenue avec le reste du bouillon. Réserver au frais

Au moment de servir, porter le bouillon à ébullition, ajoutez les crevettes et poursuivre la cuisson à feu doux 3 minutes.

À l'aide d'une écumoire, retirer 8 crevettes de la casserole, les réserver pour la garniture. Mixer à nouveau la préparation de manière à obtenir une bisque onctueuse, ajouter la crème fraîche, le jus de citron et le paprika, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Répartir la bisque dans les 4 assiettes, décorer de 2 crevettes et d'un peu de vert de fenouil ou d'un brin d'aneth.

Variantes : Vous utilisez les crevettes pour un autre usage ; ne jetez plus les carapaces de vos crevettes ou langoustines, les utiliser comme indiqué plus haut pour réaliser un délicieux "fond de sauce" qui se conserve parfaitement au congélateur et qui fera merveille avec un poisson vapeur. Ce bouillon de carapaces est riche en substances cartilagineuses, en calcium, fer, zinc, phosphore, iode ainsi qu'en vit A, B1, B2 et B12

Sauce minute à la purée de cajou façon "hollandaise"

75 ml de fumet de poisson ou de crevettes maison

30 g de purée de cajou

2 jaunes d'œufs

Sel, poivre, un filet de jus de citron

Au moment de servir un poisson cuit vapeur (ou four basse température) : Porter à ébullition le fumet de poisson, retirer du feu, verser dans le bol d'un blender, ajouter immédiatement la purée de cajou et les deux jaunes d'œufs, mixer de manière à obtenir une sauce crémeuse et onctueuse, vérifier l'assaisonnement. Napper directement le poisson avant de le servir ; saupoudrer de fines herbes hachées ou de baies roses écrasées.

Erwan Le Maître - Somatopathe Angers

4bis Rue Saint Maurille Angers 49100



Erwan Le Maître

SOMATOPATHIE ● SHIATSU ● MÉTHODE POYET