



Les recettes

Rituels

La cuisine de l'énergie de MARTINE FALLON

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Pour cette coach en diététique, la vitalité se puise dans une alimentation naturelle et peu acidifiante. Mais aussi dans une vie qui nous convient.

Velouté détox à l'ail, tartare de maquereau aux aromates verts et au caviar d'algues, crème poivrée au chocolat et douceur d'orange... Les recettes de Martine Fallon mettent l'eau à la bouche. C'est que la pétillante consultante en diététique belge a réussi un pari : proposer une cuisine gourmande qui booste la vitalité, remonte le moral et, complète-t-elle, réveille la libido ! « Je suis tombée dans les casseroles de l'énergie il y a trente ans, après un électrochoc », confie-t-elle. Un burn-out suivi d'un accident de voiture dont elle ressort grièvement blessée l'amènent à changer de vie. Forte de ses connaissances en diététique, elle entame un voyage initiatique autour de l'alimentation. « Je connaissais bien les effets magiques du riz complet, du poisson vapeur et du jus de betterave avec sa saveur terreuse, mais cette cuisine était bien trop austère », raconte-t-elle. L'absence de plaisir n'est pas tenable. Martine Fallon puise alors son inspiration dans les principes de la naturopathie alliés à



ceux de la médecine quantique, en passant par l'énergétique chinoise. Et invente une cuisine métissée, faisant la part belle aux légumes et fruits bio de saison, aux poissons et viandes de qualité, aux sauces multicolores. Dans ses livres, ses cours de cuisine ou ses séjours détox¹, elle prône les bonnes associations, le cru, les cuissons douces... « Sans oublier les "crasses"², ajoute-t-elle. Partagées avec des amis, elles valent mieux qu'un triste riz complet-légumes vapeur orthorexiste consommé seul. »

1. Son site : martinefallon.com.
2. En Belgique, elles correspondent aux repas riches en graisses et en sucres.



Ma cuisine énergie de Martine Fallon. Après avoir expliqué les principes de base de sa cuisine de l'énergie, la cuisinière nous propose dans cet ouvrage une centaine de recettes (entrées, plats, desserts) savoureuses, simples et assez faciles à réaliser (Martine Fallon éditions, 224 p., 21,95 €).



“Le gingembre est bon pour la libido. Il est aphrodisiaque, inutile d’aller le crier sur tous les toits. Dites plutôt qu’il est stimulant, revitalisant, digestif et antiseptique. Et jugez en douce des effets”

Lasagne de fenouil cru et épinards sautés au gingembre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

2 cœurs de fenouil
500 g d’épinards
1/2 c. à s. de gingembre râpé
1 gousse d’ail hachée
Sel
Huile d’olive

Coupez deux cœurs de fenouil en tranches fines (on se réserve les feuilles dures pour le jus du lendemain) et faites-les mariner quelques minutes dans une demi-tasse d’huile d’olive additionnée d’une pointe de sel et d’une gousse d’ail hachée. Réservez.

Lavez les épinards et faites-les fondre au wok dans un filet d’huile

d’olive avec une demi-cuillerée à soupe de gingembre râpé. **Présentez** sur une assiette en superposant tranches de fenouil et couches d’épinards. **Fixez** avec un cure-dent surmonté d’une tomate cerise. **Servez** avec un coulis vert ou un coulis aux tomates ou une vinaigrette au tamari.



Couscous orange aux épices douces

POUR 6 PERSONNES

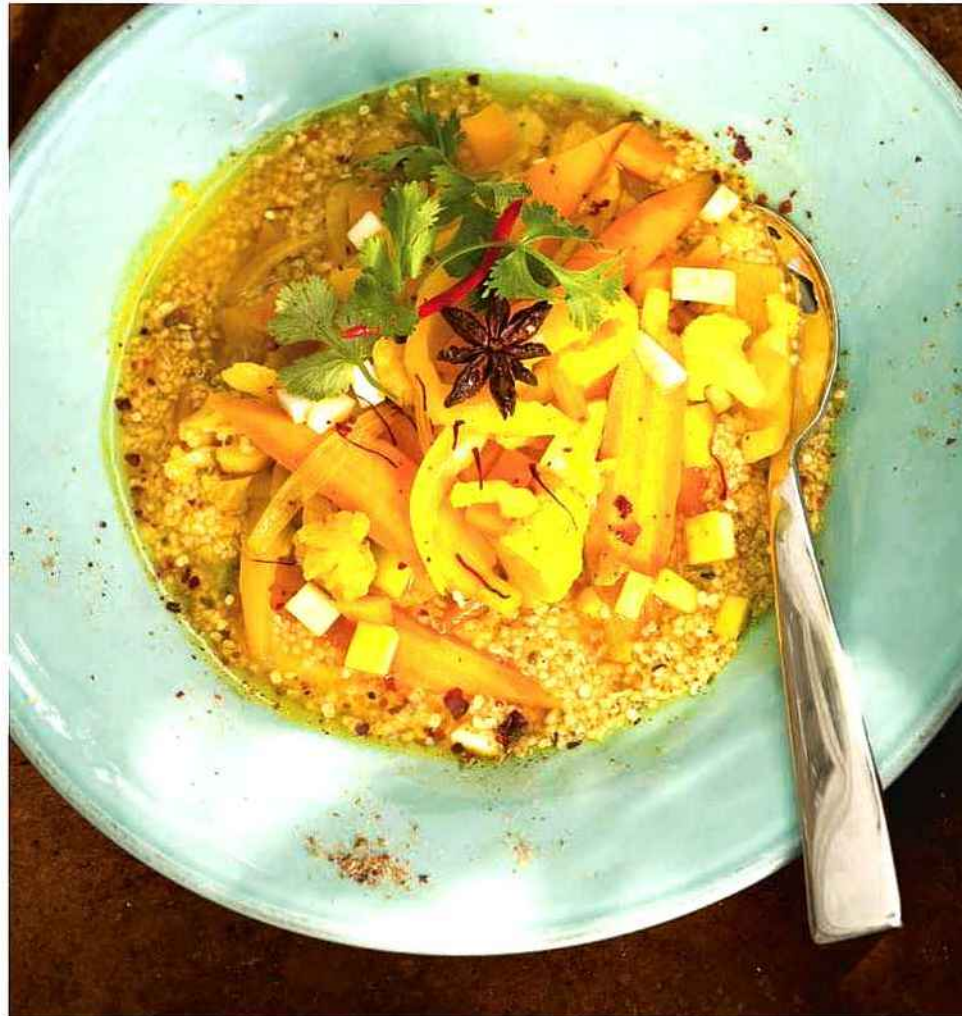
PRÉPARATION : 35 minutes

CUISSON : 15 minutes + 5 minutes
pour la semoule

INGRÉDIENTS

2 carottes
1 poivron rouge
1 oignon
2 gousses d'ail
1/2 c. à c. de curcuma
1 c. à c. de romarin
1/2 c. à c. de grains de coriandre
1/2 c. à c. de grains de cumin
1 piment oiseau (facultatif)
3 tasses de bouillon de potiron
1/2 cube de bouillon végétal
1 tasse de dés de potiron
1 tasse de dés de courgette
Coriandre fraîche
Quelques amandes pelées
Semoule de blé mi-complet
Persil plat haché
1 citron vert (facultatif)
Épices aux algues
Sel, huile d'olive

Pelez les carottes, épépinez le poivron rouge, coupez-les en biseaux. Pelez l'oignon, coupez-le en croissants. Coupez les gousses d'ail en lamelles. **Versez** dans une casserole un filet d'huile d'olive, les légumes, le romarin frais haché, une demi-cuillerée à café de curcuma, le piment oiseau (facultatif), les grains de coriandre et les grains de cumin grossièrement pilonnés. Laisser blondir 3 minutes. **Mouillez** avec le bouillon de potiron frais ou congelé. Portez à ébullition, ajoutez le demi-cube de bouillon végétal, une demi-cuillerée à café de sel, laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.



Ajoutez les dés de potiron, laissez cuire 3 minutes. Ajoutez les dés de courgette, couvrez et retirez du feu. **Servez** avec de la coriandre fraîche et des amandes pelées et blondies 3 minutes dans un filet d'huile d'olive. **Accompagnez** avec de la semoule de blé (couscous) mi-complet assaisonnée avec du persil haché, un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron vert (facultatif) et des épices aux algues. Ou avec un blanc de poulet, un filet de dorade mariné aux épices ou une boule de chèvre enrobée d'herbes aromatiques fraîches hachées.

“Ma cuisine
n'est pas un
régime pour trois
semaines, c'est
un changement
d'attitude pour
toute la vie”