

Elixir de Grenade

RECETTES



PETIT DEJEUNER

1 SOJADE nature (= soja fermenté au bifidus)

1 cuillère à café d'elixir de grenade

1 cuillère à soupe de purée d'amande sans sucre (ou de noisette ou de cajou)

1 cuillère à café de poudre de cannelle

½ banane mûre

Dans un bol, verser la sojade, mélanger avec la poudre de cannelle, la purée d'oléagineux, le fruit découpé en tout petit dé ou écrasé, ajouter l'elixir de grenade au mélange et servir de suite

4 VARIANTES qui permettent d'avoir des goûts différents

Les bananes peuvent être remplacées par des poires bien mûres (en hiver), des fraises (en été), des myrtilles, framboises, cassis en surgelé (toute l'année), des mangues, de l'ananas (L'hiver et le printemps chez nous).



DEJEUNER ou DINER

1 SAUCE DE MARINADE POUR POISSONS (OU MOLLUQUES)

Par personne : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe d'elixir de grenade, 1 cuillère à soupe de tamari, 1 cuillère à soupe de citron pressé, 1 cuillère à soupe de poudre de gingembre. Bien mélanger avant d'arroser les filets de saumon, de sardine, de maquereau escalopés finement ou les coquilles Saint-Jacques.

2 SAUCE POUR LEGUMES (OU PATES OU RIZ)

Par part : 2 cuillères à soupe d'huile de colza biologique, 1 cuillère à soupe de sauce tomate, 1 cuillère à soupe d'elixir de grenade, 1 cuillère à soupe de tamari, 1 cuillère à soupe de soja cuisine. Bien mélanger et verser cette sauce une fois les céréales cuites et prêtes à servir.

5 VINAIGRETTE AROMATISEE A L'ELIXIR DE GRENADE

Pour 4 personnes : 8 cuillères à soupe d'huile de colza biologique, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de tamari, 2 cuillères à soupe d'elixir de grenade, 1 cuillère à soupe de poudre de curcuma, 1 cuillère à soupe d'ail écrasé. Bien mélanger et arroser les salades vertes en particulier, cresson, mesclun, laitues ou les crudités diverses (chou rouge, chou rave râpé, betterave crue râpée.....)

4 SAUCE DE MARINADE POUR LES VIANDES

Pour 4 parts de viande : 8 cuillères à soupe d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de tamari, 4 cuillères à soupe d'elixir de grenade, 4 cuillères à soupe de vin rouge ou blanc, 2 cuillères à soupe de gingembre en poudre et de cumin en poudre.



DESSERT

CREMES DE FRUITS

Pour 4 personnes :

Mixer la pulpe des deux mangues mûres et celle d'un quart d'ananas (débarassé du cœur ligneux et toutes traces d'écorce) de manière à obtenir une sorte de crème. Verser 2 cuillères à soupe d'élixir de grenade, de manière artistique, sur ce coulis jaune.



APERITIF TANIQUE

Un verre de vin rouge, 1 cuillère à café d'élixir de grenade, deux cerises, laisser mariner environ une heure, au frais avant de servir; et à couvert.

MILK-SHAKE

1 verre de jus de grenade, 1 bol de verre de « lait » de soja enrichi en calcium (ou « lait » d'amande ou « lait » de riz), 2 glaçons, 2 cuillères à café d'élixir de grenade, 1 banane pas trop mûre (ou un fruit de saison ou un fruit surgelé). Mixer le tout.



1 EMINCE DE COQUILLES SAINT JACQUES

Ingrédients pour 4 personnes

8 noix de Saint-Jacques

4 cuillères à soupe d'huile de colza biologique

4 à 6 cuillères à café de tamari

2 cuillères à café de mélange « poudre de curcuma-gingembre »

4 cuillères à soupe de feuilles de Ngo Gai * très finement ciselé ou feuilles de coriandre ou de basilic ou d'estragon

2 cuillères à soupe de vinaigre ou citron pressé

2 cuillères à café d'élixir de grenade

* Ngo Gai (*eryngium foetidum L.*) est aussi appelé coriandre de Chine en France

Préparation

Escaloper finement les noix de Saint Jacques bien parées. Etaler sur une assiette plate, arroser avec le citron ou le vinaigre, le tamari (selon le goût en mettre de 4 à 6 cuillères à café de tamari, celui-ci sale le plat), l'huile de colza, la poudre de curcuma-gingembre, les feuilles d'aromates, l'élixir de grenade. Laisser mariner au moins une heure au frais. Il est tout à fait possible de le préparer plusieurs heures à l'avance en couvrant l'assiette et l'entreposer au réfrigérateur. Ce plat sera servi avec de la courge sucrine (*curcubita Moschata duch*) ou de Nice (ce sont des courges disponibles l'hiver et qui se conservent bien ; elles ont une belle peau verte mangeable et une chair très colorée riche en antioxydants) et de la patate douce, les deux légumes sont cuites à la vapeur. Elles seront arrosées de soja cuisine avant de déguster, d'un peu de tamari pour saler et agrémentées de très fines rondelles d'oignons rouges ayant préalablement marinés dans de l'huile d'olive.



2 SAUMON ACCOUPLE AU MAQUEREAU

Ingrédients pour 6 personnes

1 petit maquereau

450 g de saumon en pavé ou filet

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de colza biologique

3 cuillères à soupe d'oignons rouges coupés en rondelles très fines

6 cuillères à café de tamari

2 cuillères à soupe de vinaigre

6 cuillères à café de gingembre râpé finement

1 feuille de nori

2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation

Lever le maquereau en filets (si vous ne savez pas le faire, demandez le à votre poissonnier favori avec le sourire).

Découper les filets en six tronçons ; les aplatir et les couvrir de tamari, de l'huile de colza, du gingembre, de l'élixir de grenade, couvrir et laisser mariner au frais au moins 1 heure (il est possible de réaliser ces opérations la veille). Les oignons seront également marinés le même temps dans le vinaigre et l'huile d'olive.

Escaloper finement les filets de saumon ; les dresser directement au fur et à mesure sur des assiettes plates. Y aplatir des bandes fines de nori de manière artistique. Ajouter les maquereaux, posés dans l'assiette à côté du saumon, la peau sur le dessus, avec son jus de marinade et les oignons marinés.

Ce couple de poissons sera servi avec du butternut et de l'igname découpés en morceaux et cuits à la vapeur. La cuisson se surveille comme pour celle des pommes de terre, en piquant avec un couteau pointu. Ces légumes seront présentés chauds avec les poissons et accomodés avec une sauce servie à part.

*Confection de la sauce : mélanger intimement * 20cl de soja cuisine * 3 cuillères à soupe d'huile de colza * 6 cuillères à café de pluches de coriandre frais découpées * 6 cuillères à café de tamari * 2 cuillères à café de poudre de curcuma Pour la décoration et pour permettre de manger encore plus de légumes, le plat sera dressé avec 2 cuillères à café de perles de tomate par personne (3 petites tomates bien mûres) :*

la pulpe des tomates, sans les graines, est découpé en petits dés ; saler légèrement avec du tamari, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, bien mélanger.

Les petit plus :

1- gingembre frais, à volonté, présenté à part, soit émincé en fines tranches, soit râpé. Pour le conserver, une fois préparé ainsi, il suffit de l'arroser d'huile d'olive dans un récipient couvert au frais

2 – un bol de grains de grenade nature à répartir largement sur les légumes et les poissons.



5 SALADE DE FRUIT DIGESTIVE

Ingrédients pour 6 personnes

2 grosses mangues mûres

½ ananas moyen

3 grosses bananes mûres

Le jus pressé de 4 oranges

2 cuillères à café de poudre de cannelle

24 noisettes nature décortiquées

5 cuillères à soupe d'huile d'olive très fruitée (exemple huile de Noyons)

2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation

Découper la pulpe des mangues en petits morceaux ainsi que celle de l'ananas débarrassée de tout fragment d'écorce et du centre ligneux. Mettre l'ensemble dans un saladier.

Mixer à l'aide d'un robot ménager, les bananes coupées en tronçons, la poudre de cannelle, l'huile, les noisettes, l'élixir de grenade avec le jus d'orange jusqu'à obtention d'une sorte de crème.

Mettre les fruits au frais ainsi que la crème de bananes pendant une heure environ. Les récipients sont recouverts pour éviter l'oxydation.

Servir séparément la salade de fruits et la crème pour que chacun puisse se servir selon son goût.



4 AVOCAT SUR LIT D'ALGUES

Ingrédients: pour 4 personnes

2 avocats mûrs

100gr de tartare d'algues (disponible tout prêt en maison de diététique ou biologique)

2 cuillère à soupe de gingembre frais finement haché

Le jus d'un citron vert pressé

4 cuillères à soupe d'huile de colza

4 cuillères à café de tamari

2 cuillères à soupe de ciboulette finement ciselé

2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation:

Ouvrir les avocats en deux, couper la pulpe en tranches fines, arroser avec le mélange du jus du citron vert, de l'huile de colza, du tamari, de l'élixir de grenade.

Répartir le tartare d'algues sur les tranches d'avocat.

Parsemer, sur l'ensemble, la ciboulette...



5 CREME PANACHEE DE TOMATE RHUBARBE

Ingrédients pour 4 Personnes :

4 grosses tomates mûres

2 branches de rhubarbe

4 pommes de terre

1 cuillère à soupe de purée d'ail

1 cuillère à soupe de gingembre finement haché

4 cuillère à soupe d 'huile de colza

1 cuillère à soupe d 'estragon ciselé fin

2 cuillères à soupe de feuilles fraîches de coriandre hachées finement

2 cuillères à café d 'élixir de grenade

4 cuillères à soupe de tamari

sel

Préparation :

Mixer les tomates pelées, épépinées, avec l'ail, le coriandre, l'huile, le tamari, l'élixir de grenade de manière à obtenir la consistance d 'une crème.

Cuire la rhubarbe effilée, coupée en petits tronçons, avec les pommes de terre épluchées, coupées en petits dés, avec le gingembre frais jusqu'à la cuisson des pommes de terre.

Mixer pour obtenir une purée un peu liquide, saler très légèrement et incorporer l'estragon.

Ce dernier appareil est servie tiède, arrosée avec le coulis de tomate.

Décorer avec quelques feuilles fraîches de coriandre non ciselées.



6 MILLE FEUILLE D'AVOCAT

Ingrédients pour 4 personnes

Le jus pressé de 2 oranges biologiques

4 petits avocats fermes mais murs

2 petites betteraves cuites

Quelques feuilles de rougette (= variété de laitue)

Quelques feuilles de coriandre

Pour la mayonnaise:

2 œufs entiers

1 c. à café de moutarde

1/4 litre d'huile d'olive

2 cuillères à café de jus de citron

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de poudre de gingembre

1 cuillère à soupe de coriandre finement haché

2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation :

Peler les betteraves, les couper en rondelles très fines, saler légèrement.

Couper la pulpe des avocats en tranches très minces, arroser de suite avec le jus d'orange salé.

Préparer une mayonnaise avec les œufs entiers, incorporer le coriandre, le gingembre et l'élixir de grenade quand elle est prête.

Dans chaque assiette, disposer deux feuilles lavées et égouttées de rougette; dessus, superposer les lamelles de betterave et d'avocats de manière alternée.

Entre chaque couche, étaler un peu de mayonnaise de manière à former une sorte de mille-feuilles.

Terminer par une nappe d'avocats. Décorer avec quelques feuilles de coriandre non ciselées.



7 MOUSSE DE POTIMARRON AU CHOU ROUGE

Ingédients pour 4 personnes

4 tranches de potimarron biologique

1 pomme de terre biologique

2 cuillères à soupe de poudre de gingembre

3 blancs d'œuf

1 cuillère à soupe d'estragon finement ciselé

1 petit chou rouge très frais

vinaigrette à l'huile de Colza

2 cuillères à café d'élixir de grenade

sel

Préparation :

Cuire ensemble le potimarron et la pomme de terre non épluchés.

Après cuisson, mixer de manière à obtenir une purée, saler et incorporer la poudre de gingembre, l'estragon et l'élixir de grenade.

Monter en neige les blancs d'œuf, mélanger délicatement la purée de potimarron et cette neige.

Cela forme une sorte de mousse.

Quelques heures avant, mariner le chou découpé en fines lanières dans la vinaigrette, dans un récipient couvert, en le retournant plusieurs fois.

Pour servir, placer la mousse de potimarron au centre de l'assiette et le chou mariné autour comme la corolle d'une fleur.



8 PATATES DOUCES A LA SAUCE « BETTERAVE ROUGE »

Ingrédients pour 4 Personnes :

2 petites patates douces

4 pommes de terre

une grosse betterave rouge

8 cuillères à soupe de soja cuisine

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de gingembre frais finement haché

2 cuillères à soupe de persil finement ciselé

2 cuillères à café d'élixir de grenade

sel

Préparation :

Faire cuire les patates douces pelées et les pommes de terre à la vapeur

Quand elles sont cuites (cuisson à vérifier avec une pointe de couteau), les mixer ensemble avec la crème de soja et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, incorporer alors le gingembre et saler selon le goût.

Réserver au chaud.

Mixer la betterave avec le persil, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'élixir de grenade de manière à former une sorte de « mayonnaise » rouge.

Servir la purée douce tiède, arrosée avec le coulis de betterave, décorer avec les grains de grenade.



9 PETITES SALADES VARIEES D'ETE

Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates mûres

2 poignées de pourpier

6 cuillères à soupe de ciboulette finement ciselée

un concombre biologique jeune et très frais

vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation

Peler et épépiner les tomates (on les pèle en les trempant quelques secondes dans l'eau bouillante, il faut arrêter la cuisson très vite en plongeant les tomates dans de l'eau très fraîche); couper la pulpe en petits dés; laver rapidement le pourpier, égoutter soigneusement; râper le concombre avec une râpe à très gros trous; mélanger, délicatement les tomates, le pourpier, la ciboulette, le concombre; assaisonner largement.

Servir rapidement.



10 PETITES SALADES D'HIVER

Ingrédients pour 4 personnes :

la moitié d'un petit chou rouge très frais et bien tendre

2 poignées de mâche

2 cuillères à soupe de gingembre frais finement haché

vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade

8 cerneaux de noix

Préparation :

Du chou: retirer les grosses feuilles du tour; retirer les grosses côtes du chou coupé en quartiers, couper en lanières fines, arroser largement de vinaigrette, ajouter le gingembre bien mélanger; laisser mariner dans un récipient couvert, pendant une heure environ, au frais en retournant plusieurs fois.

Par ailleurs, laver la mâche, feuille par feuille, l'égoutter soigneusement. Mélanger la mâche égouttée, le chou rouge macéré avec son jus de marinade. Réajuster le sel incorporer les noix, servir de suite .



11 PETITES SALADES VARIEES DE PRINTEMPS

Ingrédients pour 4 personnes :

une poignée de roquette

une poignée de pissenlit

8 branches de coriandre

2 petites betteraves cuites

une vinaigrette bien relevée avec de la poudre de gingembre à l'huile de colza et aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade .

Préparation :

Laver soigneusement les salades et la coriandre; éliminer les grosses queues de la coriandre, bien éponger, mélanger le tout. Couper la betterave en petits dés, incorporer aux salades, arroser copieusement de vinaigrette et servir de suite.



12 QUINOA A LA FONDUE DE POIREAUX

Ingrédients pour 4 Personnes :

700g environ de poireaux

120g de quinoa

eau minérale bien minéralisée

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 cuillères à soupe de gingembre finement haché

2 cuillères à soupe de feuilles de basilic frais finement ciselées

une cuillère à café de curcuma en poudre

2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation :

Eplucher, laver les poireaux, les émincer en gardant un peu de vert, les faire étuver doucement, couvert, avec le gingembre, dans l'huile d'olive pendant dix minutes environ.

Saler selon le goût.

Rincer à l'eau courante le quinoa, le mettre avec 2 fois son volume d'eau minérale froide et salée, dans une casserole, ajouter le curcuma, cuire à l'étouffée (c'est à dire à chaleur douce, à couvert).

Laisser reposer, toujours à couvert, après cuisson encore 10 minutes.

Mélanger les poireaux tièdes, avec le jus de cuisson, et le quinoa tiède, parsemer de basilic, servir de suite.



13 QUINOA VERT ET ROUGE

Ingrédients pour 4 Personnes :

4 petits bols de quinoa

Eau minérale bien minéralisée

2 poivrons verts

Vinaigrette parfumée à la poudre de gingembre, à l'huile de colza, aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade 2 cuillères à soupe d'estragon finement ciselé

Préparation :

Rincer la céréale

La mettre dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau minérale froide Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 à 15 minutes. Saler en fin de cuisson (sera servi tiède) Pendant ce temps, peler le poivron au couteau économe, détailler en lanières fines la pulpe, assaisonner, incorporer le quinoa cuit tiède, saupoudrer d'estragon, et servir de suite.



14 ROULEAUX D'HIVER EXOTIQUE

Ingrédients par personne :

2 galettes de riz biologiques

Eau minérale bien minéralisée

Une demi-mangue

1 cuillère à café d'oignons très finement hachés

vinaigrette à l'huile de colza aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade

1 cuillère à soupe de persil finement ciselé

8 amandes mondées

Préparation :

Tailler la pulpe de mangue en julienne très fine, laisser macérer avec les oignons, le persil, dans la vinaigrette, au frais, dans un récipient couvert pendant une heure environ.

Bien mélanger, incorporer les amandes mondées.

Réhydrater les galettes de riz avec l'eau minérale très chaude, comme cela est indiqué sur l'emballage.

Quand elles sont souples, les remplir avec la salade de mangue de manière à former un rouleau fermé.



15 SALADES D'AVOCAT - PAMPLEMOUSSE

Ingrédients pour 4 Personnes :

Un avocat

2 pamplemousses roses

Une petite laitue

16 noix de cajou

4 cuillères à soupe de feuilles de basilic fraîche finement ciselées

Vinaigrette à l'huile de colza relevée avec de la poudre de gingembre et aromatisée avec 2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation:

Parer et laver la laitue. Peler à vif les pamplemousses et prélever la pulpe des quartiers Bien mélanger ces deux ingrédients, assaisonner, y déposer les noix de cajou, la pulpe de l'avocat coupée en tranches fines, parsemer de basilic, et servir de suite.



16 SALADE D'AZUKIS A L'EPAUTRE

Ingrédients pour 4 personnes :

Une tasse d'azukis (petits haricots rouges)

Eau minérale bien minéralisée

1 petite branche de kombu (algues)

2 cuillères à soupe de gingembre frais finement ciselé

200g de pâtes à l'épeautre

vinaigrette à l'huile d'aromatisée avec 2 cuillères à soupe de basilic frais finement haché et 2 cuillères à café d'élixir de grenade

Préparation:

Tremper les haricots une nuit dans de l'eau minérale salée ; les rincer, les cuire à feu doux avec une petite branche de kombu, le gingembre dans l'eau minérale non salée pendant une heure environ, les goûter régulièrement pour ajuster la cuisson. Les égoutter complètement.

Cuire les pâtes al dente, les égoutter soigneusement; mélanger les pâtes et les haricots, assaisonner largement avec la vinaigrette, servir tiède, décorer avec les feuilles de basilic.



17 CEVICHE DE SAUMON

Ingrédients pour 4 Personnes :

1 cuillère à soupe de gingembre finement haché

4 cuillères à soupe d'oignons verts finement ciselés

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café d'élixir de grenade

4 à 6 cuillères à café de tamari

200 g de filets de saumon (ayant été congelés au moins 5 jours pour détruire les parasites éventuels)

Quelques feuilles de basilic

Préparation :

Découper les filets de saumon en petits dés, les mélanger intimement avec les oignons, le gingembre, l'huile d'olive, le basilic, l'élixir de grenade, le tamari ; remuer bien de nouveau et goûter.

Laisser au frais pendant 2 heures dans un verre. Couvrir.

Remuer de nouveau avant de servir.

Décorer avec les petites feuilles de basilic entières.



18 ANANAS PARFUME ET PIQUANT

Ingrédients pour 4 personnes :

Une tranche épaisse d'ananas frais bien sucré

4 fruits de la passion

2 cuillères à café d'elixir de grenade

1 cuillère à café de gingembre très finement haché

Quelques petites feuilles de menthe fraîche

4 boules de sorbet de qualité : parfum au choix

Préparation:

Faire macérer le gingembre dans les pulpes des fruits de la passion, l'elixir de grenade, au frais, dans un récipient couvert pendant une heure.

Débarrasser l'ananas du cœur et de tout fragment d'écorce; le débiter en petits cubes Répartir dans 4 coupes la pulpe d'ananas, les boules de sorbet; arroser avec les fruits de la passion, décorer avec les feuilles de menthe.



19 COUPE EXOTIQUE D'HIVER

Ingrédients par coupe :

¼ de la pulpe de mangue mûre mais ferme

1 mangoustan

4 petits Kumquats frais

Le jus d'une orange juteuse, sucrée, aromatisée avec ½ cuillère à café d'elixir de grenade

Quelques petites feuilles de menthe fraîches pour la décoration

Préparation :

Couper la pulpe de la mangue en fines lanières.

Couper le mangoustan et retirer la chair des loges internes.

Laver, parer les kumquats et les utiliser tels quels.

Mélanger les fruits ensemble, arroser avec le jus d'orange

Décorer avec les feuilles de menthe.

S'il n'y a pas de mangoustan sur le marché, utiliser 4 letchis frais.



20 COUPE GLACEE D'ETE

Ingrédients par personne :

¼ de la pulpe d'une mangue mûre et ferme

6 framboises

Une pêche mûre

Quelques feuilles de menthe fraîche

Une boule de sorbet citron

½ cuillère à café d'élixir de grenade

Préparation:

Débitier la pulpe de la mangue et de la pêche, épluchée, en petits cubes.

Dépoussiérer les framboises, mélanger délicatement les 3 fruits.

Déposer les fruits autour de la boule de sorbet, arroser avec l'élixir de grenade, décorer avec la menthe.
