

KITCHARI
AU RIZ COCO

» Saveurs

DOMINIQUE GASSIN
À VOTRE SANTÉ !



Et si au lieu de penser privations, restrictions, on invitait les bons aliments, les couleurs et les supercondiments dans notre assiette? Notre corps gagnerait en équilibre et notre esprit en sérénité, parole de l'Australienne Dominique Gassin, naturopathe et micronutritionniste.



Dans votre cuisine, vous prônez la philosophie "qualitative". De quoi s'agit-il ?

En 2016, nous avons ouvert avec ma famille la cantine épicerie Judy, à Paris. Je cherchais la manière de définir au mieux notre offre. Le mot "qualitative" exprimait bien mon approche qui prône l'importance de choisir des produits issus du bio, du local, avec le moins de pesticides possible, de privilégier la saisonnalité pour nous mais aussi pour la planète.

Vos recettes colorées et variées mettent l'eau à la bouche, mais le bien-manger ne risque-t-il pas de mettre en péril notre poids ?

C'est une question que l'on me pose souvent. Auparavant, la prise de poids était associée aux calories, il y avait quelque chose de mathématiques. Mais c'est plus subtil que ça. Quand l'organisme se trouve face à de bons lipides, il va tout de suite les transformer en énergie. Bien sûr, en consultation, si un patient présente un excès de triglycérides ou une maladie métabolique, nous ferons plus attention aux calories. Mais pour la plupart d'entre nous, ce type de cuisine n'influe pas sur le poids.

Vous faites aussi la part belle à la préparation de condiments maison. Quel rôle jouent-ils dans l'alimentation ?

Aujourd'hui, on parle beaucoup de restrictions. C'est triste. Alors qu'il suffit d'ajouter un peu de ces condiments pour apporter de la couleur dans son

assiette, de bons acides gras, de la bonne huile, des graines... Ils permettent d'augmenter la teneur en nutriments de chaque plat. Une fois faits, ils se gardent très longtemps au réfrigérateur.

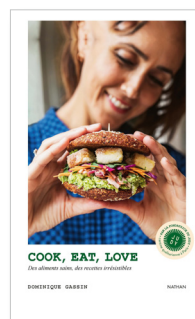
Et côté budget ?

Cela peut être plus cher au début, si l'on n'a pas l'habitude d'utiliser certains des ingrédients. Mais si l'on remplace de temps à autre la viande par des noix ou des légumineuses, le budget sera finalement moins impacté. On peut aussi congeler des fruits de saison pour les consommer à tout moment, sans grever son budget ni porter atteinte à la planète. ●

NATURELLEMENT BON

L'auteure australienne signe un livre de 50 recettes healthy où l'on peut piocher des idées pour tous les repas de la journée: des pancakes green à adopter pour la vie, des superboissons, comme son génial Switchel (ami du microbiote et ennemi du rhume). Le bien-être au bout de la fourchette.

Cook, Eat, Love – Des aliments sains, des recettes irrésistibles, éd. Nathan, 18,90 €.



PLAT UNIQUE KITCHARI AU RIZ COCO



Pour 4 bols * Préparation: 10 min
* Cuisson: 15 à 20 min

Ingrédients * 300 g de riz basmati
* 500 ml de bouillon * 500 ml d'eau filtrée
* 380 g de lentilles corail * 3 gousses d'ail * 1 petit oignon jaune * 6 fleurettes de brocoli ou de chou-fleur * 2 carottes * 1 c. à soupe de ghee ou d'huile de coco * 20 cl de lait de coco * 1 c. à café de poudre de curcuma et de sel fin * 1/2 c. à café de poudre de cannelle et de graines de cumin * 1/4 c. à café de graines de moutarde, de coriandre et de fenouil * 2 cm de gingembre frais râpé * 2 c. à soupe de copeaux de noix de coco torréfiés
Garniture * 2 belles tiges de cébette * de la coriandre * des noix de cajou concassées * 1 cuil. à soupe de copeaux de noix de coco torréfiés + du dukkah égyptien rouge * citron (facultatif)

Rincez les lentilles et laissez-les tremper une heure. Rincez le riz et mettez-le à cuire au rice cooker ou à la casserole avec la moitié de lait de coco, la moitié d'eau et 2 cuil. à soupe de copeaux de noix de coco torréfiés. Chauffez une casserole à feu moyen avec le ghee et faites revenir l'oignon coupé en petits morceaux. Quand l'oignon est devenu transparent, ajoutez les morceaux de brocoli (ou de chou-fleur) et de carottes, et cuisez quelques

minutes à feu moyen. Ajoutez les graines de cumin, de moutarde, de coriandre et de fenouil et chauffez les épices sans les brûler pendant 1 à 2 min. Ajoutez l'ail émincé, puis écrasez. Ajoutez les lentilles, le bouillon, l'eau, le curcuma, la cannelle, le gingembre et le sel. Portez le tout à ébullition en mélangeant. Baissez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes. Une fois les lentilles cuites, mélangez doucement sans les écraser. Versez le lait de coco. Servez le kitchari dans une assiette creuse, sur un fond de riz. Garnissez chaque bol avec des feuilles de coriandre, de la cébette en petits morceaux, des copeaux de noix de coco torréfiés, quelques noix de cajou concassées et un peu de dukkah rouge.

"Ce plat issu de la médecine ayurvédique nourrit sans surcharger. Pour détoxifier le corps, le proposer au dîner, en cure de sept jours, à chaque changement de saison"

PROPOS RECUEILLIS PAR VIRGINIE PICAT PHOTOS ALICE PAGÈS