

# Grande épargne grâce au nouveau gouvernement

Accueil > Lifestyle > Food

## Des recettes très gourmandes et énergisantes ? C'est ici !

EW. Publié le jeudi 30 octobre 2014 à 12h21 - Mis à jour le jeudi 30 octobre 2014 à 12h34



Recommander Partager 1 Tweeter 1 g+1 0

- [Mais pourquoi boit-on beaucoup de jus de tomates dans les avions?](#)
- [Pourquoi l'ail donne-t-il une mauvaise haleine ?](#)
- [Detox Water : l'eau délicieuse et belle](#)

FOOD Martine Fallon a publié en mai un "livre-action" : 30 jours pour se mettre à la cuisine énergie avec plein de recettes à suivre au jour le jour et une explication fouillée de sa "méthode". Mais auparavant, elle avait publié des livres de recettes, qui étaient en quelque sorte sa base de travail et ses premiers (mais décidés) pas dans la

cuisine de l'énergie.

Ces petits livres (un vert, un rouge) furent rapidement dévalisés en librairie et depuis trois ans, on ne pouvait plus les trouver. Les revoici, relifés, complétés et améliorés. Dans un nouveau format, un nouveau graphisme, avec de nouvelles photos et de nouvelles recettes.

Plus que des livres de recettes, ils insistent sur mille et une méthodes, bons plans, citations, pour capter l'énergie des aliments et partant, de la vie.

"Ma Cuisine Énergie" et "Bombe Énergétique" (Martine Fallon Editions) sont en vente dans toutes les bonnes librairies, en grandes surfaces, dans les magasins bio, sur Amazon ainsi que sur [le site de Martine Fallon](#). Dès mi-novembre, également en version ebooks via [le site](#).

Rien ne vaut quelques recettes très faciles et gourmandes pour se faire une idée (pour 4 personnes)

### Une petite collation : le smoothie à la mangue et à l'avocat (tirée de Ma Cuisine Energie)

Blender la chair d'une mangue avec celle d'un avocat et avec 1 c.c. de gingembre rapé et le jus d'un citron vert. Servir frais.

PS : L'avocat de toutes les causes : très riche en acides gras de première qualité et en vitamines A, B1, B2, B3, C et E, l'avocat contribue solidement à la régénérescence du foie. Riche en vitamine E, puissant antioxydant, il fera notre bonheur tant dans ses versions salées que sucrées.

### Une soupe : la crème de courgette au persil (tirée de Ma Cuisine Energie)

**Le chocolat "cru", une nouvelle tendance qui n'est pas du goût de tous**



f t g+

**Des recettes très gourmandes et énergisantes ? C'est ici !**



f t g+

**Le Michelin 2015 salue le dynamisme de la scène gastronomique hongkongaise**



f t g+

**Comment manger plus de légumes à chaque repas et améliorer sa digestion**

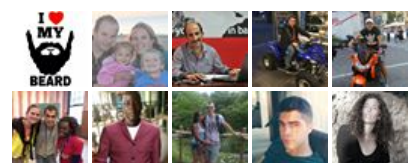


f t g+

Find us on Facebook



165,122 people like DH.be.



Facebook social plugin

Peler et nettoyer 2 courgettes, 2 oignons, 1 gousse d'ail et 1/2 botte de persil. Coupez les courgettes, les oignons et la gousse d'ail, cuire à la vapeur. Ajouter les queues de la demi-botte de persil plat. Passer au blender 250 ml d'eau minérale bouillante, 1/2 cube de bouillon végétal (bio), les légumes vapeur, un verre de persil cru, 1/4 de verre d'huile d'olive ou de noix et une pincée de sel.

Décorer avec quelques éclats de noix concassées et un peu de graines germées.

### Une viande : hypocuisson de boeuf aux herbes de Provence (tirée de Bombe Energétique)

Passer au blender 3 cà s. d'herbes de Provence fraîches ou séchées avec 3 c.à s. d'huile d'olive et 2 c à s. de tamar. Badigeonnez de ce mélange 1 roti de boeuf de 600 g ne dépassant pas une hauteur de 20 cm. le faire cuire en hypocuisson à 80° pendant 1h15/1h30. Réserver 20 min avant de découper et servir.

### Un dessert : la mousse légère de dattes au chocolat noir (tirée de Bombe Energétique)

Faire cuire 8 dattes à l'eau pendant 4 minutes (pour les désucre) puis les dénoyauter. Peler et découper 1 pomme en cubes. Faire monter à ébullition 100 ml de lait de riz et ajouter un sachet d'1g d'agar-agar en fouettant continuellement pendant 3 min.

Blender le tout avec 1 verre de cajous et 200 ml de lait de riz. Verser dans les verrines (pas plus de 5 cm de hauteur) et faire prendre au frigo pendant 20 minutes.

Pendant ce temps-là, faire fondre 100 g de chocolat noir avec 2 c. à s. d'eau et 0,5 g. d'agar-agar, fouetter pendant 3 minutes et verser sur les verrines. faire prendre au frigo. Décorer avec une pistache et un fin zeste d'orange ou de citron.

### Pour l'apéro : caviar d'artichaut à la coriandre

#### CAVIAR D'ARTICHAUT À LA CORIANDRE ●●

Tourner 4 artichauts violets (enlever les feuilles jusqu'à ce que vous arrivez aux feuilles très tendres), ensuite couper le haut des feuilles à la hauteur du creux au-dessus du cœur. Couper 3 cm de tige, la peler, effiler au couteau les bases de feuilles restantes et elles sont dures. Couper les cœurs en deux, retirer le foin avec un couteau pointu. Les faire patienter dans une eau de source additionnée du jus de 1 citron.

Cuire vapeur 8 min avec 2 gousses d'ail et 1 c. à c. de graines de coriandre concassées grossièrement. Mixer grossièrement (utiliser à la limite un mixeur à blender ou votre extracteur de jus option purée) avec 2 c. à c. de purée de sésame, 1/2 c. à c. de concentré de bouillon végétal, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, 1/2 c. à c. de poivre blanc et 5 c. à s. d'huile d'olive.




### Sur le même sujet :

- [Mais pourquoi boit-on beaucoup de jus de tomates dans les avions?](#)
- [Pourquoi l'ail donne-t-il une mauvaise haleine ?](#)
- [Detox Water : l'eau délicieuse et belle](#)

[Recommander](#)
[Partager](#) 1
 [Tweeter](#) 1
 [g+](#) 0
 [Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[LinkedIn](#)
[Print](#)

Vous devez accepter les cookies tiers dans votre navigateur pour commenter à l'aide de ce module social.



[Commenter avec...](#)

Attention : <http://www.dhnet.be/s/art/5450e81e3570fe7cfbf95177> n'est pas joignable.

[Facebook](#) Module social Facebook

### Dernières dépêches

- 11h18** AFP [Le Kosovo enlisé dans sa pire crise politique depuis l'indépendance](#)
- 11h15** BELGA [Averses de grêle à la Pentecôte: les assureurs ont prêté assistance à 171.000 assurés](#) (mise à jour)
- 11h03** BELGA [Gouvernement Michel - Le PS avance ses chiffres: de 232 à 562 euros de pouvoir d'achat en moins par an](#) (mise à jour)
- 10h54** AFP [Berlin engage Moscou à respecter "l'unité de l'Ukraine" après les élections](#) (mise à jour)
- 10h49** AFP [L'Europe a perdu 421 millions d'oiseaux en 30 ans](#) (mise à jour)

[➤ Les dernières 24h](#)

### A ne pas manquer

**ÉDITION WEB**  
 à.p.d **4,83€/mois**

**OFFRE EXCEPTIONNELLE**  
**ÉDITION WEB**  
 12 mois à l'Édition abonnés DH.be : 58 € !

[Pause](#)

### Galerie photos du jour



La Namur Urban Trail, une course pour tous

### Babe du jour



Oops... I did it again

à.p.d  
**4,83€** / mois  
**ÉDITION WEB**  
 Je m'abonne maintenant

**NewsLetter**

Je désire recevoir des informations et offres de DH.be.

Entrez votre adresse e-mail

**Horoscope par Serge Ducas**

Scorpion

 **Scorpion (23 oct - 21 nov)**

Vous bénéficiez d'une certaine popularité dans votre secteur d'activité. Une nouvelle porte s'ouvre.

**Toute l'actualité belge, internationale et sportive, c'est sur DH.be**

Chercher sur DH.be  Entrez votre adresse e-mail

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| <p><b>Actu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Actu</li> <li>Belgique</li> <li>Société</li> <li>Faits divers</li> <li>Monde</li> <li>Economie</li> <li>New-Tech</li> <li>Sexualité</li> <li>Flash Infos</li> <li>Santé</li> <li>Galleries photos</li> <li>Infographies</li> <li>Portails Vidéos</li> </ul> | <p><b>Sports</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Sports</li> <li>Football</li> <li>Omnisports</li> <li>Rugby</li> <li>Athlétisme</li> <li>Cyclisme</li> <li>Tennis</li> <li>Formule 1</li> <li>Hockey</li> <li>Basket</li> <li>Moteurs</li> <li>Tour de France</li> <li>Édito</li> <li>Classements</li> <li>Les bons plans</li> <li>Paris Sportifs</li> </ul> | <p><b>Régions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Régions</li> <li>Namur-Luxembourg</li> <li>Liège</li> <li>Toumai-Ath-Mouscron</li> <li>Mons-Centre</li> <li>Charleroi-Centre</li> <li>Brabant Wallon</li> <li>Bruxelles</li> </ul> | <p><b>Medias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Medias</li> <li>Téléréalité</li> <li>Multimédia</li> <li>Cinéma</li> <li>Livres / BD</li> <li>Musique / Festival</li> <li>Télévision</li> <li>DH Radio</li> <li>Divers</li> <li>Galleries photos</li> <li>Programmes TV</li> <li>Séries TV</li> <li>Jeux Videos</li> <li>Portails Vidéos</li> </ul> | <p><b>People/Buzz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil</li> <li>People/Buzz</li> <li>Show-biz</li> <li>Familles Royales</li> <li>Sports</li> <li>Buzz</li> </ul> <p><b>betFIRST</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil betFIRST</li> <li>Football Belgique</li> <li>Football International</li> <li>Tennis</li> <li>Basket</li> <li>Cyclisme</li> <li>Formule 1</li> <li>Golf</li> <li>Rugby</li> <li>Hockey sur Glace</li> <li>Baseball</li> <li>Football Americain</li> </ul> | <p><b>Conso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Conso</li> <li>Salon auto 2014</li> <li>Batibouw</li> <li>Consommation</li> <li>Travail</li> <li>Prix Energie</li> <li>Argent</li> <li>Vacances</li> <li>Immobilier</li> <li>Auto-moto</li> <li>Jobs chez IPM</li> </ul> <p><b>DH Radio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil DH Radio</li> <li>Emissions</li> <li>Animateurs</li> <li>Fréquence</li> <li>Mobile</li> <li>Événements</li> </ul> <p><b>Édition Web</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Édition Web</li> </ul> <p><b>Lifestyle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil Lifestyle</li> <li>Beauté &amp; Mode</li> <li>Relations</li> <li>Food</li> <li>Les hommes</li> </ul> |
|---|--|---|---|---|---|

|   |  |   |  |  |                            |                           |
|---|--|---|--|--|----------------------------|---------------------------|
| <p><b>Lire le journal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas encore abonné? Découvrez nos offres</li> </ul> | <p><b>Services</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Betfirst</li> <li>Rencontres</li> <li>Immo Belgique</li> </ul> | <p><b>Contactez-nous</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Formulaire de contact</li> <li>Nos coordonnées</li> </ul> | <p><b>Les autres sites IPM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La Libre</li> <li>Cinebel</li> <li>Logic-Immo</li> </ul> | <p><b>Copyright © DH.be 1996-2014 Ipm sa - IPM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ce site est protégé par le droit d'auteur</li> </ul> | <p><b>Applications</b></p> | <p><b>Suivez-nous</b></p> |
|---|--|---|--|--|----------------------------|---------------------------|

Blogs  
Emploi  
La bourse  
Trafic  
Encore plus  
Horoscope  
Météo

Rédaction DH.be

Essentielle  
DH Radio  
Agenda  
Only sales Job  
IPM Advertising



DH.be pour aveugles et malvoyants



Rue des Francs 79, 1040 Bruxelles | Tel +32 (0)2 744 44 55 | N° d'entreprise BE 0403.508.716



Indexes