



MARCO BIANCHI

« PINZIMONIO » : LÉGUMES CROQUANTS ET DIP DE CHÈVRE FRAIS AU THYM

Le conseil de Marco : « Mangez des légumes crus au début du repas, cela permet de faire un "lit" dans l'estomac, qui évite de faire grimper la glycémie. Par la même occasion, on fait le plein de chlorophylle, de vitamines et de minéraux. »

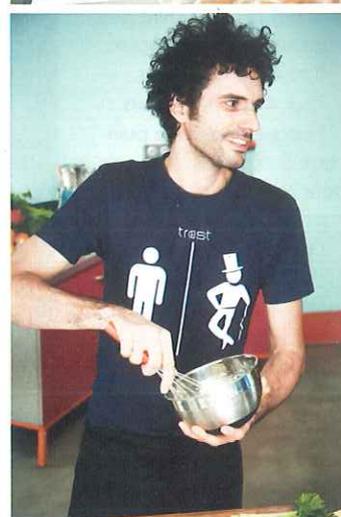
Pour 4 personnes : 2 carottes, 1 endive, 2 branches de céleri, 200 g de fromage de chèvre frais, 1 citron non traité, thym frais, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra. Epluchez les légumes et coupez-les en bâtonnets. Versez dans le récipient d'un mixeur le chèvre frais, le jus du citron, les feuilles de deux branches de thym frais hachées au couteau et l'huile d'olive. Mixez jusqu'à obtenir une crème homogène, si besoin diluez avec un peu d'eau ou du yaourt maigre (évitiez d'ajouter du sel). Servez les légumes avec la crème.



Biochimiste et expert en nutrition, Marco Bianchi est une star de la télé italienne*. Voici, en exclusivité, quelques-unes de ses recettes saines, faciles et délicieuses.

* marcoincucina.it et magnifici20.it

Par Laura Zavan
Photos
Grégoire Kalt



(Planches en bois VUD design indépendante, vud-design.com)

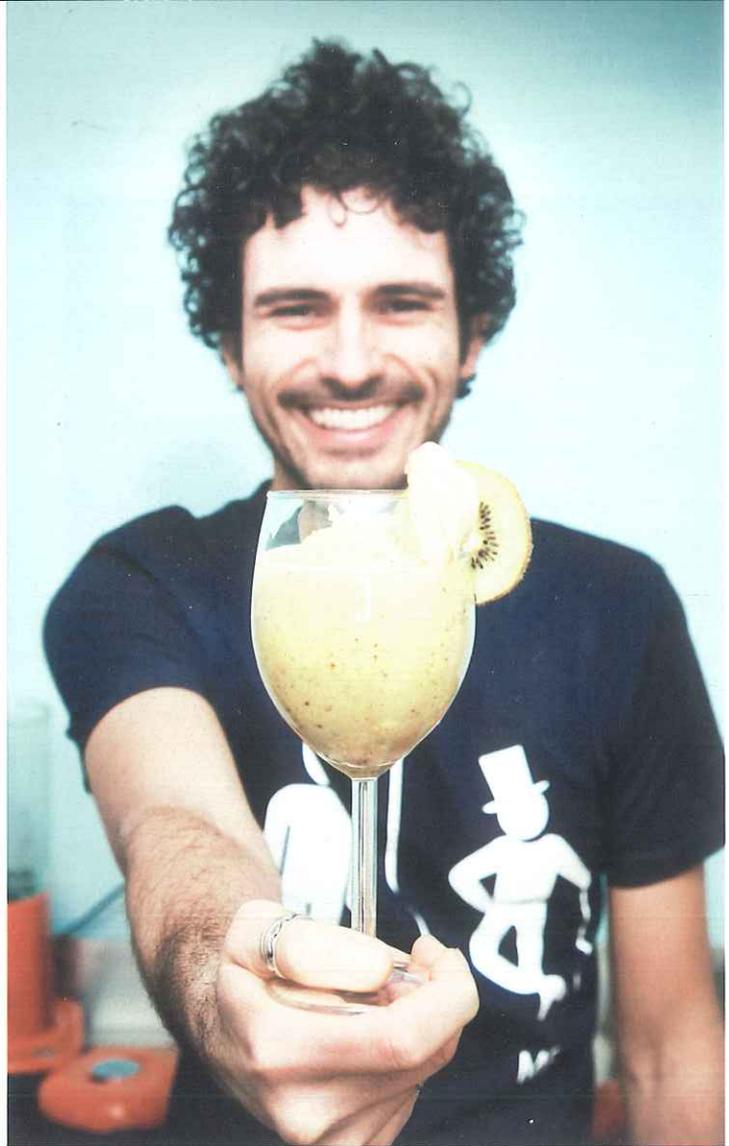
DÉTOX À L'ITALIENNE

CROSTINI À LA MOUSSE DE TOFU, OLIVES ET CÂPRES

« Le tofu est une source extraordinaire de protéines végétales, il faut en user et en abuser !

Cette recette très gourmande plaira à ceux qui ne mangent pas de fromage. La mousse convient pour l'apéro, pour tartiner des sandwichs, assaisonner des pâtes, farcir des légumes... »

Pour 4 à 6 personnes :
1 baguette de bon pain aux 5 céréales, 150 g de tofu soyeux, 50 g d'olives noires dénoyautées + 20 g pour la présentation (olives « taggiasche » de préférence), 1 gousse d'ail dégermée, 50 g de câpres au vinaigre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra. Mixez les olives avec le tofu, l'ail, les câpres au vinaigre et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une mousse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Coupez la baguette en fines tranches que vous tartinez de mousse de tofu, garnissez d'olives taggiasche hachées.



SMOOTHIE REVITALISANT

« Parfait en hiver, car il booste le système immunitaire, recharge en vitamine C (le zeste de citron contient 4 fois plus de vitamine C que son jus), détoxifie grâce au gingembre et apporte des fibres. »

Pour 2 verres : 1 pomme, 1 banane, 2 kiwis, 2 cm de gingembre, 1 citron non traité, de l'eau de source.

Prélevez les zestes du citron avec un économe et taillez-les en fines lamelles. Dans le bol du blender, versez les fruits que vous aurez épluchés, sauf la pomme dont vous conservez la peau, ainsi que les zestes. Mixez en ajoutant un peu d'eau si vous souhaitez.



RIZ NOIR VENERE, POTIMARRON, BROCOLI ET FETA

« Voici un plat complet et savoureux aux belles couleurs. Le riz noir complet est très riche en fer et en calcium, il en contient beaucoup plus que la viande et le lait ! »

Pour 4 personnes : 320 g de riz noir Venere ou Nerone (magasins bio), 250 g de potimarron, 250 g de brocolis, 1 oignon frais, 1 gousse d'ail, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra, 120 g de feta (allégée), le zeste de 1 citron non traité, 2 pincées de sel.

Versez le riz dans deux fois son volume d'eau froide, portez à ébullition. Salez très légèrement. Faites cuire le riz 20 minutes, puis éteignez le feu et laissez reposer (avec le couvercle) pendant 30 minutes. Entre-temps, épluchez le potimarron et coupez-le en petits dés. Coupez les bourgeons de brocolis et ébouillantez-les 7 minutes environ. Passez-les à la poêle avec les dés de potimarron, l'oignon frais finement haché et la gousse d'ail hachée. Salez très légèrement et cuisez à l'étouffée pendant 10 minutes environ. Ajoutez l'huile d'olive et le riz noir. Parsemez de feta émiettée et de zeste de citron ciselé.

LES 10 RÈGLES D'OR DE MARCO BIANCHI

1. Mettre de la couleur dans ses menus (gage de vitamines).
2. Constituer son assiette aux 2/3 avec des ingrédients d'origine végétale (céréales complètes, légumes, fruits, légumineuses, oléagineuses...).
3. Privilégier les aliments complets riches en nutriments, éviter au maximum les aliments raffinés (farines blanches, sucre blanc...).
4. Préférer le poisson à la viande.
5. Utiliser comme principale matière grasse de l'huile d'olive vierge extra, première pression à froid.
6. Éviter autant que possible les graisses animales et le sel (premières causes de maladies cardiovasculaires).
7. Consommer tous les jours des fruits et des légumes, idéalement 1 kilo (peu ou prou 5 fruits et/ou légumes).
8. Croquer quotidiennement une petite poignée d'oléagineuses (amandes, noix, noisettes, pistaches...).
9. Favoriser les fromages frais et maigres (pas plus de 40 % de matière grasse), type chèvre et brebis frais.
10. Consommer peu de sucre, et de préférence du sucre complet, de type muscovado.

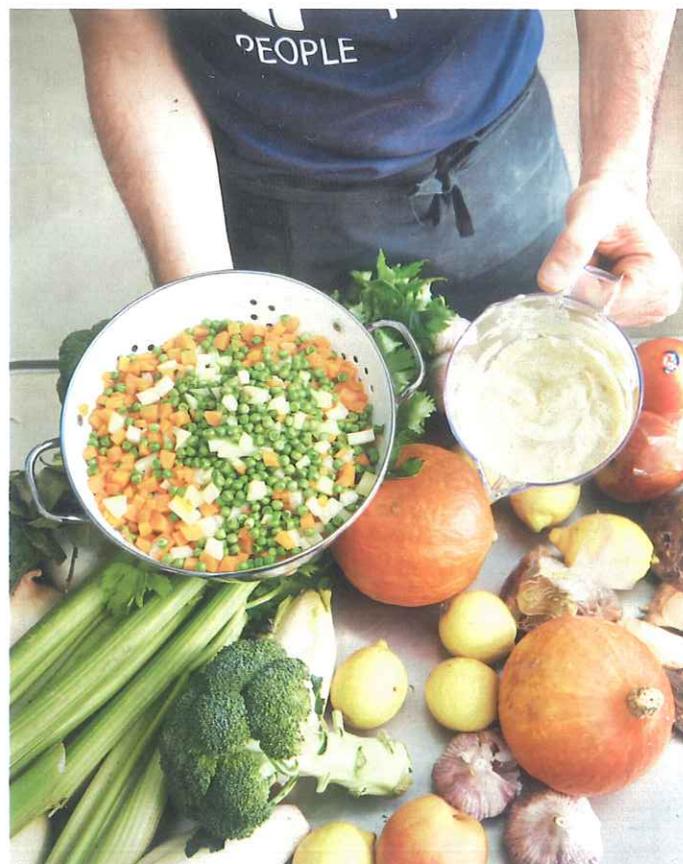


LES « BACI » DE MARCO

« S'il est important de se faire plaisir, il vaut mieux ne pas dépasser 15 % de sucre dans un repas. »

Pour une vingtaine de « baci » : 250 g de noisettes émondées et toastées (du Piémont, de préférence), 60 g de sucre muscovado, 100 g de féculé de pomme de terre, 100 g de Maïzena, 250 g de semoule de maïs très fine (qualité « fioretto » ou moitié farine de maïs/moitié semoule de maïs, en boutique bio), 140 g d'huile de maïs, Crema Cacao o Gianduia, Cioccolato Italiano© (épicerie RAP, Paris-9^e, ou sur cioccolatoitaliano.it), ou toute autre pâte chocolatée.

Hachez les noisettes dans un mixeur avec le sucre. Quand une pâte se forme, ajoutez la féculé, la Maïzena, la semoule de maïs et l'huile. Pétrissez jusqu'à ce que le mélange soit homogène, si besoin ajoutez un peu d'eau tiède, pas trop sinon la pâte risque de durcir à la cuisson. Laissez reposer 1 heure au frais, recouvert d'un film alimentaire. Préchauffez le four à 150-160 °C (th. 5,5). Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, formez des petites boules de pâte, aplatissez-les avec la paume de la main. Enfouissez pour 12 à 15 minutes (les sablés doivent rester pâles). Sortez-les du four et laissez refroidir avant de faire vos « baci » en les collant deux par deux par une noisette de pâte à tartiner.



« INSALATA RUSSA », MAYONNAISE SANS ŒUF

« C'est une salade italienne typique, malgré son nom !

La lécithine contenue dans le soja remplace celle de l'œuf, et permet à la mayonnaise de "monter". Quant au lait de soja, c'est une bonne alternative au lait de vache. Très riche, il contient du fer et des vitamines du groupe B. »

Pour 4 à 6 personnes : 2 carottes, 1 grosse pomme de terre, 1 bol de petits pois surgelés, 100 ml de lait de soja nature, 200 ml d'huile de maïs, 200 ml d'huile d'olive vierge extra, 2 ou 3 cuil. à soupe de vinaigre de pomme ou de jus de citron, 1 cuil. à café de curcuma, 1 pincée de poivre noir, quelques pincées de sel. Portez une grande casserole d'eau à ébullition et salez légèrement. Entre-temps, épluchez les légumes et coupez-les en petits dés d'environ 1 cm. Cuisez-les al dente pour une texture « croquante » (6-7 minutes). Egouttez-les bien, tamponnez-les à l'aide de papier absorbant et laissez-les refroidir. Préparez la mayonnaise : versez le lait de soja et les deux huiles dans un récipient haut et profond. Ajoutez le vinaigre de pomme ou le jus de citron, le curcuma, le sel et le poivre. Montez au mixeur plongeant, jusqu'à obtenir une mayonnaise bien dense. Mélangez les légumes froids à la mayonnaise, gardez au frais 2 ou 3 heures avant de servir.

AU (SEMI-)JEÛNE, CITOYENS !

Le nouveau livre de Marco Bianchi* est consacré aux recettes du jeûne. Il n'y conseille surtout pas de se priver de toute nourriture, mais simplement de sauter deux repas par semaine, de préférence le soir, et en buvant 1 litre de tisane et en croquant quelques fruits frais. Cela permet d'après lui de perdre ses kilos en trop, de prévenir les maladies, d'avoir plus d'énergie et un esprit lucide. Le jeûne, secret de la longévité ? En tout cas, c'est celui de l'énergie de Marco !

* « Ricette della dieta del digiuno » (Mondadori).