

SALÉ

Notre
recette

Le panier de saison



Pour 4 portions

- Une poignée de roquette
- Une botte d'asperges vertes
- 500 g. de petits pois frais
- 1 avocat
- 1 oignon frais
- 250 g. de fraises
- Quelques feuilles de menthe
- Huile d'olive, vinaigre balsamique
- 1 jus de citron
- Sel (d'Himalaya), poivre

C'est lors d'une retraite détox en 2006 qu'Amy Webster découvre les bienfaits de la cuisine crue. Depuis, cette coach en nutrition dispense des cours online et à domicile et propose de nombreuses recettes sur son site Internet. «Consécration de ces 8 ans passés», la Morgienne

Une salade crue, tout simplement

vient tout juste de publier son livre «La cuisine antiraplpla» regroupant 60 recettes crues pour se détoxiner, renforcer son immunité et retrouver sa vitalité.

La salade printanière en fait partie, même si cette dernière a été un peu modifiée pour l'occasion. «Il n'y a pas de recette figée, j'utilise les ingrédients que j'ai sous la main, explique-t-elle. D'ailleurs, j'ai inventé cette salade car, dans mon panier, il y avait des fraises, des asperges et des petits pois et que je me suis demandée ce que je pouvais en faire!»

Pour cette recette, le choix des asperges et des petits pois est pri-

mordial. «Il faut être vigilant: les légumes doivent être très frais, cueillis le jour même ou la veille. Sinon ils perdront leurs valeurs nutritives et seront moins goûteux. Les petits pois deviendront fibreux et les asperges filandreuses.»

► **Trempez** les petits pois 15 minutes dans de l'eau qui vient d'être bouillie. «Cela ne les cuit pas, mais les ramollit.» Faites de même pour les asperges. «Enlevez le tiers inférieur, qui pourra servir pour des jus.» Le reste aura été préalablement coupé en petits tronçons et les pointes gardées telles quelles.

► **Mettez** dans un saladier la roquette, l'avocat coupé en petits

morceaux, deux-trois rondelles d'oignon frais ainsi qu'une partie de la tige finement coupée, quelques feuilles de menthe finement ciselées et les fraises équeutées et découpées. Ajoutez-y les asperges et les petits pois. «Pour l'assaisonnement, c'est très simple.»

► **Aspergez** suffisamment d'une bonne huile d'olive, d'un peu de vinaigre balsamique, de jus de citron, de sel et de poivre. Mélangez «délicatement avec les mains pour que toutes les saveurs se rassemblent.»

Aude Haenni

► www.simplementcru.ch