

## Recette #entrée

### Velouté d'épinards, amandes et noisettes

Temps de préparation : 10 min | Temps de cuisson : 10-15 min

#### Ingrédients pour 2 personnes

250g d'épinards frais  
ou surgelés idéalement origine  
France  
70g de pois chiches en conserve  
ou 70g de pâtes complètes ou 1  
pomme  
de terre déjà cuite à la vapeur si  
vous êtes sensible  
aux légumineuses  
30 cl d'eau  
1 gousse d'ail  
1 petit oignon jaune  
1 petite poignée d'un mélange  
amandes et noisettes  
idéalement d'origine française  
ou européenne (environ 20g)  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de curry  
Le jus d'½ citron  
1 filet d'huile d'olive  
¼ de bouillon cube de légumes  
ou de volaille sans additif ni  
sucre ni dextrose ni extrait de  
levure. *Le bouillon étant très  
salé, ¼ de cube suffira sinon,  
vous pouvez simplement saler la  
préparation avec du sel*  
Poivre

#### Pour le topping en option

2 c. à soupe de graines de lin  
10 cl de lait de coco  
sans sucre ajouté et  
idéalement sans additif type  
gomme xanthane, gomme guar,  
carraghénane...

#### Étapes

1/ Éplucher la gousse d'ail et l'oignon. Les couper en 2 pour les  
dégermer puis les recouper grossièrement puisqu'ils seront mixés  
ensuite

2/ Faire chauffer un peu d'eau à la bouilloire ou dans une casserole

3/ Dans une casserole à feu moyen, verser un filet d'huile d'olive puis  
ajouter l'ail et l'oignon. Faire revenir 2-3 minutes puis ajouter les  
épinards frais ou surgelés, 30 cl d'eau chaude, le quart du bouillon cube  
(ou une bonne pincée de sel), le mélange noisettes et amandes, le  
curcuma, le curry

4/ Laisser cuire pendant 10 minutes à feu moyen en remuant de temps  
en temps. Pendant ce temps, prélever la quantité de pois chiches  
nécessaire, les égoutter à l'aide d'une passoire et bien les rincer à l'eau  
claire pour les débarrasser du liquide de conservation - *vous pouvez  
aussi utiliser des pois chiches secs déjà trempés puis cuits par vos soins* -

Dans un petit robot hachoir, placer les graines de lin et mixer pendant  
30 secondes par impulsion en relâchant de temps à autre la pression.  
Cette action va permettre de chauffer légèrement les graines de lin - *on  
dit qu'on les extrude* - et est essentielle pour une bonne assimilation  
des acides gras oméga 3. Les graines de lin extrudées se conservent  
dans un bocal hermétique au réfrigérateur 7 jours maximum

5/ En fin de cuisson, ajouter le jus du demi-citron, les pois chiches ou les  
pâtes complètes (qui cuiront dans le bouillon en suivant les indications  
de cuisson du paquet) ou la pomme de terre préalablement cuite à la  
vapeur. Poivrer puis mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeur. Selon  
la consistance souhaitée, ajouter un peu d'eau si nécessaire, goûter  
puis rectifier l'assaisonnement

*Si vous optez pour la pomme de terre, vous pouvez en cuire plusieurs  
pour préparer une salade froide à base de pommes de terre vapeur le  
lendemain*

6/ Servir le velouté dans un bol, ajouter un filet de lait de coco (5cl par  
bol) et saupoudrer de graines de lin et de curcuma

#### #Leconseilnutritionnel

Riche en propriétés anti-oxydantes, le curcuma est un puissant anti-inflammatoire. Combiné aux graines de lin riches en oméga 3 dans cette recette, il peut agir sur l'intensité de vos douleurs et participe plus largement à réduire les risques de maladies cardiovasculaires dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Même s'il a une saveur acide, le citron quant à lui a un pouvoir alcalinisant élevé c'est-à-dire qu'il contribue à désacidifier votre organisme. Il peut aider à réduire la fatigue fréquemment ressentie à l'approche de vos règles, si vous souffrez d'endométriose ou de troubles digestifs.