

## 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.