

Salade pétillante de vitalité, aux graines germées

Pour cette recette, je me suis largement inspirée d'une recette [du blog d'Elodie](#), que j'ai légèrement adaptée selon mes goûts & le contenu de mon frigo.

C'est la 2ème recette que je teste du blog d'Elodie (la première étant le [riz coloré divin](#)).

Son blog est peu connu, et c'est bien dommage : Elodie est une jeune femme douce & d'une sensibilité extrême.

Alors : « oui », cette recette contient bien des graines germées.

Et « oui », je continue à en manger, pour ceux qui se poseraient la question.

Un lecteur m'a d'ailleurs contactée à ce sujet. Voyant que je suivais une formation de naturopathe (sur ma page de présentation), il s'est demandé si j'avais des informations sur le sujet... et pourquoi pas un truc pour contrer cette épidémie.

Etudiante en naturopathie ou non, je **reste comme tout le commun des mortels face à cette épidémie** : je m'interroge aussi & je continue à essayer de suivre les infos concernant l'épidémie.

Et « non », je n'ai pas de trucs magiques et/ou infaillibles pour contrer l'épidémie.



Cela n'engage que moi, mais je pense qu'il ne faut pas succomber à la psychose, et s'arrêter de vivre.... tout en restant prudent, et en faisant ce que l'on peut, comme on peut :-)

De toutes manières, en écoutant les médias, il y a 3 semaines, il fallait se méfier des concombres. Puis, ça a été les salades. Puis, maintenant les graines germées. Dans 2 semaines, ça sera quoi ?

Et, des années en arrière, il y a eu la vache folle, la tremblante des moutons,... Je continue la liste, ou vous avez compris l'idée ?

Personnellement – et cela n'engage que moi – je continue à en consommer 2 fois par jour (le matin dans ma [crème Budwig](#), et le midi).

Mes précautions consistent simplement à les **faire germer moi-même** (j'ai la chance d'avoir un [easygreen](#)).

Deuxième « précaution » : toutes les graines que j'ai, **ont été achetées fin de l'année 2010**.

Et, troisième point, j'use d'un petit « truc » avec mon easygreen.

Je ne sais pas si cela apporte une quelconque protection ou non... mais je sais qu'en tout cas, ça ne fait aucun mal ! J'ajoute 1 peu d'**hydrolat de cannelle ou de thym** (propriétés anti-bactérienne & antifongique) dans le réservoir d'eau de ma machine.

La bactérie truc-machin-chose est extrêmement résistante & puissante, aussi, cette « précaution » est sans doute bien légère & non suffisante...

Mais, que voulez-vous : déformation professionnelle, j'adhère à la philosophie de Vie qu'un traitement « naturel » est toujours plus sain & en cohérence avec Dame Nature, qu'y aller à grand coups de trucs chimiques (pesticides & cie).

Je n'ai dit que c'était bien de penser comme ça, ni que j'avais raison. Je le pense, voilà, c'est tout.

En tout cas, c'est sans doute mieux que de consommer des graines germées non bio qui ont poussé on-ne-sait-où, non ?

Donc, récapitulons & entendons-nous bien :

Je n'ai **pas** la prétention de dire que ces 3 mesures suffisent.

Je n'ai **pas** non plus la prétention de dire que je me sens à l'abri.

J'ai simplement fait le choix de continuer à vivre, avec des p'tits trucs simples qui est à ma portée (j'ai bien conscience que tout le monde ne peut pas faire germer ses graines soi-même), et de ne pas succomber à la psychose.

Fin de l'apparté sur les graines germées, passons à la recette, voulez-vous !

Ingrédients :

- 1 portion de riz basmati (50 à 80 g)
- 1 bloc de tofu nature
- 1 cas HV d'olive
- 2 pincées de paprika
- 1 courgette moyenne
- 1 portion de graines germées (au choix – moi : mélange d'alfalfa, navet, chou rouge, radis)
- 1 cac de gomasio

Préparation :

1. Faites cuire le riz, selon les indications du paquet (mettez dans une casserole, recouvrez d'eau, et laissez cuire à feu moyen & à couvert).
2. Découpez le tofu en dés.
3. Versez dans un petit bol, et versez l'huile d'olive & le paprika. Mélangez bien & laissez mariner.
4. Découpez vos courgettes en dés.
5. Faites les revenir à feu moyen & à couvert dans une poêle, pendant environ 10 minutes.
6. Une fois le riz cuit : égouttez le, et versez le dans une assiette.
7. Ajoutez la courgette cuite, les graines germées, le tofu mariné, le gomasio. Mélangez.

Une recette complète, pleine de vitalité, végétalienne, équilibrée & santé. Ca, c'est fait.

Du côté des papilles ? Sa texture est **moelleuse** (tofu & riz), tout en état **croquante** (graines germées & courgettes), au goût légèrement épicée & relevée grâce au paprika...

Bref, une petite salade bonne, sans prétention...

Et, le mot de la fin : ne vous prenez pas trop la tête... Restez prudent, mais continuez à profiter de la Vie, si belle... :-)

Recette de base du blog Elisa Boelle <http://elisaboelle.over-blog.com/article-salade-de-riz-tofu-aux-amandes-et-sesames-courgettes-et-pousses-germees-de-radis-75755701.html>