



Le bonheur est la seule chose que l'on puisse donner sans l'avoir soi-même.

Citation Bonheur

Moutarde

On connaît tous la moutarde sous forme de condiment, mais saviez-vous que ses graines et ses feuilles sont comestibles ? De plus, en réalisant cette recherche, j'ai appris qu'elle faisait partie de la grande famille des crucifères au même titre que le brocoli et les choux.

Au XIII^e siècle, les Romains broyaient les graines de moutarde avec du moût de vin pour atténuer leur côté piquant. D'ailleurs, c'est à cause de ce côté relevé qu'on l'appelait *mustem ardens*, ce qui signifie « moût brûlant ». La moutarde est un des plus anciens condiments consommés. Elle est cultivée depuis au moins l'Antiquité grecque autant pour cuisiner que pour soigner. Certains se souviennent sûrement de la mouche de moutarde !

Endives en folie

Ingédients

- 3 endives effeuillées
- 1 paquet de germinations de moutarde ou de ton choix (luzerne, radis...)
- Une mangue coupée en fines lanières
- 3 radis coupés en petits cubes

Préparation

Dispose les feuilles d'endives sur un plateau ou dans des assiettes. Place les germinations sur la partie la plus large de l'endive. Répartis la mangue et les radis sur les germinations. Dépose une c. à thé de mixture « Umami que c'est bon ! » (page 16) sur le tout et savoure !

Bienfaits

- ◇ Excellente source d'antioxydants
- ◇ Source de vitamines A, C, K
- ◇ Soigne les bronches
- ◇ Source de folate*

Mikael Beaudoin