

Tarte aux oignons : je teste la cuisine santé selon Hildegarde de Bingen

Avec *Hildegarde dans ma cuisine*, Méloody Molins vous propose une centaine d'idées simples pour cuisiner santé. Née en 1098, Hildegarde de Bingen a mis au point une médecine combinant des éléments savants de grands auteurs et des ressources locales de médecine populaire, utilisant notamment tout ce que la nature



© HILDEGARDE DANS MA CUISINE

peut offrir comme traitements. Naturopathe, Méloody Molins s'intéresse aux travaux d'Hildegarde de Bingen depuis les années 1990. Dans ce guide, elle vous propose de cuisiner en toute simplicité tout en prenant soin de votre santé : "Hildegarde de Bingen nous transmet dans ses écrits une notion importante quant à la qualité "santé" de certains aliments, précise Méloody Molins. Par exemple, en petite quantité, certains aliments sont très bien tolérés même par les personnes sensibles au niveau digestif. D'autres sont peu recommandés et d'ailleurs peu tolérés par ces mêmes personnes. Pour être et rester en bonne santé, il faut privilégier les aliments très recommandés comme l'épeautre non hybride, la châtaigne..." Pour vous permettre de mieux cerner la cuisine santé d'Hildegarde de Bingen, Méloody Molins vous offre cette recette de tarte aux oignons (*Éditions IH, 200 pages, 20 euros*).

Préparation : 30 min. **Cuisson :** 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes : 6 oignons, 1 cuil. à soupe d'huile de tournesol, 1 œuf, 1 brique de crème d'amande, sel et poivre, 1 cuil. à soupe de flocons d'épeautre. Pour la pâte : 250 g de farine d'épeautre, 125 g de beurre en dés et en pommade, 1 pincée de sel, 50 ml d'eau.

Préparation :

- * Faites une pâte à tarte en mélangeant bien les ingrédients et étalez la pâte sur une surface farinée.
- * Faites-la précuire environ 10 minutes à thermostat 200 °C. En même temps, faites revenir les oignons à la poêle. Ajoutez sel et poivre.
- * Sortez la pâte brisée et garnissez-la avec les oignons cuits.
- * Dans une terrine, mélangez 1 œuf bio avec la crème d'amande, ajoutez un peu de sel et de poivre à nouveau.
- * Étalez sur les oignons en veillant à bien répartir le tout ! Pour terminer, saupoudrez avec un peu de flocons d'épeautre.
- * **Les p'tits + :** végétarien, sans lactose
- * **Astuces :** En remplacement des flocons, on peut ajouter de la poudre d'amande, du fromage frais ou râpé de son choix.

Lait de chèvre et pruneaux parfaitement dige

Ce sont les deux ingrédients du nouveau brassé pruneau au lait de chèvre Soignon. Travaillant le lait de chèvre depuis 1895, Soignon propose des desserts toujours marrants mais également très sains grâce au calcium et aux fer. *grande distribution, 2,60 eur de 4 pots de 125 g.*

Je mange plus de végé

Dans *C'est décidé je deviens végétarien*, vous découvrirez quarante recettes végétales rapides et faciles à réaliser : soupe complète de pois chiches, lentilles corail et à l'orge, gâteau au chocolat vegan, pancakes au chocolat et aux flocons d'avoine... Vous trouverez également des conseils pour combler les carences. "Vous trouverez des informations pratiques sur les ingrédients à privilégier pour assurer le bon fonctionnement de votre organisme", explique Caroline Pessin, l'autrice de *C'est décidé je deviens végétarien*, avec des idées "spécial anti-carences". Vous saurez que, au contraire, une alimentation végétarienne bien pensée est parfaitement équilibrée et source d'une santé optimale. *(Éd. Hachette cuisine, 130 pages, 9,95 euros).*