



REMÈDES
NATURELS

10 RECETTES AVEC DES GRAINES DE LIN



Crackers aux graines (chia, lin, sésame, tournesol...)



Temps de préparation : 10 min (+ 10 min de repos)

Cuisson : 60 à 70 min

Pour : environ 40 crackers (6 à 8 personnes à l'apéritif)

Envie de grignoter sainement, sans farine et sans gluten ? Ces crackers aux graines de chia maison sont la solution parfaite pour vous ! Croustillants, riches en fibres, rassasiants et très simples à préparer, ils se déclinent à l'infini avec toutes les graines possibles et imaginables (lin, sésame, tournesol, courge, pavot...) et se marient à merveille avec houmous, fromages et tartinades.

Liste des ingrédients :

- 140 g de graines de tournesol
- 95 g de graines de courge
- 75 g de graines de sésame
- 45 g de graines de lin
- 75 g de graines de chia

- 360 ml d'eau
- 5 g de sel fin
- Facultatif : 2 à 3 c. à café d'herbes ou d'épices au choix (herbes de Provence, zaatar, paprika doux, cumin, etc.)

Préparation de la recette

1. Mélangez toutes les graines, le sel et vos épices choisies dans un saladier. Ajoutez l'eau et mélangez soigneusement. Laissez reposer 10 min pour que le mucilage des graines de chia puisse former un gel qui lie l'ensemble.
2. Préchauffez votre four à 150 °C. Recouvrez une grande plaque de papier cuisson.
3. Étalez la pâte obtenue sur environ 3 à 4 mm d'épaisseur, de façon régulière, à l'aide d'une spatule ou du dos d'une cuillère.
4. Enfournez pour 60 à 70 min, jusqu'à ce que la plaque soit ferme et dorée. À mi-cuisson, vous pouvez pré-découper vos crackers à la roulette à pizza ou au couteau pour obtenir des carrés bien nets. Si vous attendez la fin de la cuisson, ce sera plus difficile.
5. Laissez refroidir sur une grille afin qu'ils terminent de sécher et deviennent bien croustillants. C'est prêt !

Astuces du chef :

Étalez la pâte ni trop fine, car les crackers seraient cassants, ni trop épaisse, car ils resteraient trop moelleux au centre. Une épaisseur de 3 à 4 mm est idéale.

Comme expliqué, je vous conseille de pré-découper en cours de cuisson, ce qui permet d'obtenir des crackers réguliers et plus faciles à casser sans miettes.

Si vos crackers perdent leur croustillant après quelques jours, repassez-les 5 min au four à 140 °C. Si vous trouvez que les crackers ne sont pas assez liés, vous pouvez ajouter plus de graines de chia, du lin moulu ou du psyllium, qui sont aussi riches en mucilage et complèteront le rôle du chia comme liant.

Emoliente : Recette et bienfaits de la boisson santé du Pérou



Liste des ingrédients :

- 4 l d'eau
- 100 g d'orge rôti
- 100 g de prêle des champs
- 50 g de graines de lin
- 25 g de boldo
- Facultatif : cannelle et coing
- Facultatif : un peu de miel ou quelques gouttes de citron, au goût

Préparation de la recette :

1. Mettez l'orge, la prêle, les feuilles de boldo et le lin dans l'eau puis mettez à chauffer. Vous pouvez, si vous le souhaitez, ajouter un peu de cannelle et/ou de coing.
2. Laissez bouillir à feu léger pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que les graines de lin éclatent. Stoppez la chauffe et laissez reposer 20 min.
3. Filtrez et pressez bien le mélange de plantes pour récupérer tout le liquide.
4. Vous pouvez boire chaud ou froid, avec un peu de miel ou un trait de citron, selon votre goût.

Quels sont les bienfaits de l'émoliente :

L'émoliente est une boisson traditionnelle originaire du Pérou, où on la considère comme un remède à tous les maux de l'hiver. Elle est en effet très consommée en hiver pour lutter contre le froid hivernal, notamment dans les villes de montagne comme Huaraz ou Cusco, où on peut en acheter dans la rue chez des marchands ambulants.

C'est une boisson médicinale à base d'herbes et de céréales qui se boit 1 ou 2 fois par jour, chaude ou froide. Elle est réputée pour ses nombreux bienfaits sur la santé, notamment :

- Elle hydrate l'organisme et aide à éliminer les toxines grâce à son effet diurétique.
- Elle renforce le système immunitaire et prévient les infections grâce à son action antioxydante et antibactérienne.
- Elle régule le métabolisme et aide à contrôler le poids grâce à son effet coupe-faim et hypoglycémiant.
- Elle protège le foie et la vésicule biliaire grâce à son effet cholagogue et hépatoprotecteur.
- Elle soulage les douleurs articulaires et musculaires grâce à son effet anti-inflammatoire et analgésique.
- Elle favorise la cicatrisation des plaies et des brûlures grâce à son effet émollient et régénérant.

La boisson émoliente du Pérou est donc une boisson traditionnelle qui offre une multitude de vertus pour le bien-être physique et mental.

C'est une boisson que l'on peut déguster à tout moment de la journée, surtout en hiver pour se réchauffer ou en été pour se rafraîchir.

Lait de graines de lin



Préparation de la recette : 10 min

Pour : 1 bouteille de lait

Liste des ingrédients :

- 700 ml d'eau
- 3 cuillères à soupe de graines de lin
- 2 dattes dénoyautées

Préparation de la recette :

1. Versez l'eau dans un blender et ajoutez les graines de lin.
2. Mixez à grande vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
3. Filtrez le lait avec une étamine.
4. Remettez le lait filtré dans le blender et ajoutez les dattes dénoyautées. Mixez pendant 1 min et c'est prêt !

Muffins au chocolat et aux graines de lin



Préparation de la recette : 45 min

Pour : 6 personnes

Liste des ingrédients :

- 120 g de poudre d'amandes
- 80 g de farine de châtaigne
- 1/2 cuillère à café de levure
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 2 cuillères à soupe de miel
- 4 ou 5 cuillères à soupe de pépites de chocolat noir (minimum 70 % de cacao)
- 4 cuillères à soupe de purée d'amandes bio ou de noisettes bio
- 250 ml de lait végétal comme le lait d'amande
- 6 cuillères à soupe d'eau froide
- 3 cuillères à soupe de graines de lin

Préparation de la recette :

1. Moulez les graines de lin au moulin à café, sinon au mixeur. Mélangez la poudre de lin avec l'eau froide et laissez reposer.
2. Mélangez la poudre d'amandes et la farine de châtaigne avec la levure et le bicarbonate alimentaire. Ajoutez le miel et mélangez.
3. Mélangez la purée d'amandes (ou de noisettes) et le lait à la préparation aux graines de lin. Mélangez délicatement.
4. Versez le mélange liquide sur le mélange sec tout en mélangeant en douceur. Ajoutez les pépites de chocolat noir.
5. Allumez votre four à 180°C (th. 6).
6. Garnissez votre préparation dans un moule à muffins, ou les moules que vous avez sous la main et enfournez pour environ 30 min de cuisson, tout en surveillant bien de temps en temps. C'est prêt !

Cette recette de muffins au chocolat et aux graines de lin est plutôt facile et rapide à préparer, et elle est divine !

Les graines de lin remplacent les œufs et parfument subtilement les muffins, un régal même pour les végétaliens et nos amis allergiques aux œufs !

Pain aux noix facile



Préparation de la recette : 1h05

Pour : 1 pain au noix

Le pain aux noix, c'est le pain rustique qu'on adore tous, un classique incontournable de la boulangerie qui est beaucoup plus simple à préparer qu'on pense. Parfait comme pain de tous les jours, mais surtout pour accompagner fromages, charcuteries ou même à tartiner avec du miel, il se distingue par sa texture croquante apportée par les noix et la légère douceur du miel.

Liste des ingrédients :

- 500 g de farine complète
- 1 cube entier de levure fraîche de boulangerie
- 30 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 200 g de noix décortiquées et concassées
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- Facultatif : des petits morceaux de bananes séchées ou même de cranberries séchées

Préparation de la recette :

1. Faites tiédifier l'eau (pas trop chaude pour ne pas tuer la levure). Délayez la levure dans cette eau tiède jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute.
2. Dans un grand saladier, versez la farine complète, puis ajoutez la levure délayée, l'huile de noix, le miel et le sel. Mélangez grossièrement avec une spatule ou une cuillère en bois.
3. Farinez votre plan de travail et déposez-y la pâte. Pétrissez la pâte à la main pendant environ 15 min. Le but est d'obtenir une pâte lisse et élastique.
4. Façonnez une boule de pâte, puis déposez-la dans le saladier. Couvrez avec un torchon propre et laissez lever pendant 45 min à température ambiante. La pâte doit doubler de volume.
5. Une fois la première levée terminée, pétrissez la pâte encore 5 à 10 min, puis incorporez les noix concassées, les graines de lin, et si vous le souhaitez, les petits morceaux de banane séchée ou cranberries pour une note sucrée. Cela apportera une texture et des saveurs contrastées.
6. Couvrez à nouveau et laissez reposer pendant le temps de préchauffage du four.
7. Préchauffez votre four à 210°C (th. 7). Placez un bol d'eau dans le bas du four pour maintenir une humidité idéale pendant la cuisson. Humidifiez légèrement la surface du pain avec un peu d'eau pour obtenir une croûte dorée. Réduisez ensuite la température à 180°C (th. 6) et faites cuire pendant environ 45 min.
8. Pour savoir si le pain est cuit, tapez doucement sur sa surface : il doit sonner creux, signe que l'intérieur est bien cuit.
9. Une fois cuit, sortez le pain du four et laissez-le refroidir sur une grille ou directement sur la plaque de cuisson.

Pad thaï au poulet



Préparation de la recette : 20 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 250 g de nouilles de riz plates
- 3 cuillères à soupe de sauce de poisson
- 30 ml de jus de lime
- 2 cuillères à soupe de tamarin concentré
- 5 ml de sambal oelek (pâte de piment frais au sel et vinaigre)
- 50 ml de bouillon de poulet
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'échalotes hachées
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- 250 g de blanc de poulet
- 1 grosse botte d'oignons verts
- 750 ml de germes de soja (à faire germer soi-même)
- 2 quartiers de lime
- Facultatif : quelques crevettes
- 1 cuillère à café de coriandre
- 2 cuillères à soupe de graines de lin

Préparation de la recette :

1. Si ce n'est pas déjà fait, émincez l'échalote et l'ail. Découpez le poulet en lanières de 5 mm d'épaisseur. Découpez les oignons verts en biais en morceaux de 2,5 cm de longueur.
2. Faites chauffer de l'eau sans toutefois la faire bouillir et mettez les nouilles à tremper environ 20 min, jusqu'à ce qu'elles deviennent souples mais encore un peu fermes.
3. Égouttez les nouilles et rincez-les à l'eau froide.
4. Préparez la sauce à Pad thaï dans un récipient : mélangez la sauce de poisson, le jus de lime, le tamarin, le sambal oelek et le bouillon de poulet. Mélangez bien et réservez.
5. Passons à la cuisson du Pad thaï : versez l'huile d'olive dans un wok si vous avez, sinon une poêle anti-adhésive pourra faire l'affaire. Mettez sur feu vif. Faites revenir l'échalote et l'ail quelques secondes en remuant. Ajoutez les lanières de poulet et faites-les sauter 2 ou 3 min. Ajoutez les nouilles toujours en remuant bien.
6. Ajoutez la sauce, les oignons verts et la moitié des germes de soja. Laissez cuire encore 2 min en remuant continuellement.
7. Ajoutez le reste de soja et les quartiers de lime, puis saupoudrez la coriandre et les graines de lin. Mélangez bien et c'est prêt !

Cette recette du Pad thaï (ou phad thai) est typique de la Thaïlande. Facile et rapide, dommage de s'en passer !

Le Pad thaï, qui signifie littéralement « friture de style thaïlandais », est l'un des plats les plus connus de Thaïlande. C'est suite à des problèmes économiques et pour réduire la consommation de riz que le gouvernement, après la 2^{ème} guerre mondiale, a encouragé la consommation de pâtes de riz par le biais de recettes comme celle-ci.

Salade de lentilles



Préparation de la recette : 25 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 150 g de lentilles
- 1 courgette
- Quelques radis
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de tamari sans gluten et réduit en sel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou balsamique
- Huile d'olive
- 1/2 cuillère à café d'anis vert
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 petite cuillère à café de cannelle
- Poivre noir
- Facultatif : un mélange de graines (sésame, graines de lin, tournesol, etc.), d'autres légumes (tomates séchées, maïs, etc.)

Préparation de la recette :

1. Mettez les lentilles à cuire : versez 2 fois le volume des lentilles en eau, faites chauffer, mettez les lentilles et laissez cuire à couvert 15 min.
2. Dans un bol, mélangez toutes les épices sauf l'anis : curcuma, cannelle et poivre. Écrasez la gousse d'ail et ajoutez-la au bol. Versez-y le tamari, le vinaigre, un filet d'huile d'olive et mélangez bien l'ensemble !
3. Nettoyez correctement tous les légumes, découpez la courgette en petits dés et les radis en fines rondelles. Découpez aussi les légumes que vous souhaitez ajouter.
4. Épluchez et émincez finement l'oignon rouge.
5. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et saupoudrez les graines d'anis vert. Versez la sauce et c'est prêt !

Cette recette de salade de lentilles aux épices est parfaite pour l'été ! Cela change des salades composées traditionnelles, une bonne manière d'utiliser ses épices !

Cannelés aux graines de lin



Préparation de la recette : 1h + 1 jour

Pour : 6 personnes

Liste des ingrédients :

- 200 g de farine complète
- 100 g de poudre d'amandes
- 150 g de miel
- 100 g de beurre
- 6 jaunes d'œufs
- 4 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 1 litre de lait entier
- 50 g de beurre fondu pour le moule
- Rhum (ambré si possible)
- 1 gousse de vanille
- 1 grosse cuillère à soupe de graines de lin

Préparation de la recette :

1. Séparez le blanc des jaunes d'œufs et faites blanchir les jaunes avec le miel dans un saladier.
2. Versez le lait dans une casserole. Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez l'intérieur pour le mettre dans le lait. Ajoutez aussi les gousses vidées et faites chauffer.
3. Quand le lait commence à frémir, ajoutez-le au saladier contenant les jaunes d'œufs et le miel mélangés.
4. Découpez le beurre en morceaux et quand il a fondu, versez la farine complète et la poudre d'amandes. Mélangez bien le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez alors le rhum, les graines de lin et la fleur d'oranger, puis mélangez à nouveau.
5. Couvrez et réservez au frais. Il faut bien laisser reposer une journée, et bien au frais pour que le lait ne tourne pas.
6. Le lendemain, remettez votre saladier de pâte à température ambiante une petite demi-heure avant de reprendre. Faites préchauffer votre four à 220°C (th. 7) et remplissez vos moules à cannelés siliconés environ aux 3/4.
7. Placez au four pour une quarantaine de minutes (suivant les fours, 35 à 45 min). Si vous souhaitez que le cannelé soit plus croquant à l'extérieur, faites-le cuire lors d'une première cuisson à 250°C pendant 8 minutes (vérifiez la température maximale du moule s'il est en silicone).

Laissez refroidir et dégustez ces cannelés en dessert ou à toute heure de la journée !

Saumon aux graines de lin



Préparation de la recette : 25 min

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 4 morceaux de saumon (pavés ou darnes)
- 500 g de haricots verts
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- Facultatif : 1 cuillère à café de graines de sésame

Préparation de la recette :

1. Mettez une casserole d'eau sur le feu et ajoutez-y quelques pincées de sel. Quand l'eau commence à bouillir, mettez-y les haricots verts à cuire pour environ 10 min.
2. Mettez une poêle sur le feu avec un filet d'huile d'olive. Mettez le saumon à cuire à feu doux une dizaine de minutes suivant l'épaisseur.
3. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez les graines de lin (et les graines de sésame si vous avez).

Une recette de saumon épicée aussi délicieuse que diététique !

Pancakes aux fruits et graines de lin



Préparation de la recette : 30 min + 1h de repos

Pour : 4 personnes

Liste des ingrédients :

- 1 œuf
- 80 g de poudre d'amandes
- 45 g de farine de châtaigne
- 1 cuillère à café de levure
- 15 cl de lait d'amande sans sucre ajouté
- 2 pommes (ou 2 bananes, ou 2 poires, etc.)
- 1 cuillère à soupe de graines de lin

Préparation de la recette :

1. Dans un saladier, battez l'œuf puis ajoutez petit à petit la poudre d'amandes et la farine de châtaigne, puis la levure et enfin le lait d'amande. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Lavez, pelez et retirez le cœur des pommes. Mettez-les dans un mixeur avec les graines de lin. Ajoutez le mélange mixé à la préparation et laissez le tout reposer pendant 1 h.
3. Faites cuire les pancakes à la poêle et dégustez bien chaud, nature, ou avec quelques fruits frais et un léger filet de miel si vous souhaitez davantage de douceur.