

rubrique **ASTRO CUISINE** du signe du Gémeaux

Présentée en duo par deux experts reconnus



Catherine LYR

Astrologue – Coach – Enseignante

Consultation sur Paris ou par téléphone

Bureau : 01.43.70.32.23 – Site : www.astrolyr.com



Jean-Yves CORVEZ

Professeur et consultant culinaire

ECCE – Ecole de cuisine à Rungis

Tél. : 01.46.87.04.56 – Site : www.chefcorvez.com

NUTRITION DU GÉMEAUX vue par Catherine LYR

GÉMEAUX : *signe d'air* (du 22 mai au 21 juin)



Sa planète : Mercure

Sa couleur : multicolore, chinée, couleurs changeantes

Santé à surveiller : système respiratoire

Parfums : citron vert, lilas

Epices : aneth, curry, safran, carvi, citronnelle

Plantes : romarin, clous de girofle, verveine

Son comportement alimentaire

Vif, mouvant, curieux, son appétit est aussi variable que ses états d'âme. Ses repas sont souvent irréguliers et déséquilibrés, rythmés par son travail. Il préfère des repas improvisés entre amis que des repas interminables en famille. Les échanges intellectuels stimulent son appétit.

Ses goûts alimentaires : Entrées – Plats – Desserts

Tendance : *Appétit modéré – Adeptes du sucré-salé - Cuisine variée, légère et rapide.*
Aime grignoter, picorer et déguster en petite quantité les mets.

- Au pire, si pressé : sandwich, fast-foods, pizza, surgelé, simple salade.
- **Sensible à la fraîcheur, à la couleur et la diversité des plats.**
- **Apprécie la cuisine chinoise (sucré/salé), japonaise, et italienne.**
- Côté fraîcheur : concombres, tomates, avocats, cœurs d'artichaut, maïs
- Toutes les salades de saison et les légumes à la vapeur.
- Vos légumes sont : les haricots verts, poireaux, endives, brocolis, le fenouil
- **Préfère la volaille à la viande rouge, mais apprécie les brochettes.**
- Mange aussi de l'agneau, du veau et du porc grillé sans graisse
- **Aime les mélanges de goûts, de parfums et de saveurs venues d'ailleurs**
- **Très peu dessert, encore moins gâteaux, exceptés quelques gâteaux secs**
- Opte plutôt pour des sorbets rafraîchissants, salades de fruits ou yaourts, pour les pommes et raisins, et les jus de fruits frais pressés (agrumes)

Conseils alimentation

- Réduire le grignotage et les apéritifs qui lui coupent l'appétit.
- Consommer plus de produits vitaminés.
- Utiliser de l'ail dans ses plats, antiseptique naturel pour ses voies respiratoires.

Suggestion de menu :

Entrée : *Assiette fraîcheur de crudité.*

Plat : (recette ---- en face)

Porc au caramel, nems de légumes de saison.

Dessert : *Sorbet à la menthe avec pépites de chocolat.*

RECETTE POUR LE GÉMEAUX par Jean-Yves CORVEZ

Porc au caramel

Nems de légumes de saison

Ingrédients pour 4 pers. :

- 4 côtes de porc dans
- l'échine
- ½ citron
- 10 Cl d'eau
- 200 gr de sucre semoule
- 3 Cl de vinaigre Balsamique
- 5 Cl de sauce soja
- 10 gr de graines de sésame
- 4 feuilles de Filo
- 200 gr de jeunes carottes
- 400gr de petits pois frais
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 20 gr de beurre
- 10 gr de graines de pavot



Porc au caramel

Cuire l'eau, le sucre et le jus de citron jusqu'au caramel blond. Ajouter les côtes de porc émincées en petits bâtonnets, remuer énergiquement pendant quelques minutes, déglacer au vinaigre et sauce soja et ajouter les graines de sésame et laisser réduire. Vérifier l'assaisonnement.

Réaliser la garniture de légumes

Couper les jeunes carottes en julienne, écosser les petits pois, émincer les oignons nouveaux. Dans une poêle, faire sauter les carottes et les oignons au beurre, ajouter les petits pois et laisser cuire le tout pendant cinq minutes à couvert. Vérifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Rouler les nems de légumes

Couper les feuilles de filo en rectangle de 25 cm de long et 15 cm de large. Faire fondre le beurre. Disposer une dans le sens de la longueur face à vous. Beurrer les côtés sur 2 cm de largeur, déposer un peu de garniture en forme de cigare en laissant les côtés beurrés. Replier les côtés et rouler face à vous en serrant bien la garniture afin d'obtenir un rouleau. Beurrer et saupoudrer de graines de sésame. Répéter l'opération et faire cuire au four 200°C pendant 10 à 15 minutes.

Dresser selon la photo