

rubrique **ASTRO CUISINE** du signe de la Vierge

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 DE LA VIERGE vue par Catherine LYR

VIERGE : signe de terre (du 23 août au 22 septembre)



Sa planète : Mercure

Sa couleur : beige, blanc, gris clair

Santé à surveiller : intestins, colon

Parfums : lavande, sauge, bergamote, miel

Epices : aneth, curry, safran, carvi, citronnelle, ail.

Plantes : persil, thym, anis, valériane, réglisse

Son comportement alimentaire

La Vierge est sans doute le signe le plus grand consommateur de fruits et légumes.

L'alimentation pour lui rime avant tout avec santé : un esprit sain dans un corps sain !

Anxieux, parfois hypocondriaque, il sait optimiser sa forme physique par la nutrition.

Sa phobie des excès et de prise de poids lui permet d'avoir une bonne hygiène de vie.

Il choisit parfois d'ailleurs d'exercer le métier de diététicien ou nutritionniste.

Ce natif, cependant, a des goûts très délicats et raffinés, et ravit bien souvent ses convives, par ses talents culinaires. Parmi eux : de très bons chefs cuisiniers.

Ses goûts alimentaires : Entrées – Plats – Desserts

Tendance : Gourmet et délicat - appétit modéré – très peu sucré.

- Adeptes des produits frais de la ferme et du marché.

- Utilisation régulière des herbes et aromates.

- Intérêt fort pour la cuisine bio ou végétarienne.

- Importance des fruits et légumes et salade dans ses repas.

- Consomme beaucoup de salade de crudités, à base de :

concombre, tomate, poivron, betterave, asperge, artichaut, radis.

- Ses légumes sont le soja, brocolis, carottes, haricots verts, salsifis, petits pois, épinards, ainsi que les champignons : cèpes, morilles et girolles

- Préfère le poisson à la viande rouge : bar, daurade, cabillaud, sole, raie, colin,

ainsi que les crustacés (huîtres, moules, écrevisses, crevettes)

- Apprécie quelques viandes blanches et la volaille.

- Aime aussi les soupes et potages de légumes.

- Desserts favoris : fruits de saison, salade de fruits. Agrumes et fruits secs.

Conseils alimentation

Apporter un peu de fantaisie dans ses plats.

Allier le plaisir à son hygiène alimentaire.

Pour ses intestins fragiles : consommer du riz et des céréales.

Suggestion de menu :

Entrée : Salade de champignons persillés.

Plat : (recette ---- en face)

Coffret de noix de Saint Jacques au beurre d'orange

Dessert : Poires cuites au cidre doux.

RECETTE POUR LA VIERGE par Jean-Yves CORVEZ

Coffret de noix de Saint-Jacques au beurre d'orange

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 oranges à jus
- 1 échalote
- 10 cl de vin blanc
- 10 g de sucre
- 10 cl de crème liquide
- 60 g de beurre
- 1 courgette
- 2 blancs de poireaux
- 1 noix de beurre
- 16 noix de Saint-Jacques
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre



Coffret

Détailler les disques de pâte feuilletée à l'aide d'un emporte-pièce. Cuire à four chaud 220°C pendant une dizaine de minutes. Réserver.

Beurre d'orange

Prélever les zestes des oranges, tailler-les en julienne. Faire blanchir les zestes. Presser les agrumes et filtrer le jus. Ciseler l'échalote. Dans une casserole, faire réduire le vin blanc avec l'échalote ciselée, le jus d'orange et le sucre, laisser réduire. Ajouter la crème, porter à ébullition, incorporer le beurre en petits morceaux hors du feu sans faire bouillir.

Fondue de légumes

Tailler des dés de courgettes. Tailler le blanc de poireau en julienne. Dans une poêle, faire fondre

une noix de beurre, faire suer les filaments de poireau, débarrasser et faire sauter les courgettes. Laisser cuire en gardant les légumes croquants.

Noix de Saint-Jacques

Assaisonner les noix de Saint-Jacques. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir les deux faces et réserver.

Dresser

Couper le disque de pâte feuilletée en deux dans le sens de l'épaisseur. Sur la base, déposer la fondue de légumes, puis les noix de Saint-Jacques. Disposer le chapeau. Mettre un cordon de beurre d'orange. Déposer la tombée de courgette et décorer avec quelques zestes d'orange.