



CHRISTINE CALVET

# 60 grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait



THIERRY  
SOUCCAR  
EDITIONS

60 grands classiques de la cuisine  
sans gluten et sans lait

CHRISTINE CALVET

Retrouvez Christine Calvet sur son blog <http://saisonsdemets.fr>

### **Du même auteur**

4 saisons sans gluten et sans lait, Thierry Souccar Éditions, 2011

À table ! Sans gluten et sans lait, Thierry Souccar Éditions, 2013

Conception graphique (intérieur) : Catherine Julia (Montfrin)

Couverture : Atelier Thimonier (Paris)

Crédits photo : © Yann Poilpré, © Shutterstock

ISBN : 978-2-36549-101-3

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2014

© Thierry Souccar Éditions, 2014, Vergèze

<http://www.thierrysouccar.com>

Tous droits réservés



À J'M et Aurélien qui me suivent toujours avec autant d'humour et  
de gourmandise dans cette aventure culinaire...



# Sommaire

## Avant-propos

[┌ 60 recettes pour « se faire du bien » ┐](#)

[┌ Mon pari avec ce livre ┐](#)

## FLANS

### On en fait tout un flan !

[┌ Zoom sur les boissons végétales ┐](#)

[┌ Comment remplacer les œufs dans un flan ? ┐](#)

[┌ Comment réaliser une panna cotta sans laitages ? ┐](#)

[Petits flans au potimarron et céleri rave au safran](#)

[Flans à l'oseille, aux flocons de riz et pignons de pin](#)

[Flans de petits pois et oignons nouveaux à l'aneth](#)

[Flan aux œufs, cébettes et algues au curcuma](#)

[Panna cotta amande-lavande, coulis d'abricots](#)

[Petits pots chicorée-noisette à la cannelle](#)

[Petits flans aux fruits, lait de coco et cardamome](#)

## TARTES

### Et ça, c'est pas de la tarte ?

[┌ Quelles farines ? ┐](#)

[┌ Quel liant ? ┐](#)

[┌ Quelle matière grasse ? ┐](#)

[┌ Comment former la boule de pâte ? ┐](#)

[┌ Comment étaler la pâte et garnir le moule ? ┐](#)

[Tarte aux poireaux, noix de coco et truite fumée](#)

[Tarte à la courge Butternut et noix de cajou](#)

[Tarte au fenouil, tomates séchées et champignons](#)

[Tarte aux légumes du soleil parfum de basilic](#)

[Tartelettes aux endives, aux oignons et aux noix](#)

[Tarte crue aux figues à la crème de graines de tournesol](#)

[Tarte poire-chocolat et cranberries](#)

[Tartelettes à la banane et aux épices](#)

[Tarte carottes-panais aux quatre épices et au sésame](#)

## [PÂTES](#)

### [La main à la pâte](#)

[🔗 Savoir choisir la qualité 🔗](#)

[🔗 Savoir les cuire et les consommer 🔗](#)

[🔗 Quelques astuces pour oublier blé, beurre, gruyère et se régaler ! 🔗](#)

[Pennes au sarrasin, Romanesco et champignons « carbonara »](#)

[Salade de fusilli tricolores aux haricots verts et tomates](#)

[Nouilles de riz noir aux tagliatelles de courgettes](#)

[Cannelloni aux épinards, tofu au basilic et sauce tomate](#)

[Pâtes au quinoa, à la ratatouille en gratin](#)

[Spaghetti de riz brun aux asperges et roquette](#)

[Lasagnes de riz aux légumes et coulis de potiron](#)

## [GRATINS](#)

### [C'est gratiné !](#)

[🔗 Par quoi remplacer la crème fraîche liquide ? 🔗](#)

[🔗 Par quoi remplacer la béchamel dans les gratins ? 🔗](#)

[🔗 Par quoi remplacer le gruyère qui recouvre le gratin ? 🔗](#)

[🔗 Par quoi remplacer la pâte à crumble ? 🔗](#)

[Parmentier de blettes au saumon et aux noix](#)

[Gratin de patates douces et tofu façon dauphinois](#)

[Gratin de lentilles corail aux carottes et à la coriandre](#)

[Clafoutis léger de légumes de printemps à l'estragon](#)

[Petites cocottes aux deux choux, pistaches et sarrasin](#)

[Crumble mi-cuit pêche-framboise aux pistaches](#)

[Ramequins de semoule de châtaigne aux fruits secs](#)



[Clafoutis aux fruits exotiques, rhum et coco](#)

[Crumble de racines d'hiver au quinoa et noisettes](#)

## [WOKS & CO](#)

[Et que ça saute !](#)

[🔪 Quelle huile choisir ? 🔪](#)

[Sauté aux deux navets et au tempeh mariné](#)

[Wok de chou rouge et patates douces au cumin](#)

[Wok de pois gourmands, crevettes au gingembre](#)

[Sauté de chou pointu aux cacahuètes en salade](#)

[Sauté d'aubergines et de pois chiches germés à l'ail](#)

[Curry aux légumes d'hiver et noix de coco](#)

## [POTAGES & CRÈMES](#)

[Quelle crème !](#)

[🔪 Le soja, un substitut malin 🔪](#)

[🔪 Les purées d'oléagineux 🔪](#)

[🔪 Les crèmes de céréales 🔪](#)

[Crèmeux froid de flageolets à la menthe](#)

[Potage soyeux de fanes et châtaignes à la truffe](#)

[Velouté bonne mine carotte, orange et cajou](#)

[Cappuccino panais-carotte & mouillette de saumon](#)

[Potage cru de radis et concombre à la ciboulette](#)

[Verrines d'abricot, tartines craquantes aux figues](#)

[Crème au chocolat aux épices et à l'orange](#)

[Verrines de tapioca aux baies rouges sur gelée de fruits](#)

[Mousse au citron à la noix de coco sur lit de fraises](#)

[Crème de souchet sur compotée de poires & coings](#)

## [À EMPORTER](#)

[On les met en boîte](#)

[🔪 Cakes, pâtés, terrines, galettes et crêpes à emporter 🔪](#)

[Comment utiliser les purées d'oléagineux ?](#)

[Quels sont les substituts aux œufs ?](#)

[Cake jardinière de légumes et édamame](#)

[Pâté de pois cassés aux fèves et à la coriandre](#)

[Petits cakes vapeur au « pesto » d'ail des ours](#)

[Terrine de crabe courgettes et poivrons avec son pesto](#)

[Riz au gingembre, salade haricots de mer et tomates](#)

[Crêpes farcies à la mousse avocat-artichauts citron vert](#)

[Galettes de légumes râpés, flocons d'azukis et millet](#)

[Gâteau au yaourt à la purée de mirabelles](#)

[Muffins à la purée de myrtilles](#)

[Pancakes aux cerises à la cannelle](#)

## SMOOTHIES

### On les fait mousser

[Smoothie pêche-cerise à l'amande et à la fleur d'oranger](#)

[Smoothie pêche-abricot au lait de coco et citronnelle](#)

[Smoothie abricot-cerise aux baies de goji et à la menthe](#)





## Avant-propos

**M**es activités de conseillère en naturopathie et en nutrition me conduisent à rencontrer des personnes qui choisissent d'éviter ou de réduire le gluten et les laitages pour « manger autrement » ou pour diversifier leur alimentation dans une démarche essentiellement préventive. Mon tout premier livre 4 saisons sans gluten et sans lait répond à cette quête et cette curiosité culinaire.

Mais aujourd'hui je reçois de plus en plus de patients qui présentent les symptômes d'une intolérance avérée au gluten et/ou au lait et souffrent de maladies auto-immunes. Chez ces personnes, il est reconnu que l'éviction des céréales à gluten et des laitages améliore considérablement l'état de santé. L'alimentation sans gluten et sans lait devient thérapeutique. Or, ces patients-là, qu'ils soient déstabilisés par l'annonce de leur intolérance ou largement perturbés dans leur quotidien par les manifestations de leur maladie, n'ont souvent pas envie de modifier radicalement leur façon de manger ou de cuisiner. Ils ont besoin de garder des plats rassurants pour eux, qui restent dans leurs traditions culinaires. C'est à eux que s'adresse ce nouveau livre. Il revisite les grands classiques de notre gastronomie : flans, tartes salées, sucrées, lasagnes, cannelloni, gratins, clafoutis, crumbles, mousses, cakes, terrines, crêpes, gâteaux... Durant plus d'un an, j'ai testé, imaginé, innové dans ma cuisine. Les 60 recettes de ce livre sont le fruit de ces mois de travail. Elles ont été conçues avec le souci de répondre au plus près aux attentes de mes patients.

### **J 60 RECETTES POUR « SE FAIRE DU BIEN » J**

Je suis très attachée à cette double fonction de l'alimentation : « se faire du bien ». Se faire du bien en confectionnant des plats équilibrés qui visent à maintenir notre organisme en bonne santé mais aussi se faire du bien en se faisant plaisir tout simplement.



Savourer des plats gourmands et garder la convivialité à table sont pour moi essentiels.

Les recettes de ce livre ont des index glycémiques bas. Elles n'encouragent pas l'inflammation, au contraire, elles sont anti-inflammatoires, elles respectent l'équilibre acido-basique du corps et, le plus souvent, font appel à des cuissons douces comme le préconisait le Dr Jean Seignalet.

Parallèlement, il m'a semblé important d'introduire des ingrédients qui permettent d'alléger ou d'équilibrer certains grands classiques qui peuvent être indigestes comme les lasagnes, les spaghetti carbonara, certains gratins, la crème au chocolat...

Enfin, je tenais à ne pas oublier les plus pressés, celles et ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas passer trop de temps dans leur cuisine. Ainsi, bon nombre de mes recettes ne nécessitent pas plus d'une vingtaine de minutes de préparation. De plus, plusieurs des ingrédients que j'utilise existent dans le commerce « prêts à l'emploi ». Vous trouverez ainsi les lentilles, flageolets, fonds d'artichaut, purées de fruits et d'oléagineux... en bocaux, les bouquets de chou-fleur et brocolis, les petits pois, le saumon... en surgelés, les bouillons de légumes en cubes, la chapelure sans gluten... au rayon des aides culinaires...

### 】 MON PARI AVEC CE LIVRE 】

Mon pari est de démontrer...

... Que non seulement on peut continuer à consommer des pâtes lorsqu'on est intolérant au gluten et au lait mais qu'en plus, on peut se régaler et en faire un atout santé.

... Que l'on peut s'offrir les flans et les crèmes souvenirs de son enfance, sans produits laitiers, allégés en sucre et en œufs, sans perdre en onctuosité...

... Que l'on peut décliner les tartes salées et sucrées, de la plus classique tarte aux poireaux à la plus inattendue tarte crue aux figues à la crème de graines de tournesol, sans rien envier à leur version «

farine de blé et crème lactière ».

... Et surtout que l'on peut partager tous ces plats en famille ou entre amis sans que l'on ait le sentiment de suivre un régime !

Quelles que soient les raisons qui vous poussent à essayer ou adopter une alimentation sans gluten ni laitages, ce livre vous apportera des solutions culinaires sans bouleverser profondément vos habitudes. Vous y découvrirez des recettes sucrées, salées pour le plus grand plaisir des pupilles et des papilles.

Bon appétit !





## On en fait tout un flan !

**S**imple et facile, le flan sucré serait le dessert préféré des Français. Je n'ai pas vérifié cette assertion, en revanche j'ai pu constater qu'aux fruits ou aux légumes, les petits flans individuels ont toujours beaucoup de succès à ma table et dans mes ateliers culinaires.

Mais comment préparer un flan ? La préparation qui constitue la base d'un flan, on parle « d'appareil », est un mélange de lait ou de crème fraîche (parfois des deux) et d'œuf.

Pour les intolérants au lactose et aux protéines de lait, il s'agira donc de remplacer le lait et la crème.

J'aborderai la diversité et l'utilisation des substituts à la crème dans le chapitre C'est gratiné ! à la page 58. Ici, nous allons examiner de plus près les boissons végétales dont les rayons des magasins dits « bio » ne cessent de s'étoffer, nous invitant à laisser libre cours à notre gourmandise et à notre créativité culinaire.

### **┌ ZOOM SUR LES BOISSONS VÉGÉTALES ┐**

- Les boissons à base de noix oléagineuses. Nous les appelons « laits » de manière impropre car, d'après le Codex Alimentarius, seule a le droit à l'appellation lait, la sécrétion mammaire normale d'animaux de traite. Les « laits » d'amande et de noisette possèdent un goût délicieux et une belle onctuosité. Très digestes, ils sont de surcroît nutritifs car riches en protéines, en minéraux et oligoéléments (en particulier potassium, magnésium et fer), ainsi qu'en vitamines du groupe B et de vitamine E. Ce sont par ailleurs de bonnes sources d'acides gras insaturés. Pour ma part, je les réserve plutôt aux desserts surtout la boisson végétale à la noisette qui est naturellement sucrée.

- Les boissons à base de céréales comme le « lait » de riz, le « lait » de millet et le « lait » de quinoa. Ces boissons sont douces et

digestes mais donnent un résultat moins suave. Il conviendra de les épaissir un peu avec de l'agar-agar ou de la farine de souchet, de noix de coco ou encore des farines précuites comme la crème de riz, de sarrasin, de millet, de quinoa... N'étant pas un « bec sucré », je n'utilise jamais le lait de riz pour des appareils salés, je le trouve trop doux et par ailleurs un peu trop aqueux. Dans les appareils sucrés, je l'apprécie beaucoup en version améliorée : riz-amande, riz-noisette, riz-châtaigne. L'ajout de purée d'oléagineux ou de purée de châtaignes lui donne à la fois un peu plus d'onctuosité et de caractère. Dans ce chapitre, deux recettes illustrent mes propos : Flans à l'oseille, aux flocons de riz et pignons de pin page 17 et Petits pots chicorée-noisette à la cannelle page 22.





- Les boissons à base de soja. La boisson végétale non aromatisée au soja est d'un goût neutre et c'est celle qui se rapproche le plus de la composition du lait de vache (notamment par son taux de protéines et de lipides, à l'exception du lactose et du calcium). De ce fait, elle peut remplacer sans problème le lait de vache dans toutes les recettes salées et sucrées : sauce béchamel, purées, pâtes à gâteau ou à crêpes...

- Quant au lait de coco au parfum et au velouté incomparables, il se distingue notamment par sa teneur en fer, manganèse, cuivre, vitamines B3 et B6. Certes il renferme des graisses majoritairement saturées mais la moitié d'entre elles sont sous forme d'acide laurique, le principal acide gras du lait maternel. Comparé aux autres acides gras, l'acide laurique passe directement dans le sang et apporte une source d'énergie rapide aux différentes cellules. Il a un effet favorable sur le rapport cholestérol total/cholestérol HDL ( dit « bon » cholestérol). Il est l'allié parfait des fruits et aime les épices. Testez donc ces Petits flans aux fruits et lait de coco, parfumés à la cardamome page 24.

Avant d'acheter une boisson végétale, lisez attentivement la liste des ingrédients. Veillez toujours à ce qu'elle ne contienne pas d'additifs : sirop de blé, maltodextrine de maïs, arômes...

## **】 COMMENT REMPLACER LES ŒUFS DANS UN FLAN ? 】【**

Je ne tiens pas particulièrement à supprimer les œufs dès lors que la recette n'en compte pas plus de deux car cela ne surcharge pas la préparation ni ne la rend indigeste. Qui plus est, l'ajout d'œuf permet parfois d'abaisser l'index glycémique d'un dessert.

Toutefois, pour les intolérants qui ont envie de déguster un mets particulièrement léger et digeste, il me semble que la meilleure alternative aux œufs dans un flan, salé ou sucré, que l'on consommera froid, est l'agar-agar.

L'agar-agar est un composé naturel extrait de certaines algues marines et notamment des algues rouges. Il est utilisé depuis des

siècles comme gélifiant culinaire au Japon. Il se présente sous forme de poudre et s'utilise à raison de 2 grammes pour 50 cl de liquide ou de purée de fruits/légumes si l'on veut obtenir une texture comparable à celle d'un flan laitier aux œufs, et à raison de 4 grammes pour 50 cl si l'on veut obtenir une texture plus proche de celle d'une crème du type crème brûlée.

Il se délaie à froid dans la boisson végétale comme dans cette recette de dessert Petits flans aux fruits et lait de coco, parfumés à la cardamome page 24 ou dans la purée de légumes comme dans cette entrée printanière Flans de petits pois et oignons nouveaux à l'aneth page 18.

Pour développer son pouvoir gélifiant, il est nécessaire de chauffer le liquide ou la purée de fruits/légumes et de maintenir une ébullition douce pendant 2 minutes environ. C'est en refroidissant que la préparation se figera.

## ⌋ COMMENT RÉALISER UNE PANNA COTTA SANS LAITAGES ? ⌋

Ce dessert se compose traditionnellement de lait, de crème fraîche et de gélatine. Pour un équivalent sans lactose ni protéines de lait, j'obtiens le résultat le plus satisfaisant en choisissant une boisson végétale dont la texture se rapproche le plus de celle du lait (soja ou amande), dans laquelle je délaie l'agar-agar puis, hors du feu, j'incorpore en fouettant de la crème épaisse de soja lacto-fermentée. Cette dernière se présente dans un pot comme la crème fraîche épaisse et se cuisine de la même manière. Toutefois, il faut éviter de la faire chauffer afin d'en préserver les vertus liées à la lacto-fermentation. Je vous invite à tester cette préparation en réalisant ce dessert : Panna cotta amande-lavande, coulis d'abricots page 21.



## Petits flans au potimarron et céleri rave au safran

**J** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20/25 MIN

150 g de chair de potimarron

150 g de chair de céleri-rave

100 g de topinambours

40 g de noix de cajou

2 œufs

1 brique de crème végétale «coco cuisine» (20 cl)

20 à 25 stigmates de safran

gros sel gris de Guérande aux épices

**F**aire chauffer la crème végétale et la verser sur les stigmates safran, laisser infuser au moins une heure.

- Couper les topinambours en tranches fines (il est inutile de les éplucher, les brosser soigneusement sous l'eau suffit), le potimarron et le céleri-rave en dés et les faire cuire à la vapeur douce jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais pas fondus (10 à 15 minutes, le temps dépend de la variété des légumes et du modèle de cuiseur vapeur)
- Mixer, plus ou moins finement selon la texture souhaitée, les légumes avec les noix de cajou.
- Mélanger avec les œufs battus salés et la crème végétale.
- Verser cette préparation dans des ramequins individuels légèrement huilés et les placer dans le panier du cuiseur vapeur (si le couvercle n'est pas bombé, les recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé afin d'éviter que les gouttes de condensation ne retombent sur leur surface). Laisser cuire 20 à 25 minutes.



- Déguster chaud ou tiède.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

La cuisson vapeur permet à la fois de préserver les saveurs et les nutriments de ces trois légumes bien pourvus en vitamines du groupe B. En outre, le céleri rave est une excellente source de vitamine K tandis que le potimarron se distingue par sa teneur en bêta-carotène.

## Flans à l'oseille, aux flocons de riz et pignons de pin

**J** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20/25 MIN

150 g de feuilles d'oseille cuites

1 petit oignon

1 gousse d'ail écrasée

12 cl de boisson végétale au millet

150 g de flocons de riz

1 œuf

40 g de pignons de pin

1 c. à c. de muscade râpée

sel aux herbes

thym

**F**aire tremper les flocons de riz une vingtaine de minutes en le recouvrant à hauteur de la boisson végétale.

- Laver les feuilles d'oseille, retirer les côtes si elles sont un peu dures, et bien les essorer.
- Émincer l'oignon dans une sauteuse à fond épais et le faire revenir avec la gousse d'ail écrasée dans un peu d'huile, sans le laisser colorer. Ajouter les feuilles d'oseille, un peu de sel, le thym émietté, couvrir et laisser fondre à feu doux.
- Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le sel et la noix de muscade.
- Incorporer cette préparation aux flocons, ajouter un peu de thym émietté puis les feuilles d'oseille grossièrement hachées et les


pignons de pin. Bien mélanger.

- Répartir dans quatre ramequins légèrement huilés, les placer dans le panier du cuiseur vapeur et faire cuire 20 à 25 minutes.
- Laisser tiédir avant de démouler et déguster tiède.

#### 🔗 **VARIANTE** •

Vous pouvez remplacer le lait de millet par tout autre boisson végétale. L'œuf peut être remplacé par 1 c. à s. de farine de lupin.

## Flans de petits pois et oignons nouveaux à l'aneth

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 5 MIN ENVIRON

400 g de petits pois frais écosés

2 petits oignons nouveaux et leurs tiges

1 c. à s. d'aneth frais haché

1/2 brique de crème de « riz cuisine » (10 cl)

2 g d'agar-agar

1/2 citron


1 c. à s. d'huile de cameline

2 c. à s. de graines de pavot

gros sel gris Guérande au fenouil

1 gousse d'ail

graines germées «4 radis»

 cuire les petits pois écosés à la vapeur douce avec les oignon émincés, en les gardant un peu croquants.

- Mixer les petits pois avec la crème végétale, le jus de citron, la gousse d'ail écrasée, les tiges des oignons émincées et un peu de sel.

- Verser cette préparation dans une casserole, ajouter l'agar-agar, fouetter et porter à ébullition douce. Maintenir cette ébullition 2 minutes environ afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant.

- Hors du feu, incorporer l'huile de cameline, l'aneth et les graines de pavot puis répartir dans des verrines.

- Réfrigérer dès refroidissement.

- Déguster frais mais pas glacé avec des graines de radis germées

dont le goût légèrement piquant se marie bien avec cette préparation.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Aussi concentrée en oméga-3 que l'huile de lin, l'huile de cameline avec son goût subtil rappelant un peu l'artichaut, apporte une saveur fruitée très agréable.





## Flan aux œufs, cébettes et algues au curcuma

🍽️ POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 12 MIN

8 gros œufs

4 cébettes avec leurs tiges

2 gousses d'ail

4 c. à s. d'algues séchées prêtes à l'emploi «salade de la mer»

1 c. à s. d'estragon frais

1 c. à c. de curcuma frais râpé

2 c. à s. de graines de chia

1 c. à s. de tamari

poivre du moulin « 5 baies »

**D**ans un saladier, casser les œufs et les fouetter. Ajouter le tamari, quelques tours de moulin de poivre, les algues, l'estragon finement ciselé et le curcuma.

- Émincer les gousses d'ail ainsi que les cébettes et leurs tiges puis les incorporer.
- Verser cette préparation dans un plat pas trop large et un peu haut qui contiendra dans le cuiseur vapeur, préalablement huilé.
- Faire cuire une douzaine de minutes environ (surveiller la cuisson car le temps varie selon la qualité des œufs et le modèle utilisé).
- Manger chaud ou froid.

Ce flan cuit à la vapeur est une bonne alternative à l'omelette car il permet de bénéficier des protéines complètes et des bonnes graisses de l'œuf ainsi que de ses vitamines D, B2 et B12 sans les altérer par une cuisson forte. Les algues apportent un bon complément en protéines végétales ainsi qu'une multitude de vitamines, minéraux et oligoéléments.

## Panna cotta amande-lavande, coulis d'abricots

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 2 MIN**

### **Panna cotta**

200 g de crème épaisse de soja lacto-fermentée

25 cl de boisson végétale à l'amande

5 cl d'hydrolat de lavande

2 g d'agar-agar

3 c. à s. de sirop d'agave

### **Coulis d'abricots**

500 g d'abricots très mûrs

3 c. à s. de sirop d'érable

1 c. à s. de pistaches non salées

### **Préparation de la panna cotta**

- Mélanger l'hydrolat de lavande et la boisson végétale à l'amande dans une casserole. Ajouter l'agar-agar et le sirop d'agave en remuant bien et porter à ébullition douce. Maintenir cette ébullition 2 minutes environ afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant. Hors du feu, incorporer la crème de soja en fouettant, puis verser dans les verrines.

### **Préparation du coulis d'abricots**

- Mixer les abricots avec le sirop d'érable jusqu'à obtention d'un coulis assez épais. Concasser grossièrement les pistaches. Les mélanger au coulis et le répartir sur les verrines de panna cotta.
- Déguster frais mais pas glacé.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Une panna cotta végétale et florale peu sucrée qui, dégustée à la fin du repas, n'entravera pas la digestion. Évitez de faire chauffer la crème de soja lacto-fermentée afin de ne pas lui faire perdre les vertus de la lacto-fermentation (les enzymes produites par ce type de fermentation sont détruites avec la chaleur). Souce de fibres, d'antioxydants, de bêta-carotène et de vitamine C, l'abricot gagne à être consommé cru et bien mûr. Le gras des pistaches favorise l'assimilation du bêta-carotène.



## Petits pots chicorée-noisette à la cannelle

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 2 MIN ENVIRON**

50 cl de boisson végétale riz-noisette

3 c. à s. de chicorée soluble

3 g d'agar-agar

1 c. à c. de cannelle en poudre

3 c. à s. de sirop d'érable

quelques noisettes

**V**erser la boisson végétale riz-noisette dans une casserole, ajouter la chicorée, la cannelle, le sirop d'érable et l'agar-agar en fouettant et porter à ébullition douce. Maintenir cette ébullition 2 minutes environ afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant.

- Répartir la préparation dans des petits pots et décorer avec des copeaux de noisettes que l'on obtient à l'aide d'une râpe à fromage à tambour.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

La chicorée soluble est moins acidifiante que le café et ses notes gourmandes et caramélisées méritent d'être découvertes. La cannelle améliore la sensibilité à l'insuline. Le sirop d'érable pur a un index glycémique bas (54).



## Petits flans aux fruits, lait de coco et cardamome

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20/25 MIN

200 g d'un mélange de fruits : pêches, mûres, myrtilles

40 cl de lait de coco

2 g d'agar-agar

2 c. à s. de sirop d'agave

1 goutte d'huile essentielle de cardamome

**M** élanger le sirop d'agave et l'huile essentielle de cardamome.

Dans une casserole, faire chauffer le lait de coco avec le sirop d'agave parfumé et l'agar-agar.

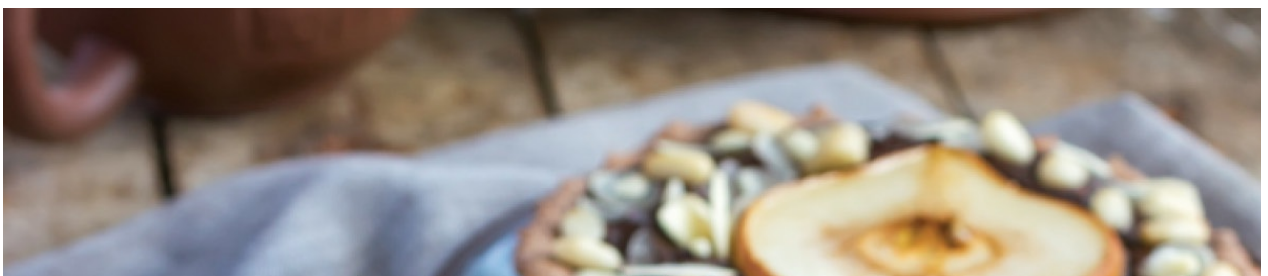
- Sans cesser de fouetter, porter à ébullition douce et maintenir cette ébullition 2 minutes environ afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant. Laisser tiédir.

- Répartir les fruits dans les verrines et les recouvrir de la préparation au lait de coco.

- Réfrigérer avant de servir mais ne pas manger glacé.

### CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL

Des petits flans très légers à index glycémique bas et qui préservent les vitamines des fruits puisqu'ils ne cuisent pas.





## Et ça, c'est pas de la tarte ?

**R**éaliser une pâte à tarte Brisée sans gluten présente quelques difficultés. Pourquoi ? Parce que c'est la présence de gluten dans une farine qui la rend pétrissable. Le gluten correspond à la fraction riche en protéines du blé (ainsi que des céréales suivantes : avoine, épeautre, kamut, orge et seigle). Il confère à la pâte son élasticité et assure la cohésion de l'ensemble, c'est-à-dire sa tenue. Les farines sans gluten sont dites non panifiables ; elles donnent une pâte qui se pétrit mal et qui a tendance à s'étaler au lieu de former une boule.

De cette constatation il ressort que pour réaliser une pâte à tarte dont on pourra pétrir une boule pas trop friable, et qui possèdera assez d'élasticité pour être étirée, il sera nécessaire de rajouter un liant. Il faudra également acquérir une technique pour l'étirer.

Voici mes conseils pour obtenir une pâte Brisée de qualité au plan nutritionnel (c'est-à-dire sans farine blanche ni amidon de maïs ou féculé de pomme de terre) et plaisante tant en goût qu'en texture.

### QUELLES FARINES ?

Pour une tarte salée (moule de 26 cm de diamètre)... goûteuse mais peu typée

- 120 g (soit 2/3) de farine de riz complet + 60 g (soit 1/3) de farine au goût plus puissant : sarrasin, pois chiches, lentilles, millet, soja, lupin, chanvre, lin, teff.

... avec une saveur plus « rustique »

- 60 g de farine de riz complet + 60 g de farine de sarrasin + 60 g de farine de pois chiches ou de lentilles vertes ou 60 g de graines de courge moulues.

À chacun de trouver sa formule mais pour ma part, j'ai toujours obtenu les résultats les plus satisfaisants en termes de saveur et de

texture en mélangeant au moins deux farines car aucune farine sans gluten ne peut remplacer à elle seule la farine de blé dans une recette.

- Quelques remarques

- Si la farine de riz a l'avantage de la neutralité en matière de goût, employée seule elle est tout de même très fade et surtout un peu « casse-dents » avant de laisser un résidu sableux en bouche ;

- Si la farine de teff améliore la tenue de la pâte, sa saveur très prononcée ne séduit pas tout le monde (le teff est une céréale cultivée en Éthiopie qui ne contient pas de gluten ; la farine de teff se comporte en cuisine comme la farine de millet).

- Si la farine de sarrasin, qui reste une de mes préférées, possède un parfum rustique inimitable, en proportion trop importante, elle alourdit la pâte et domine trop largement tout mélange.

- Si la farine de millet apporte un agréable goût un peu atypique, en revanche en trop grande quantité, elle est assez difficile à travailler car elle reste granuleuse.

- Si les farines de lupin et de soja remplacent un œuf grâce au pouvoir émulsifiant de la lécithine qu'elles contiennent (lire page 107), au-delà du tiers de la quantité totale de farine, elles rendent la pâte particulièrement friable.

J'ai un petit faible pour la farine de pois chiches qui, outre son grand intérêt nutritionnel (riche en protéines, présentant un index glycémique bas) et sa délicieuse saveur, apporte une bonne tenue à la pâte.

Pour une tarte sucrée (moule de 26 cm de diamètre)... goûteuse mais peu typée

- 120 g (soit 2/3) de farine de riz complet + 60 g (soit 1/3) de farine de châtaigne, de millet, de quinoa, de noix de coco, de chanvre, d'amarante... de poudre d'amande, de noisette ou tout autre oléagineux.



... saveur plus parfumée et originale

- 60 g de farine de riz complet + 60 g de farine de châtaigne ou de quinoa + 60 g de poudre d'amande ou de noisette.

En version sucrée c'est également à chacun de trouver son propre mélange mais avec les mêmes réserves que précédemment et en n'oubliant pas que :

- Si la farine de châtaigne séduit souvent par sa douceur, elle est très dense et au-delà de 20 % de la quantité totale de farine, elle alourdit la pâte. De plus, elle dominera toutes les autres saveurs et irritera probablement vos intestins.

- Si la farine de quinoa à raison d'un tiers de la quantité totale de farine apporte un agréable goût biscuité, au-delà, c'est son amertume qui risque de dominer. Il en est de même pour la farine d'amarante dont le délicieux arôme de noix devient amer au-delà de 20 % de la quantité totale de farine.



- Si la farine de chanvre à raison de 20 % environ de la quantité totale de farine apporte de la légèreté et une saveur de noisette, au-delà son goût se corse et peut déranger tout comme la coloration vert/kaki qu'elle donne à la pâte.

- Si la farine de coco, outre son très agréable goût, permet d'abaisser l'index glycémique du dessert grâce à sa richesse en fibres, en trop grande quantité elle devient difficile à travailler car elle est très absorbante.

Un mélange facile à travailler et délicieux que je recommande pour une première utilisation de farines sans gluten : 50 % de farine de riz complet, 25 % de farine de châtaigne et 25 % de farine de millet ou de quinoa. J'aime bien également incorporer de la poudre d'amande qui offre du moelleux et du liant.

### ┌ QUEL LIANT ? ┐

À ces farines, il convient de rajouter un liant...

Sous forme d'amidon ou de fécule : 1 c. à s. bombée de crème kokkoh ou arrow-root par exemple est un liant efficace. J'aime particulièrement utiliser la crème kokkoh (farine précuite à base de riz rond complet, de riz doux, de quinoa et de haricots azukis) car elle donne une texture souple.

Puis au choix un œuf ou un substitut

L'œuf lie la pâte en même temps qu'il l'humidifie. Comme substitut, on peut opter pour 1 c. à s. de graines de lin moulues ou de graines de chia entières, mélangées à 2 ou 3 cuillères à soupe de liquide. Ces graines mucilagineuses prendront un aspect gluant semblable à la texture d'un blanc d'œuf. En outre, elles assoupliront la pâte.

### ┌ QUELLE MATIÈRE GRASSE ? ┐

La matière grasse pourra être de l'huile d'olive ou de l'huile de noix de coco très stable à la cuisson. On ajoutera également un peu

d'eau et des épices de son choix.

## 】 COMMENT FORMER LA BOULE DE PÂTE ? 】

- Dans un saladier : il est préférable de mélanger d'abord « les éléments secs » puis d'incorporer l'œuf ou les graines et l'huile en malaxant bien avec les doigts. Ensuite on verse progressivement l'eau jusqu'à obtention d'une boule. Il est souvent nécessaire d'ajuster en ajoutant un peu d'eau si la pâte s'émiette trop, un peu de farine si elle est trop collante.

- Dans le bol du robot : on mélange les éléments secs, l'œuf ou les graines et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'un sable grossier. Puis on incorpore l'eau petit à petit en veillant à arrêter dès que la pâte devient collante. Enfin, on finit de la travailler avec les doigts en malaxant pour obtenir une boule. Ajouter un peu de farine de riz si elle est trop collante.

Personnellement je préfère confectionner la pâte dans un saladier mais dans mes ateliers culinaires, certaines stagiaires considèrent qu'il est plus facile de tout confier au robot dans un premier temps et d'ajuster la consistance de la pâte sur la planche de travail ensuite.

## 】 COMMENT ÉTALER LA PÂTE ET GARNIR LE MOULE ? 】

On obtient les meilleurs résultats en étalant la pâte au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé puis en la déplaçant délicatement dans le plat à tarte préalablement huilé et fariné. Il suffit alors d'ôter la feuille du dessus.

Il faut savoir qu'une pâte sans gluten sera toujours un peu « pâteuse » et plus friable qu'une pâte avec gluten !

】 】【 】【

# Tarte aux poireaux, noix de coco et truite fumée

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN**

## **Pâte**

60 g de farine de riz complet

60 g de farine de sarrasin

60 g de farine de pois chiches

1 c. à s. bombée de crème kokkoh

2 c. à s d'huile d'olive

10 à 12 cl d'eau tiède

2 c. à s. de gomasio

## **Garniture**

4 tranches de truite fumée

6 poireaux

1 c. à c. de mélange d'épices « curry de légumes »

gros sel de Camargue aux légumes

## **Béchamel végétale**

1 brique de crème de coco (20 cl)

2 c. à s. de crème de riz complet

1 c. à c. de mélange d'épices « curry de légumes »

**L**aver les poireaux dont on aura ôté le vert en prenant soin d'e conserver deux bons centimètres, et les détailler en petits tronçons. Les déposer dans une casserole à fond épais avec le sel et une cuillère d'épices (la casserole doit au moins être remplie aux



trois-quarts de sa contenance), couvrir et laisser cuire à feu doux une quinzaine de minutes environ. Pendant ce temps préparer la pâte à tarte.

- Préchauffer le four à 180 °C (Th 6).
- Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29), l'étaler et garnir le moule (voir p. 30). La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

### **La « béchamel » végétale**

- Délayer à froid la crème de riz avec la crème de coco. Incorporer les épices, puis laisser cuire 3 minutes environ jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. (Saler éventuellement mais la truite fumée et les poireaux en dispensent).
- Sur le fond de tarte précuit disposer les légumes cuits puis les lanières de truite fumée et napper le tout de béchamel. Enfourner 10 minutes environ sous le gril.
- Déguster chaud ou tiède avec par exemple une belle salade de jeunes pousses d'épinards

## Tarte à la courge Butternut et noix de cajou

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

200 g de millet décortiqué

2 fois son volume de bouillon de légumes

1 belle courge Butternut

1 oignon jaune

1 poignée de feuilles de céleri

1 grosse poignée de noix de cajou


1 c. à c. de noix de muscade

thym, laurier et sel au céleri

gomasio

2 c. à s. de graines de lin moulues

2 c. à s. de graines de sésame complet moulues

 Verser le millet dans une casserole et le recouvrir du bouillon froid (« maison » ou reconstitué). Porter à ébullition, laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à absorption du liquide (15 à 20 minutes environ). La texture obtenue sera un peu humide et collante comme pour la confection de galettes.

- Brossez la courge sous l'eau, la vider de ses graines, la détailler en dés, sans la peler, et la cuire à l'étouffée, à feu très doux, avec le céleri haché, l'oignon pelé et émincé, le thym, le laurier, la noix de muscade râpée et le sel. Il est inutile de rajouter du liquide car la courge rend suffisamment d'eau. Lorsque ce mélange est bien fondant, l'écraser à la fourchette ou au pilon. Y incorporer en mélangeant bien, les noix de cajou grossièrement broyées (en réserver quelques unes pour la garniture).

- Tapisser un moule à tarte légèrement huilé avec le millet parsemé du mélange gomasio-graines de lin et de sésame. Étaler la purée de courge sur ce fond de millet, la parsemer de gomasio et la décorer avec les noix de cajou réservées.
- Déguster chaud ou tiède.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le millet, naturellement sans gluten, est digeste et très nutritif. Son taux de protéines est plus élevé que celui du blé et du riz. De plus, il est l'une des rares céréales avec le quinoa à être faiblement acidifiante (le blé étant la plus acidifiante).



# Tarte au fenouil, tomates séchées et champignons

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

## **Pâte**

70 g de farine de sarrasin

70 g de farine de millet

40 g de flocons de pois chiches

1 c. à s. de crème kokkoh

2 c. à s. d'huile d'olive

10 à 12 cl d'eau tiède

2 c. à s. de graines de pavot

sel aux herbes

## **Garniture**

2 bulbes de fenouil

120 g de tomates séchées marinées

200 g de champignons de Paris rosés

1 échalote

1 grosse gousse d'ail

estragon frais

gros sel de Camargue aux trois poivres

## **Chapelure**

4 c. à s. de chapelure sans gluten

4 c. à s. de graines de courge moulues

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29) (vous pouvez utiliser l'huile d'olive parfumée de la marinade des tomates séchées). Étaler la pâte et garnir le moule (voir p. 30). La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

- Ôter la partie terreuse des pieds des champignons, les brosser délicatement puis les détailler en lamelles épaisses. Émincer les bulbes de fenouil et l'échalote. Ciseler finement l'estragon.
- Faire cuire à l'étouffée 10 à 15 minutes environ, à feu doux et à couvert, les champignons et le fenouil légèrement salés et poivrés, parsemés d'estragon. Veiller à ce qu'ils restent un peu croquants.
- Hacher grossièrement les tomates marinées à l'huile d'olive avec l'ail et mélanger ce hachis avec les légumes cuits, sans leur jus de cuisson.

### **La chapelure**

- Mixer du pain sec sans gluten ou des cracottes de sarrasin avec les herbes de Provence séchées.
- Sur le fond de tarte précuit disposer le mélange de légumes, recouvrir de chapelure aux graines de courge. Enfourner 10 minutes environ sous le gril.
- Déguster chaud ou tiède avec une belle salade de saison bien aillée.



## Tarte aux légumes du soleil parfum de basilic

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 15 MIN**

### **Pâte**

100 g de farine de riz complet  
80 g de farine de pois chiches  
1 c. à s. de crème kokkoh  
2 c. à s. d'huile d'olive  
10 à 12 cl d'eau tiède environ  
2 c. à s. de gomasio  
2 gouttes d'huile essentielle d'origan

### **Garniture**

2 poivrons rouges et 2 verts  
4 jeunes courgettes jaunes  
1 oignon rouge  
12 tomates cerises variétés anciennes  
basilic frais  
huile d'olive  
gros sel de Camargue au piment d'Espelette  
4 c. à s. de pignons de pin

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29) ; incorporer l'huile dans laquelle aura été diluée l'huile essentielle d'origan. Étaler la pâte et garnir le moule (voir p. 30). La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

- Peler et émincer les oignons, ôter les graines des poivrons et les tailler en très fines lanières, broser les courgettes sous l'eau et les couper en fines rondelles.

- Dans une sauteuse, faire revenir les oignons et les poivrons légèrement salés dans un peu d'huile d'olive ; lorsqu'ils sont tendres, ajouter les tomates cerises puis les courgettes et le basilic ciselé. Couvrir et laisser cuire le temps que les saveurs s'imprègnent mais en prenant bien soin de garder les rondelles de courgettes croquantes et les tomates cerises entières.

- Sur le fond de tarte précuit, disposer le mélange de légumes, recouvrir des pignons de pin préalablement grillés à sec dans une poêle et déguster aussitôt avec par exemple une salade de pourpier et de concombre.

## Tartelettes aux endives, aux oignons et aux noix

**T** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

### Pâte

100 g de farine de sarrasin  
80 g de farine de riz complet  
1 c. à s. de crème kokkoh  
2 c. à s. d'huile d'olive  
10 à 12 cl d'eau tiède environ  
2 c. à s. de gomasio

### Garniture

4 endives  
2 gros oignons jaunes  
60 g de cerneaux de noix  
1/2 citron  
huile d'olive  
sel aux herbes  
moulin de poivre de Tellichery (Nature & Découvertes)

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29),

Partager cette pâte en quatre petites boules identiques. Les étaler au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé, les déposer dans quatre moules à tartelettes préalablement huilés et farinés après avoir ôté la feuille qui les recouvre. Les piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elles ne gonflent pas puis enfourner pendant

une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

### **La garniture de légumes**

- Rincer rapidement les endives sous l'eau froide et les émincer ainsi que les oignons. Dans une casserole à fond épais verser l'huile et le jus de citron, ajouter les endives et les oignons, saler et poivrer légèrement et laisser cuire à l'étouffée 15 minutes environ, à feu doux et à couvert.
- Ôter le couvercle et laisser le liquide s'évaporer, retirer du feu lorsque les légumes commencent à prendre une couleur caramélisée.
- Sur les fonds de tartes précuits, étaler le mélange de légumes, recouvrir de noix broyées. Enfourner 10 minutes environ sous le gril.
- Décorer chaque tartelette de graines germées, d'un cerneau de noix et déguster aussitôt avec un mesclun de saison, échalote et huile de noix.



## Tarte crue aux figues à la crème de graines de tournesol

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • PAS DE CUISSON

### **Pâte**

125 g de noisettes

95 g d'amandes

1 c. à s. de graines de chia entières

1 c. à s. de farine de souchet

5 dattes Medjoul

1 c. à c. de cannelle en poudre

### **Garniture**

220 g de graines de tournesol (mises à tremper la veille dans de l'eau)

1/2 citron

1 c. à s. d'huile de sésame grillé

1 c. à s. de miel de lavande

500 g environ de petites figues violettes

**D**ans un robot, préparer la pâte. Mixer les noisettes et les amandes. Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une boule de pâte qui restera un peu friable. L'étaler dans le moule à tarte en pressant avec la paume de la main.

- Réserver au frais le temps de préparer la garniture.
- Égoutter les graines de tournesol et les mixer avec le jus de citron, l'huile de sésame et le miel jusqu'à obtention d'une crème bien

lisse. Si besoin ajouter un peu d'eau.

- Étaler de façon homogène la crème aux graines de tournesol sur le fond de tarte puis disposer les figues coupées en quatre dans le sens de la hauteur.

- Déguster aussitôt.

#### **VARIANTE** •

Vous pouvez remplacer les graines de chia entières par des graines de lin moulues. De même, la farine de souchet peut être remplacée par de la farine de millet brun.



## Tarte poire-chocolat et cranberries

**J** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

### **Pâte**

130 g de farine de riz complet  
50 g de farine de châtaigne  
50 g de poudre d'amande  
1 c. à s. de crème kokkoh  
2 c. à s. d'huile vierge de noix de coco  
1 c. à c. de cannelle en poudre

### **Garniture**

150 g de chocolat noir à 75 % de cacao  
100 g de cranberries séchées  
2 c. à s. de crème épaisse de soja lacto-fermentée  
4 poires  
50 g de poudre d'amande  
amandes effilées  
sirop d'érable (facultatif)

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29) ; incorporer l'huile de noix de coco fondue. Étaler la pâte et garnir le moule (voir p. 30). La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la garniture.

- Dans une casserole, faire fondre le chocolat à feu très doux puis ajouter petit à petit en fouettant la crème épaisse de soja lacto-fermentée. Hors du feu, incorporer les cranberries.

- Saupoudrer le fond de tarte précuit d'amandes en poudre puis étaler de façon homogène la préparation au chocolat.

Disposer les demi-poires sur ce nappage chocolaté et enfourner 10 à 15 minutes (les poires doivent être tendres, le temps de cuisson dépendra du four et de la variété des fruits).

- Déguster froid avec des amandes effilées préalablement grillées à sec et un filet de sirop d'érable.

## Tartelettes à la banane et aux épices

**POUR 4 PERSONNES** • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN

### Pâte

130 g de farine de riz complet

50 g de farine de quinoa

1 c. à s. de crème kokkoh

2 c. à s. d'huile vierge de noix de coco

1 c. à c. de mélange « épices pour pain d'épices »

### Garniture

3 bananes très mûres

2 bananes mûres

60 g de cacahuètes décortiquées non salées

1 c. à c. de cannelle en poudre

noix de coco râpée

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29) ; incorporer l'huile de noix de coco fondue.

- Partager cette pâte en quatre petites boules identiques. Les étaler au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier sulfurisé, les déposer dans quatre moules à tartelettes préalablement huilés et farinés après avoir ôté la feuille qui les recouvre.
- Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une quinzaine de minutes environ, jusqu'à cuisson complète car la garniture ne cuit pas.
- Mixer les quatre bananes très mûres avec les cacahuètes et la cannelle jusqu'à obtention d'une crème onctueuse.

- Étaler de façon homogène la crème sur les fonds de tarte puis disposer les rondelles des bananes restantes. Parsemer de noix de coco et déguster.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Bonne source de potassium, magnésium, manganèse, cuivre, vitamines B6 et B9, la banane est également antioxydante. Elle est riche en tryptophane un acide aminé que le corps convertit en sérotonine, une substance qui régule la (bonne) humeur.



## Tarte carottes-panais aux quatre épices et au sésame

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN

### **Pâte**

90 g de farine de riz complet

90 g de farine de pois chiches

1 c. à s. de crème kokkoh

2 c. à s d'huile d'olive

10 à 12 cl d'eau tiède

1 c. à s. des « 4 épices »

### **Garniture**

300 g de carottes

200 g de panais

1 petit oignon jaune

sel de Guérande aux épices douces

4 c. à s. de graines de sésame noir

4 c. à s de gomasio

### **Béchamel végétale**

2 c. à s. de crème précuite de sarrasin

250 cl de lait de riz complet

1 c. à s. de purée de sésame semi-complet

1 c. à c. des « 4 épices »

tamari

**P**eler et émincer l'oignon, brosser carottes et panais, les débiter en fines rondelles sans les éplucher.

Déposer ces légumes dans une casserole à fond épais (la casserole doit au moins être remplie aux trois quarts de sa contenance). Les parsemer d'un peu de sel aromatique et du mélange « 4 épices ». Ajouter 2 c. à s. environ d'eau (ou de bouillon de légumes) et laisser cuire à feu doux, à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps préparer la pâte à tarte.

- Préchauffer le four à 180 °C (Th 6).
- Préparer la pâte dans un saladier (voir p. 29), l'étaler et garnir le moule (voir p. 30). La piquer à l'aide d'une fourchette afin qu'elle ne gonfle pas puis enfourner pendant une dizaine de minutes, le temps de préparer la béchamel.
- Délayer la crème de sarrasin dans une casserole avec la boisson végétale au riz, froide. Mettre la casserole sur feu moyen et à l'aide d'un fouet ou d'une cuillère en bois, remuer jusqu'à épaississement de la sauce. Puis, hors du feu, incorporer la purée de sésame préalablement délayée dans un peu d'eau. Relever du mélange « 4 épices » et d'un peu de tamari.
- Sur le fond de tarte précuit, disposer les légumes cuits, napper de la béchamel, parsemer du mélange graines de sésame noir-gomasio. Enfourner 10 minutes environ sous le gril.
- Déguster chaud ou tiède avec une salade verte, des crudités, des graines germées...







## La main à la pâte

**L**a première question que l'on me pose lorsque je préconise une alimentation sans gluten pour réduire l'acidose (le blé étant la céréale la plus acidifiante), soulager la douleur chronique et l'inflammation est la suivante : « alors je ne pourrai plus manger de pâtes ? »

Je commence par expliquer que les pâtes ne sont pas l'aliment santé que les autorités sanitaires nous ont toujours recommandé pour équilibrer nos menus. Et que sans vouloir remettre en cause la convivialité en famille ou entre amis autour d'un bon plat de lasagnes ou de spaghetti, les pâtes ne devraient pas figurer au menu plus d'une ou deux fois par semaine.

En effet, consommer très régulièrement des pâtes se traduit par une charge glycémique élevée, laquelle est associée à un risque accru de stéatose hépatique (foie gras !), de diabète, de certains cancers et de maladies cardiovasculaires, surtout lorsque l'on est sédentaire (ce qui est le cas de la majorité d'entre nous). Par ailleurs, les pâtes sont souvent consommées raffinées (pâtes blanches) : elles contiennent très peu de fibres et sont dépourvues de vitamines, minéraux, composés phénoliques (antioxydants)...

Quelles pâtes choisir et comment les préparer pour garder le plaisir et se faire du bien ? Notre grande chance, intolérants que nous sommes, est de pouvoir trouver aujourd'hui sur le marché des pâtes à la fois jolies pour les pupilles, délicieuses pour les papilles et diététiquement correctes pour peu qu'on veille à ne pas exagérer la portion, à bien les cuire et à les accompagner de légumes.

### **SAVOIR CHOISIR LA QUALITÉ**

- Optez pour des nouilles 100 % sarrasin dites pâtes Soba, car elles ont un index glycémique bas (46) ou des « penne » 100 % sarrasin complet (trois marques « bio » au moins les

commercialisent).

- Si votre préférence se porte sur le riz, il existe des nouilles 100 % riz noir ou 100 % riz brun ainsi que des fusilli, spaghetti, lasagnes... et autres spécialités 100 % riz complet mais leur index glycémique est plus élevé (trois marques « bio » au moins sont présentes sur le marché avec ce type de produits).

- Désormais une marque italienne propose des « sedani » 100 % quinoa complet « bio » ; cette pseudo-céréale a également un IG bas à modéré.

- Tâchez d'éviter les pâtes de maïs dont l'IG est élevé (en grande surface, pour abaisser leur prix de revient, ces pâtes renferment souvent 80 % de maïs et 20 % de riz). Évitez également celles fabriquées avec de la farine de riz blanc, qui présentent un IG très élevé.

### 】 SAVOIR LES CUIRE ET LES CONSOMMER 】

- Arrêtez la cuisson plus tôt : les pâtes al dente présentent un index glycémique inférieur à celui des pâtes plus cuites.

- Servez-les avec des légumes vapeur ou à l'étouffée afin de réduire la quantité de pâtes. En outre, les légumes contribueront à faire baisser l'index glycémique du plat.

- Dégustez-les froides en salade. L'amidon refroidi donne un IG plus bas. Et si vous ajoutez une touche de citron ou de vinaigre, vous abaisserez encore l'IG de votre salade.

### 】 QUELQUES ASTUCES POUR OUBLIER BLÉ, BEURRE, GRUYÈRE ET SE RÉGALER ! 】

- Il existe des feuilles de lasagnes 100 % riz complet très pratiques qui se cuisent comme les « feuilles » classiques et que l'on peut décliner suivant sa fantaisie en lasagnes ou cannelloni.

Pour faire d'un plat de lasagnes – habituellement assez lourd et indigeste –, une « gratinée » légère, croquante et aromatique, il suffit simplement d'intercaler entre les feuilles, des légumes peu cuits

recouverts d'un coulis de courge musquée doux et épicé en guise de béchamel, le tout parsemé d'une gourmande « panure » aux graines de courge. Cela pourrait s'appeler Lasagnes de riz au méli-mélo de légumes et coulis de potiron (page 56).

Imaginez des cannelloni cachant des épinards sous une délicieuse et aromatique sauce à la tomate... Rendez-vous page 52 pour déguster les Cannelloni aux épinards, tofu au basilic, sauce tomate.

- Les « penne » de sarrasin tant par leur forme que par leur goût prononcé se prêtent bien à des carbonara revisités sans gluten et sans graisses saturées. On en renforcera le caractère par du tofu fumé (mais on peut continuer à lui préférer les lardons !). On apportera une touche de douceur par des champignons à la crème (végétale d'amande !). Et un chou Romanesco cuit al dente donnera un peu de croquant et de fraîcheur. Ces Pennes au sarrasin, Romanesco et champignons façon « carbonara » (page 47) peuvent se décliner à l'infini suivant vos goûts et vos envies...

- Les nouilles type Soba version 100 % sarrasin ou 100 % riz se marient à merveille dans les bouillons miso et soupes de petits dés de légumes mi-crus parfumés à la Thaï mais ces mêmes nouilles s'acoquinent avec autant de bonheur avec nos légumes locaux : Nouilles de riz noir aux tagliatelles de courgettes à la coriandre et au gingembre page 50. Très vite cuites et idéales en cela pour les plus pressés, elles demandent juste d'être rincées sous l'eau froide à la fin de leur cuisson sinon elles ont tendance à coller.

- Les pâtes de riz complet se déclinent dans toutes les formes : spaghetti, fusilli, conchigli, macaroni et leur goût relativement neutre permet de les accommoder à «toutes les sauces» : Salade de fusilli tricolores aux haricots verts, tomates cerises et « parmesan » à l'amande page 48 ou Spaghetti de riz brun aux asperges et roquette, sauce citronnée aux noix de pécan page 54.

- Les pâtes de quinoa ont un goût particulier fort agréable et méritent une préparation haute en couleur. En été une ratatouille et des anchois les relèveront avec originalité : Pâtes au quinoa, à la


ratatouille et aux anchois, en gratin page 53.

Vous regrettez de ne plus pouvoir laisser fondre un morceau de beurre et jeter une cuillère de parmesan sur vos pâtes ? Plus goûteux encore et surtout plus riche en vitamines et oligoéléments, pensez aux oléagineux : noix diverses, amandes, pistaches... Mixés rapidement avec des herbes aromatiques et mélangés à une bonne huile d'olive bien fruitée, ce sera un régal pour peu que vous parsemiez votre plat de levure maltée (si votre degré d'intolérance vous l'autorise) ou de gomasio. Ou mieux, d'un mélange de gomasio et poudre d'amande dont le goût est très proche de celui du parmesan. À consommer alors avec une belle portion de crudités pour un repas complet équilibré.

Les plus gourmands d'onctuosité pourront associer à leurs pâtes un mélange de crème épaisse de soja lacto-fermentée et de purée d'amande blanche pour un enrobage moelleux et fondant.



## Pennes au sarrasin, Romanesco et champignons « carbonara »

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON

400 g de penne 100 % sarrasin

250 g de champignons de Paris rosés

1 chou Romanesco (environ 400 g)

2 cébettes et leurs tiges

1 grosse gousse d'ail

1 bloc de 200 g tofu fumé (Taifun de préférence)

1 brique de 20 cl d'amande cuisine


sel aux herbes

poivre du moulin « 5 baies »

persil frais

gomasio

graines de lin moulues

 Émincer les cébettes et réserver les tiges, émincer la gousse d'ail, couper les champignons en lamelles, séparer les bouquets du chou Romanesco.

- Faire revenir cébettes et ail dans l'huile sans les laisser se colorer puis rajouter les champignons légèrement salés et poivrés. Laisser évaporer en partie l'eau de cuisson puis rajouter le tofu fumé détaillé en lanières de la taille de lardons, bien mélanger et laisser le tout bien s'imprégner des arômes. Incorporer alors la crème végétale et les tiges des cébettes ciselées. Laisser mijoter à couvert et à feu doux quelques minutes. Ajuster l'assaisonnement si besoin et réserver.

- Cuire les bouquets de Romanesco 5 minutes à la vapeur (ils doivent rester croquants).
- Cuire les penne al dente (7 à 9 minutes selon les marques).
- Égoutter les pâtes et les répartir dans les assiettes de service, recouvrir avec la sauce, des bouquets de Romanesco, parsemer de pluches de persil, de gomasio et de graines de lin moulues. Déguster aussitôt bien chaud.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les classiques pâtes carbonara revisitées en toute digestibilité pour un plat protéiné grâce à l'association sarrasin et tofu, sans graisses saturées et équilibré avec l'apport de chou Romanesco qu'on prendra bien soin de cuire al dente afin de préserver ses précieux nutriments.

## Salade de fusilli tricolores aux haricots verts et tomates

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON**

400 g de fusilli tricolores 100 % riz

750 g de haricots verts

500 g de tomates cerises variétés anciennes

5 c. à s. de poudre d'amande

5 c. à s. de gomasio

1 grosse gousse d'ail

8 c. à s. d'huile d'olive bien fruitée

3 c. à s. de vinaigre balsamique

fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette

20 feuilles de basilic

3 branches de sarriette fraîche

**L**aver et équeuter les haricots. Les disposer dans le panier du cuiseur vapeur parsemés de sarriette fraîche et légèrement salés. Les laisser cuire 10 à 15 min environ. Ils doivent rester fermes. Laisser refroidir à température ambiante.

### **La sauce**

- Dans un mortier, piler les feuilles de basilic avec la gousse d'ail et la fleur de sel. Incorporer l'huile puis le vinaigre.

### **Le « parmesan » à l'amande**

- Mélanger le gomasio et la poudre d'amande.
- Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Les rincer sous l'eau froide, bien les égoutter et les verser dans un saladier.



- Ajouter les haricots coupés en tronçons, les tomates partagées en deux et la sauce. Bien mélanger et parsemer de « parmesan » à l'amande.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les quantités sont données pour un plat unique, parfait pour un dîner équilibré, digeste et rassasiant. Pour une entrée, diminuer les proportions de moitié.



 **PÂTES** • PRINTEMPS/ÉTÉ

## Nouilles de riz noir aux tagliatelles de courgettes

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 10 MIN

400 g de nouilles de riz noir

4 jeunes courgettes

une douzaine de tomates cerises

1 c. à c. de gingembre râpé

1 c. à c. de graines de coriandre écrasées

20 feuilles de basilic frais

2 grosses gousses d'ail

60 g de cerneaux de noix

huile d'olive bien fruitée

gomasio

tamari

**P** réparer le pesto aux noix : dans un mortier ou dans un mini hachoir, écraser ou mixer les feuilles de basilic avec une gousse d'ail écrasée et les cerneaux de noix jusqu'à obtention d'une « purée » puis verser peu à peu l'huile d'olive comme pour monter une mayonnaise, jusqu'à la consistance souhaitée. Ajouter le gomasio selon le goût désiré.

- Cuire les nouilles dans l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet. Les rincer sous l'eau froide afin qu'elles ne se collent pas entre elles. Réserver.

- Rincer les courgettes et leur ôter une bande de peau sur deux à l'aide d'un économe puis, avec ce même économe, tailler des

tagliatelles dans le sens de la longueur.

- Dans un wok légèrement huilé et très chaud, faire revenir la gousse d'ail émincée, le gingembre et les graines de coriandre puis faire sauter vivement les tagliatelles de courgettes avec les tomates cerises, 2 à 3 minutes environ (elles doivent rester croquantes).
- Ajouter les nouilles et un peu de tamari (selon le goût désiré), bien mélanger et retirer du feu.
- Servir parsemé de pesto aux noix.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le riz noir contient plus de fer, de calcium et de phosphore que le riz blanc. Les pigments qui lui donnent sa couleur foncée ont une activité antioxydante élevée (comparable à celle des pigments de la myrtille, fruit considéré comme le plus antioxydant).



 **PÂTES** • PRINTEMPS

## Cannelloni aux épinards, tofu au basilic et sauce tomate

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 10 MIN

### Sauce

400 g de tomates fraîches

10 olives noires

10 olives vertes

1 oignon

1 grosse gousse d'ail

3 feuilles de laurier

1 c. à c. bombée d'origan séché

1 c. à c. bombée de basilic séché

fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette

### Cannelloni

20 feuilles de lasagnes de riz complet

1,5 kg d'épinards frais

1 gros oignon jaune

1 bloc de tofu lacto-fermenté au basilic

thym

graines de tournesol (trempées la veille)

huile d'olive

5 c. à s. de gomasio

5 c. à s. de noix moulues



## La sauce tomate

- Couper les tomates en morceaux et les olives en rondelles, émincer l'oignon et la gousse d'ail. Les verser dans une casserole à fond épais, ajouter les aromates, saler et laisser mijoter une dizaine de minutes environ, le temps que les tomates fondent et s'imprègnent de toutes les saveurs.

## La farce des cannelloni

- Dans un wok ou une sauteuse, faire revenir l'oignon, l'ail et les graines de tournesol dans l'huile d'olive bien chaude, sans les laisser se colorer, puis ajouter le tofu lacto-fermenté émietté et les épinards en trois fois (une fois que le premier tiers est flétri, incorporer le suivant et ainsi de suite) en mélangeant continuellement afin d'éviter que ça n'accroche. Cela ne prendra que 3 à 5 minutes. Ôter du feu et réserver.

- Cuire les feuilles de lasagne comme indiqué sur le paquet en veillant à les garder al dente.

- Répartir la farce aux épinards dans les feuilles de lasagnes puis rouler et déposer les feuilles dans un plat allant au four. Couvrir de sauce tomate et réchauffer au four 5 à 10 minutes. Servir ces cannelloni bien chauds, parsemés du mélange gomasio-noix moulues et accompagnés d'une belle salade composée de jeunes pousses de saison bien aillée.



## Pâtes au quinoa, à la ratatouille en gratin

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 20 MIN**

400 g de pâtes au quinoa

1 boîte de filets d'anchois à l'huile d'olive

2 jeunes aubergines

1 courgette jaune

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 grosses tomates bien mûres

1 gros oignon rouge

2 gousses d'ail

20 olives noires

1 citron

2 c. à s. d'huile d'olive fruitée

aromates : thym, romarin, origan et laurier

fleur de sel de Camargue

poivre du moulin « 3 baies »

chapelure sans gluten

persil frais

**P** réparer la ratatouille : peler et émincer les oignons. Laver les autres légumes et les couper sans les peler : les tomates en morceaux, les aubergines en petits dés, les poivrons en fines lanières, les courgettes en fines rondelles.

- Dans une cocotte à fond épais, disposer les tomates et l'oignon

émincé légèrement salés et poivrés avec une branche de romarin, trois feuilles de laurier et la moitié des aromates puis ajouter les aubergines, les poivrons, les olives, la moitié du zeste de citron et l'autre moitié des aromates. Recouvrir des rondelles de courgettes légèrement salées, parsemées des gousses d'ail écrasées en petits morceaux et arrosées d'huile d'olive. Couvrir et laisser cuire à l'étouffée à feu doux en secouant la cocotte, sans ôter le couvercle, de temps en temps en veillant à garder les légumes croquants (15 à 20 minutes environ).

- Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Mélanger les pâtes et la ratatouille, les verser dans un plat allant au four, ajouter les anchois, saupoudrer de chapelure et d'un peu de thym émié et enfourner quelques minutes sous le gril.
- Déguster parsemé de pluches de persil frais.

## Spaghetti de riz brun aux asperges et roquette

**P** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 5 À 8 MIN ENVIRON

400 g de spaghetti de riz brun  
1 botte d'asperges vertes  
4 grosses poignées de roquette  
4 c. à s. d'huile d'olive bien fruitée  
1 citron  
2 gousses d'ail  
60 g de noix de pecan décortiquées  
2 ou 3 branches de sarriette fraîche  
gomasio

**D** ans un bol, préparer la sauce en mélangeant l'huile, le zeste râpé de la moitié du citron et le jus du citron, les gousses d'ail écrasées, les noix de pécan grossièrement hachées.

- Rincer les asperges et les faire cuire al dente dans le cuiseur vapeur avec les branches de sarriette (environ 5 à 8 minutes selon la grosseur des asperges).
- Laver et sécher la roquette.
- Cuire les spaghetti comme indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau, en ne cessant pas de remuer car les pâtes sans gluten ont tendance à coller.
- Verser les spaghetti égouttés dans le saladier de service, ajouter les asperges puis la roquette. Incorporer délicatement la sauce citronnée en enrobant soigneusement les pâtes et les légumes.

- Saupoudrer généreusement de gomasio et servir aussitôt.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Un plat riche en vitamines, minéraux et protéines végétales, très digeste, parfait pour un dîner printanier. La roquette et les asperges sont d'excellentes sources de vitamine K nécessaire entre autres à la bonne santé des os. Le citron de la sauce permet une meilleure assimilation du fer dont sont bien pourvues les asperges.



 **PÂTES** • AUTOMNE/HIVER

## Lasagnes de riz aux légumes et coulis de potiron

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON

375 g de feuilles de lasagnes de riz complet

4 carottes

4 navets

2 panais

2 fenouils

2 poireaux

150 g de chair de courge bien musquée

1 oignon

1 c. à c. de mélange épices « curry de légumes »

1 c. à c. de noix de muscade râpée

thym


sel au céleri

huile de sésame

5 c. à s. de graines de sésame blond

5 c. à s. de graines de courge

4 cracottes de sarrasin

 Laver les poireaux et les bulbes des fenouils, broser les carottes, les navets et les panais et émincer l'oignon.

- Détailler la courge en morceaux et la cuire à feu doux et à couvert, avec l'oignon, un peu de sel et la noix de muscade, dans une



casserole à fond épais, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Il est inutile de rajouter du liquide car la courge en rend.

- Pendant ce temps, à l'aide d'une mandoline, d'un économe ou d'un simple couteau, trancher et émincer finement les légumes.
- Les verser dans une cocotte à fond épais, ajouter un peu de sel, de thym et le cerfeuil. Les faire cuire dans un petit fond d'eau ou de bouillon de légumes, à feu doux et à couvert. Ils doivent rester un peu croquants.
- Faire pré-cuire les feuilles de lasagnes al dente. Réserver sur un torchon.
- Mixer la courge avec un peu d'huile et éventuellement de son jus de cuisson afin d'obtenir un coulis.
- Huiler légèrement un plat à gratin et alterner couche de lasagnes et couches de légumes, en intercalant le coulis de courge. Terminer par une couche de légumes.
- Mixer les cracottes de sarrasin avec les graines de sésame, les graines de courge et un peu de sel au céleri. Répartir ce mélange sur les légumes.
- Poser par-dessus une feuille de papier sulfurisé. Appuyez pour tasser les lasagnes.
- Enfourner et cuire pendant une vingtaine de minutes à 160 °C.







## C'est gratiné !

**P**ourquoi les gratins emportent-ils un tel succès ? Parce qu'ils sont fondants et rassurants, qu'ils permettent de faire manger des légumes et/ou des fruits aux enfants (et aux plus grands...), qu'ils offrent souvent l'avantage d'un plat unique et qu'ils peuvent se préparer à l'avance pour gagner du temps le soir en rentrant du travail.

Mais voilà, les gratins version salée, tels qu'on les a toujours mangés ou appris à les réaliser contiennent de la crème fraîche liquide et, comme leur nom l'indique, sont gratinés au four et pour ce faire, généreusement recouverts de fromage râpé.

Quant à la pâte à crumble qui va joliment dorer sous le gril, c'est une sorte de sable constitué de farine et de beurre. Alors, par quoi remplacer crème fraîche, beurre, farine que l'on pense incontournables pour qu'un gratin ou un crumble soient dignes de ce nom ?

Eh bien par des aliments qui vont vous surprendre soit parce que vous ne verrez même pas la différence, soit parce qu'ils apporteront une touche originale et gourmande qui ravira vos papilles !

Les recettes que je vous propose dans ce chapitre sont une belle occasion de glisser tout doucement et dans le plaisir vers une « alimentation santé ».

Car qu'apporte un gratin traditionnel ?

- des graisses principalement saturées ;
- des nutriments altérés : vitamines, acides aminés, sucres, acides gras sont dégradés par la cuisson à haute température ;
- des composés de Maillard : aux environs de 170 °C, les aliments brunissent et cette coloration s'accompagne de la production de composés de Maillard dont certains sont potentiellement

cancérigènes. Les gâteaux, les biscuits, et tous nos plats au four obéissent à cette « loi chimique » et doivent être consommés avec modération.

Pour ces raisons, il est important de servir un gratin avec une belle portion de salade ou de crudités en général afin d'une part d'en neutraliser les composés cancérogènes et d'autre part de le compléter par des aliments dont les précieuses enzymes, les vitamines et les minéraux auront été préservés.

## **PAR QUOI REMPLACER LA CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE ?**

Tout simplement par une crème végétale. Très facile techniquement, cette astuce est très satisfaisante gustativement car il est très rare qu'un convive se rende compte de la substitution.

Une crème végétale est une émulsion, un mélange d'eau et de graines entières de légumineuses (soja), de céréales (riz, millet...), d'oléagineux (amande) ou de pulpe pour la noix de coco, d'huile et d'un épaississant naturel. Elle se présente en briquettes de 20 cl environ et porte souvent la dénomination de l'ingrédient utilisé auquel a été rajouté le terme « cuisine », par exemple « riz cuisine ».

Chacune possède une texture, une densité et un goût différents. Le mieux est de les tester pour se faire son propre avis mais voici quelques remarques utiles :

- « Soja cuisine » est le substitut le plus classique et dont la texture crémeuse est la plus proche de celle de la crème fraîche liquide allégée. Son goût neutre avec une légère pointe d'acidulé prendra les saveurs du plat. Cette crème s'utilise à chaud comme à froid et se décline aussi bien en version salée que sucrée. Par exemple elle fera merveille dans une sauce pour champignons qu'elle rendra plus légère et digeste tout comme dans un velouté cru de légumes ou un smoothie de fruits.

- « Riz cuisine » est souvent plus liquide (mais tout dépend des marques choisies) et plus douce sans être sucrée. Elle est une bonne

alternative au soja car sa discrétion lui permet de se glisser partout très facilement, dans les préparations salées comme sucrées. Elle convient très bien pour faire gonfler des flocons de céréales ou de légumineuses. Pour ma part, je la trouve un peu fade et je l'emploie plutôt avec des épices qui la relèvent et la réchauffent comme la noix de muscade, le mélange 4 épices... ou au contraire avec des fines herbes qui lui confèrent de la fraîcheur acidulée comme l'aneth. Et toujours avec des ingrédients qui ont du caractère. Idées de recettes salées : Petites cocottes aux deux choux, pistaches et flocons de sarrasin page 68 - Petits cakes vapeur au « pesto » d'ail des ours et tomates séchées page 112 - Flans de petits pois et oignons nouveaux à l'aneth page 18. Côté desserts, sa neutralité permet de mettre en valeur le corsé du chocolat ou du café.

- « Millet cuisine » est assez comparable à la crème végétale de riz par sa texture mais son goût est plus typique. J'aime bien lui faire une place dans des gratins un peu rustiques de légumes anciens et de flocons de sarrasin par exemple ou dans un appareil à quiche.

- « Amande cuisine » et « coco cuisine » sont mes préférées pour leur onctuosité et leur saveur subtile. Dans les plats salés, toutes deux se marient très bien avec tous les légumes et toutes les légumineuses réduits en purée. Idées recettes : Gratin de lentilles corail aux carottes et à la coriandre page 66 - Petits flans vapeur au potimarron, céleri rave et topinambours au safran page 16. Côté dessert, elles font également merveille dans les mousses, flans, crèmes, clafoutis, verrines sucrés.

## ┌ PAR QUOI REMPLACER LA BÉCHAMEL DANS LES GRATINS ? ┐

Je ne suis pas du tout une adepte de la béchamel. D'une part j'apprécie peu son côté farineux qui ressort même dans les versions les plus fines, sa tendance à uniformiser les saveurs du gratin et à masquer le parfum particulier des légumes. D'autre part, elle est pour moi totalement indigeste et alourdit considérablement le plat.

Aussi je lui préfère souvent une purée de légumes rendue fluide

et onctueuse par une crème végétale qui permet de concilier la saveur du légume et le moelleux souhaité. Dans la recette Gratin de patates douces, céleri rave et tofu façon dauphinois page 64, c'est le céleri-rave réduit en purée et mixé avec de la crème « coco cuisine » qui remplace la couche de sauce béchamel.

Les purées d'oléagineux ou les graines oléagineuses entières mixées avec les légumes, représentent une solution équivalente et très gourmande. Dans la recette Parmentier de blettes au saumon et aux noix page 63, la purée de topinambours mixée avec des noix se substitue avantageusement aux couches de béchamel lors du montage du gratin.

### ┌ PAR QUOI REMPLACER LE GRUYÈRE QUI RECOUVRE LE GRATIN ? ┐

Naturellement, il sera impossible de restituer la consistance et « les fils » du fromage fondu mais gustativement il est possible d'obtenir un goût délicieux et un agréable croquant.

Dans le Sud nous ne gratinons pas avec du gruyère mais avec de la chapelure et c'est dans cet esprit que je réalise des « couvertures » variées et plaisantes au palais comme sous la dent.

- Chapelure aromatisée : il suffit de réduire en plus ou moins fines miettes des cracottes de sarrasin et de bien les mélanger avec des herbes aromatiques séchées ou des épices. Il est possible également de choisir d'autres cracottes sans gluten mais elles sont moins goûteuses ou du pain sans gluten rassis qui donnera alors une panure plus grossière.

- Chapelure et oléagineux : on mixe les cracottes ou le pain avec des graines oléagineuses moulues (noix, noisettes, amandes, pistaches... ou graines de courge, tournesol, sésame... pignons de pin), on peut y rajouter des épices comme la muscade.



- Gomasio et oléagineux : le gomasio est un mélange de graines de sésame torréfiées écrasées avec du sel marin non raffiné » (dans une proportion d'environ 97 % de graines pour 3 % de sel). Il s'achète en magasins biologiques mais le confectionner soi-même est facile et moins onéreux. Mélangé avec de la poudre d'amande, il donne un petit goût « parmesan », avec des noix, des graines de lin, de chanvre ou de chia, il devient « omégasio » car enrichi en oméga-3.

- Flocons et oléagineux : il s'agit de remplacer la chapelure par des flocons de céréales nature (sarrasin, quinoa, millet, riz, châtaigne) que l'on mixe avec des graines oléagineuses. La texture sera plus croquante.

Pour ce qui est des clafoutis, on peut très bien se passer du four et les cuire à la vapeur, ils n'en seront que plus moelleux. Essayez donc le délicieux Clafoutis aux fruits exotiques, rhum et noix de coco page 72 !

## § PAR QUOI REMPLACER LA PÂTE À CRUMBLE ? §

La solution que j'appelle « copier-coller », c'est-à-dire consistant à remplacer la farine de blé par son équivalent sans gluten et le beurre par de la margarine, ne me convenant pas pour des raisons de goût et de santé, je préfère garder l'esprit du plat sans l'imiter.

Ainsi un crumble de légumes se transformera-t-il en plat savoureux et nutritionnellement complet si l'on utilise une céréale sans gluten cuite à laquelle on rajoute des graines oléagineuses broyées. Le glisser au dernier moment quelques minutes sous le gril lui donnera la texture croquante qui plaît dans le crumble. Je vous invite à tester le Crumble multicolore de racines d'hiver au quinoa et noisettes page 74.

En version sucrée, j'aime me rapprocher davantage de la texture sableuse et croquante traditionnelle. Je mélange une farine riche en vitamines, minéraux et oligoéléments qui se mange crue (souchet ou millet brun par exemple) avec des flocons de céréales nature

(essentiellement quinoa, riz, millet ou châtaigne) et de la purée d'amandes ou de noisettes. Le Crumble mi-cuit pêche-framboise aux pistaches et flocons de quinoa page 70 en est une illustration.





## Parmentier de blettes au saumon et aux noix

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN**

500 g de topinambours

1 grosse pomme de terre

4 pavés de saumon sauvage frais

1 botte de blettes à cardes de couleur

80 g de cerneaux de noix

1 bouillon de légumes

fleur de sel de Camargue ail et fines herbes

thym

moulin de poivre « 3 baies »

1 c. à c. de mélange « 4 épices »

1 botte de ciboulette fraîche

chapelure sans gluten

**S** éparer le vert des côtes de blettes. Ôter les fils des côtes puis disposer ces dernières, coupées en deux ou trois tronçons, dans le panier du cuit-vapeur, saupoudrées de thym et de sel aromatique. Les recouvrir des feuilles également saupoudrées de thym et de sel aromatique et déposer au-dessus les pavés de saumon salés et poivrés.

- Mettre à cuire une dizaine de minutes. Lorsque les pavés de saumon sont cuits les effeuiller en « pétales ».

### **Préparer la purée de topinambours**

- Brosser sous l'eau les topinambours et les couper en très fines lamelles, éplucher la pomme de terre et la couper en gros dés. Les

disposer dans une casserole et les recouvrir des « 4 épices » et de bouillon froid (« maison » ou reconstitué avec un cube déshydraté).

- Porter à ébullition et laisser cuire une vingtaine de minutes. Lorsqu'ils sont bien tendres, les égoutter et les écraser à la fourchette en ajoutant une bonne poignée de noix moulues et la ciboulette ciselée. Ajuster l'assaisonnement si besoin.

- Tapisser le fond du plat à gratin avec les côtes de blettes, les recouvrir de purée, de « pétales » de saumon et de feuilles de blettes. Alternier purée, pétales de saumon et feuilles de blettes et terminer par des feuilles de blettes parsemées d'un mélange de chapelure et du restant de noix moulues.

- Enfourner sous le gril afin d'obtenir un léger croquant.
- Déguster chaud.

## Gratin de patates douces et tofu façon dauphinois

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN**

1 bloc de tofu lacto-fermenté nature

4 patates douces orange (800 g environ)

1 gros céleri rave

1 bouillon de légumes

1 brique de crème végétale « coco cuisine » (20 cl)

sel aux herbes

thym

1/2 c. à c. de noix de muscade râpée

8 c. à s. de graines de courge moulues

8 c. à s. de gomasio

tamari

1 grosse gousse d'ail

**D** écouper le tofu en tranches pas trop épaisses, les disposer dans un plat creux et les arroser de tamari. Laisser macérer le temps de la préparation des légumes.

- Éplucher les patates douces et les débiter en assez fines rondelles. Les cuire à la vapeur parsemées d'un peu de sel et de thym, 10 à 15 minutes.

- Éplucher le céleri rave, le couper en gros cubes. Disposer ces derniers dans une casserole, ajouter le thym, un peu de sel, la noix de muscade, recouvrir à hauteur de bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les morceaux soient bien

tendres (une quinzaine de minutes environ).

- Mixer ces morceaux avec la crème végétale, jusqu'à obtention d'une purée lisse et onctueuse.
- Frotter le plat à gratin avec la gousse d'ail épluchée puis tapisser le fond d'une couche épaisse de rondelles de patates douces, les parsemer de mélange gomasio-graines de courge, disposer des tranches de tofu égouttées et par-dessus, une bonne couche de purée de céleri rave parsemée de mélange gomasio-graines de courge.
- Alternier à l'identique les trois couches et terminer par des rondelles de patates douces généreusement recouvertes de mélange gomasio-graines de courge. Enfourner sous le gril afin d'obtenir un léger croquant.
- Déguster chaud avec une salade verte et des graines germées.



## Gratin de lentilles corail aux carottes et à la coriandre

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

200 g de lentilles corail

2 grosses carottes

1 branche de céleri

1 oignon

1 grosse gousse d'ail écrasée

1 feuille d'algue Kombu

1 c. à s. d'huile vierge de noix de coco

1 c. à c. de cumin en grains

1 c. à c. de curcuma frais râpé

1 c. à c. de graines de coriandre écrasées


1 brique de crème végétale « amande cuisine » (20 cl)

tamari

thym et feuilles de laurier

8 c. à s. de graines de sésame

coriandre fraîche

 Dans un hachoir ou dans le bol du robot, hacher carottes, branche de céleri et oignon.

- Dans une sauteuse, laisser fondre et chauffer l'huile de noix de coco puis y faire revenir ce hachis avec le cumin, le curcuma, les graines de coriandre et la gousse d'ail écrasée.

- Ajouter les lentilles, l'algue Kombu, le thym et les feuilles de laurier. Recouvrir à hauteur d'eau froide (environ 50 cl) additionnée de tamari et porter à ébullition puis laisser cuire à feu très doux jusqu'à absorption du liquide, environ une vingtaine de minutes.
- Hors du feu, incorporer la crème végétale et quelques pluches de coriandre fraîche ciselée.
- Répartir dans des cassolettes individuelles préalablement huilées, parsemer de graines de sésame et enfourner sous le gril afin d'obtenir un léger grillé des graines de sésame.
- Déguster chaud avec une salade de jeunes pousses d'épinards et de pistaches non salées. Ajouter du riz basmati pour un repas végétarien riche en protéines.



## Clafoutis léger de légumes de printemps à l'estragon

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN**

- 1 jeune courgette jaune
- 2 carottes fanes
- 1 tasse de petits pois frais écosés
- 1 cébette et sa tige
- estragon frais
- 1 c. à s. bombée de farine de riz complet
- 20 cl de boisson végétale au soja
- 1 gros œuf
- sel fin de Camargue « romarin et citron »

**D**ans un saladier, à l'aide d'un fouet, battre l'œuf avec la farine, la boisson végétale et le sel.

- Brosser sous l'eau les carottes et la courgette puis les râper sans les éplucher, couper la cébette et sa tige en tout petits tronçons. Ajouter ces légumes, les petits pois et l'estragon finement ciselé au mélange et bien remuer le tout.
- Verser la préparation dans un plat à gratin préalablement huilé et faire cuire dans le four préchauffé à 180 °C (Th.6) pendant 15 à 20 minutes environ (vérifier la cuisson en piquant le centre du clafoutis avec un couteau, la lame doit ressortir sèche).
- Déguster tiède ou froid.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Un clafoutis très léger qui préserve les nutriments des légumes incorporés crus dans la préparation et dont la cuisson est rapide. Accompagné d'une salade de crudités enrichie

d'oléagineux, il constituera un plat complet pour le repas de midi. Suivi d'une compote de fruits sans sucre ajouté, il composera un dîner rassasiant mais digeste. Pour les végétaliens, l'œuf peut être remplacé par de l'arrow-root.

## Petites cocottes aux deux choux, pistaches et sarrasin

**J** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

400 g de bouquets de chou-fleur

400 g de bouquets de brocoli

1 oignon rouge

1 brique de crème végétale « riz cuisine »

100 g de flocons de sarrasin

60 g de pistaches décortiquées non salées

thym

sel aux herbes

**V**erser la crème végétale dans un saladier, ajouter les flocons et bien remuer. Réserver.

- Faire cuire une dizaine de minutes à la vapeur les bouquets de choux avec l'oignon émincé, parsemés de thym et légèrement salés. Les garder un peu croquants.

- Répartir les légumes dans des cocottes individuelles, napper de crème aux flocons, parsemer de pistaches moulues et enfourner une quinzaine de minutes en position gril.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Tous les choux sont riches en soufre, en vitamine C, en calcium, en fibres et peu caloriques. Le chou-fleur est le plus digeste, le plus riche en vitamines B et contient un grand nombre de minéraux. Le brocoli renferme également un grand nombre de minéraux. Il est très bien pourvu en vitamine C, en provitamine A et renferment des composés anti-cancer. Ce gratin qui allie légumes, céréales et oléagineux est idéal pour le dîner en complément d'un potage.



**GRATINS • ÉTÉ**

## Crumble mi-cuit pêche-framboise aux pistaches

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN**

4 pêches (2 jaunes et 2 blanches)

1 barquette de 250 g de framboises

65 g de farine de souchet

65 g de flocons de quinoa

70 g de purée d'amande blanche

2 bonnes poignées de pistaches décortiquées

1 c. à c. de cardamome

sirop d'agave

huile vierge de noix de coco

**M** élanger la farine et les flocons, ajouter la purée d'amande (e éventuellement un peu d'eau) et malaxer avec les doigts jusqu'à obtention d'une texture sableuse.

- Couper les pêches en petits morceaux, incorporer les framboises et disposer ces fruits dans un plat préalablement huilé allant au four. Les arroser d'un filet de sirop d'agave, les saupoudrer de cardamome, ajouter les pistaches grossièrement concassées et recouvrir de la pâte à crumble.

- Enfourner une quinzaine de minutes sous le gril juste le temps que la pâte à crumble dore sur le dessus.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Ce crumble mi-cuit permet de bénéficier des atouts santé des framboises qui, comme tous les petits fruits, sont très riches en antioxydants et des pêches, riches en provitamine A et en

vitamine C. L'ajout de pistaches et de purée d'amande riches en « bonnes » graisses, de farine de souchet riche en fibres et de flocons de quinoa en font un dessert nutritif à index glycémique bas.

## Ramequins de semoule de châtaigne aux fruits secs

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 5 MIN**

150 g de semoule de châtaigne

50 cl de boisson végétale aux noisettes

1 c. à c. d'épices « mélange pour pain d'épices »

150 g d'un mélange de fruits secs (raisins, abricots, dattes)

50 g d'écorces d'agrumes confites (orange, pamplemousse, clémentine)

50 g de flocons de châtaigne

1 bonne poignée de noisettes

**C**ouper les abricots, les dattes et les écorces confites en petits cubes.

- Délayer les épices dans la boisson végétale aux noisettes, la porter à ébullition puis verser la semoule en pluie en remuant bien.
- Ajouter les fruits et les écorces et laisser cuire jusqu'à épaississement de la semoule (3 à 5 minutes). Répartir dans des ramequins individuels.
- Mixer les flocons de châtaigne et les noisettes et parsemer ces ramequins de ce mélange.
- Placer sous le gril du four afin d'obtenir une croûte légèrement croquante.
- Déguster tiède.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Goûter énergétique de saison pour les petits et les grands, très dense nutritionnellement grâce aux fruits secs et la semoule de châtaigne. Cette collation constitue un excellent coupe-



faim qui évitera de manger un dîner trop copieux ! Vous pouvez remplacer la semoule de châtaigne par de la semoule de riz et le lait de noisettes par une boisson végétale à la châtaigne.

## Clafoutis aux fruits exotiques, rhum et coco

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20/25 MIN**

400 g d'un mélange ananas, mangue, papaye, goyave

4 c. à s. de raisins secs

4 c. à s. de noix de coco râpée

25 cl de lait d'amande

2 c. à s. d'arrow-root

2 œufs

1 gousse de vanille

1 bâton de cannelle

écorces d'orange séchées

1 c. à s. de vieux rhum

sirop d'agave

huile vierge de noix de coco

**M**ettre à macérer les raisins dans le rhum. Dans une casserole faire chauffer le lait d'amande avec les graines de la gousse de vanille, le bâton de cannelle, les écorces d'orange et le sirop d'agave (sucre selon le goût souhaité) jusqu'à ce que le lait s'imprègne bien des arômes des épices. Laisser tiédir hors du feu.

- Peler et couper les fruits en cubes et les rajouter aux raisins.
- Fouetter les œufs, incorporer l'arrow-root et la noix de coco jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Verser le lait tout en continuant à fouetter.
- Huiler un plat à gratin avec l'huile de noix de coco, disposer les fruits, les recouvrir de la préparation.

- Placer le plat dans le panier du cuiseur vapeur, le couvrir d'une feuille de papier sulfurisé et mettre à cuire 20 à 25 minutes environ.
- Déguster à température ambiante.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Ces fruits exotiques sont riches en fibres et vitamines B. La mangue et la papaye renferment en outre une quantité appréciable de provitamine A. La cuisson douce préserve vitamine B et minéraux. En revanche pour bénéficier de leur forte teneur en vitamine C (la goyave en contient plus que les agrumes) et de leurs enzymes digestives bien connues (bromélaïne pour l'ananas, papaine pour la papaye), mieux vaut consommer ces fruits frais car ces dernières sont détruites à la cuisson.



**J GRATINS • AUTOMNE/HIVER**

## Crumble de racines d'hiver au quinoa et noisettes

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 20 MIN**

200 g de navets divers : boule d'or, rutabagas et navets roses

200 g de carottes violettes, jaunes et orange

1 fenouil

2 poireaux

1 oignon

30 g de champignons séchés

thym

sel aux herbes

1 c. à s. d'épices douces « curry de légumes »

250 g de quinoa

1 bouillon de légumes ou d'eau + tamari

2 bonnes poignées de noisettes

gomasio et tamari

**R** éhydrater les champignons 20 à 30 minutes dans de l'eau tiède. Laver et couper les poireaux (blancs et un peu de vert) en fines rondelles. Peler et émincer l'oignon.

- Rincer et émincer le fenouil. Laver et broser les navets et carottes puis les détailler en cubes.

- Disposer les poireaux et l'oignon (qui rendent de l'eau) dans le fond d'une casserole à fond épais, les saupoudrer de thym, les saler et les épicer légèrement (curry). Recouvrir des autres légumes

saupoudrés de thym, de sel et du reste des épices.

- Couvrir et faire cuire à feu doux 20 minutes environ en veillant à garder les légumes un peu croquants.
- Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de légumes (le double de volume du quinoa). Pendant ce temps, chauffer sans les griller les grains de quinoa dans une autre casserole. Lorsque les grains sont uniformément chauds, verser le liquide bouillant puis baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide (15 à 20 minutes environ).
- Égrener le quinoa, ajouter les noisettes grossièrement hachées, un peu de tamari et le gomasio.
- Dans un plat allant au four, étaler les légumes cuits puis répartir le quinoa et enfourner une dizaine de minutes position gril pour obtenir un effet un peu grillé.





## Et que ça saute !

**L**a cuisson au wok consiste à faire sauter très rapidement à l'aide d'une spatule, à feu vif et pas plus de 2 à 3 minutes, des aliments découpés en petits morceaux, dans une toute petite quantité d'huile préalablement chauffée. C'est une méthode très satisfaisante d'un point de vue diététique et gustatif. En effet, l'huile chaude saisit la surface de l'aliment et l'enrobe d'une mince pellicule qui concentre les sucs à l'intérieur. Les aliments restent croquants et la plupart de leurs nutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux, enzymes...) sont préservés.

Ce mode de cuisson permet à tous les organismes pour lesquels digérer des crudités coûte trop d'énergie, de manger les légumes semi-crus.

### QUELLE HUILE CHOISIR ?

Il est important de choisir un corps gras approprié qui possède un haut degré de stabilité thermique c'est-à-dire qui ne se dégrade pas en chauffant. Les mieux adaptés sont ceux qui sont pauvres en doubles liaisons, il s'agit donc de graisses saturées comme l'huile vierge de noix de coco (pas de doubles liaisons) et de graisses mono-insaturées riches en acide oléique, comme l'huile d'olive (une double liaison) et dans une moindre mesure l'huile de sésame.





## Sauté aux deux navets et au tempeh mariné

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

400 g de navets roses  
400 g de navets boules d'or  
1 saucisson de tempeh nature  
1 c. à c. de gingembre râpé  
1 c. à c. de curcuma râpé  
1 c. à s. de graines de coriandre écrasées  
1 c. à s. de graines de sésame blond complet  
1 gousse d'ail  
1 c. à s. d'huile de sésame  
thym  
tamari

**M**ettre à mariner le tempeh découpé en demi-rondelles d'une épaisseur d'un centimètre dans le tamari (sauce de soja).

- Brosser les navets, les couper en cubes et les faire cuire à la vapeur douce parsemés de thym en les gardant un peu croquants (environ 5 à 7 minutes).

- Faire chauffer l'huile de sésame dans un wok et y faire dorer le tempeh égoutté, avec la gousse d'ail écrasée, les graines de sésame et de coriandre, le gingembre et le curcuma. Ajouter les navets et faire sauter rapidement à feu vif sans cesser de remuer afin que les épices enrobent bien les navets.

- Ajouter un filet de tamari (la marinade), mélanger et servir aussitôt avec du millet parfumé au mélange 5 épices.

Riches en composés soufrés, les navets renferment en outre une quantité de vitamine C et de vitamines du groupe B intéressante ainsi qu'une forte teneur en sels de potassium, calcium et magnésium (trois sels alcalinisants). Constitué à 93 % d'eau et de fibres qui favorisent le péristaltisme intestinal et aident à nettoyer les villosités intestinales, le navet est l'allié naturel d'un bon fonctionnement du système digestif. Le tempeh est un aliment vivant (fermenté) dont le taux de protéines est proche de celui de la viande de bœuf.

## Wok de chou rouge et patates douces au cumin

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

1 petit chou rouge

300 g de topinambours

2 petites patates douces

1 oignon

1/4 de verre de bouillon de légumes

1 tronçon d'algue kombu

1 c. à c. de cumin en grains

1 c. à s. d'huile vierge de noix de coco

fleur de sel de guérande aux épices douces

« omégasio »

sarriette

**F**aire chauffer l'huile de noix de coco dans un wok et y faire revenir, sans le colorer, l'oignon émincé avec le cumin puis déposer les topinambours brossés et coupés en fines tranches, parsemés de sarriette et avec le tronçon d'algue kombu.

- Recouvrir le tout à hauteur de bouillon. Ajouter les patates douces détaillées en gros cubes ainsi que le chou rouge émincé. Saler légèrement, couvrir et laisser cuire à feu doux 15 à 20 minutes environ. Les topinambours auront absorbé tout le liquide.

- Déguster chaud saupoudré d'« omégasio » (4 c. à s. de gomasio + 4 c. à s. de noix broyées).

Tous les choux renferment des composés soufrés, sont bien pourvus en vitamine C, en calcium et en fibres mais parmi eux le chou rouge fait figure de star car c'est lui qui en renferme le plus. L'algue Kombu et le cumin en grains facilitent la digestion des topinambours en évitant les ballonnements.



## Wok de pois gourmands, crevettes au gingembre

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

300 g de pois gourmands

300 g de pousses de soja

2 cébettes et leurs tiges

2 grosses gousses d'ail nouveau

400 g de crevettes

1 c. à s. d'huile vierge de noix de coco

2 c. à s. de tamari

1 c. à c. de gingembre râpé

3 versées de cristaux d'huile essentielle Thaï (Florisens)

**F**aire macérer une bonne demi-heure les crevettes décortiquées dans le mélange tamari, gingembre et cristaux d'huile essentielle Thaï.

- Préparer les légumes : ôter le fil des pois gourmands et les rincer, rincer les pousses de soja, émincer les gousses d'ail ainsi que les cébettes avec leurs tiges.
- Faire chauffer l'huile de noix de coco dans un wok et y faire sauter à feu vif les crevettes égouttées pendant 5 minutes environ puis ajouter les cébettes et gousses d'ail, remuer vivement avant d'ajouter les pois gourmands et les pousses de soja. Mouiller avec un peu de marinade et laisser cuire 5 minutes environ sans cesser de remuer. Les légumes doivent rester bien croquants.

Les pousses de soja sont en fait les pousses des graines germées du haricot mungo qui est de la famille du haricot et qu'il ne faut pas confondre avec le soja jaune utilisé pour fabriquer la boisson végétale, le tofu...etc. Ces pousses sont un concentré de vitamines (A, B, C, E et K), de minéraux et d'oligoéléments. D'où l'intérêt de ne pas les altérer par une cuisson trop longue.



## Sauté de chou pointu aux cacahuètes en salade

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN

1 chou pointu de printemps

4 cébettes et leurs tiges

1 belle poignée de cacahuètes

Fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette

1 c. à s. d'huile de sésame

400 g de sarrasin

1 bouillon de légumes (ou eau + tamari)

gomasio

tamari

**D**ans une casserole, porter le liquide à ébullition (le double de volume du sarrasin). Pendant ce temps, chauffer sans les griller les grains de sarrasin dans une autre casserole. Lorsque les grains sont uniformément chauds, verser le liquide bouillant puis baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide (15 à 20 minutes environ). Au moment de servir, égrener à la fourchette.

- Émincer les cébettes et leurs tiges, réserver ces dernières. Détaillez les feuilles de chou en lanières après avoir ôté les côtes trop dures.

- Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire sauter très rapidement à feu vif les cacahuètes grossièrement concassées, les lanières de chou et les bulbes émincés des cébettes, légèrement salés. Les lanières doivent rester bien croquantes.

- Servir les lanières de chou parsemées de gomasio et des tiges

des cébettes émincées sur un lit de sarrasin arrosé d'un filet de tamari.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le sarrasin est une pseudo-céréale car il appartient à la famille des Polygonacées (famille de la rhubarbe). Il est riche en protéines et contrairement aux céréales, contient une bonne quantité de lysine, un acide aminé essentiel.

## Sauté d'aubergines et de pois chiches germés à l'ail

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

2 aubergines blanches  
2 jeunes aubergines violettes  
1 petite tomate bien mûre  
200 g de pois chiches  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
4 c. à s. de graines de tournesol  
1 c. à c. de mélange d'épices 5 parfums  
thym  
cumin en grains  
1 tronçon d'algue Kombu  
3 étoiles de badiane  
1 c. à s. d'huile d'olive  
gomasio  
tamari

**F**aire pré-germer les pois chiches trois jours avant dans de l'eau fraîche que l'on change matin et soir.

- Faire tremper les graines de tournesol dans un peu d'eau tiède la veille au soir.
- Cuire les pois chiches 20 minutes environ dans de l'eau avec la badiane, du thym, du cumin en grains et l'algue Kombu (le temps de

cuisson dépendra de la variété des pois chiches et de sa germination).

- Couper les aubergines en gros cubes, les disposer dans le panier du cuiseur vapeur parsemés de thym et de graines de cumin et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 à 20 minutes).
- Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire revenir, sans le colorer, l'oignon émincé avec la moitié du mélange 5 épices.

Ajouter la tomate coupée en petits morceaux et faire revenir quelques secondes, puis incorporer les aubergines, les pois chiches et les graines de tournesol égouttés, le restant du mélange 5 épices, les gousses d'ail écrasées et un filet de tamari. Faire revenir quelques secondes encore, le temps que tous les aliments s'imprègnent bien des saveurs.

- Déguster bien chaud.

#### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les pois chiches possèdent un index glycémique bas. Les faire pré-germer en fait un aliment « vivant » riche en enzymes. Comme l'aubergine a tendance à absorber le gras en cuisant, il est préférable de la faire cuire d'abord à la vapeur.



## Curry aux légumes d'hiver et noix de coco

 POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 25 MIN • CUISSON : 15 MIN

100 g de protéines de soja (gros morceaux)

1 boîte de tomates concassées

100 g de chou-fleur

100 g de rutabagas

100 g de panais

100 g de carottes

1 oignon

2 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile vierge de noix de coco

4 c. à s. de noix de coco râpée

1 c. à c. de graines de cumin

2 c. à c. de graines de coriandre écrasées

2 c. à c. d'un mélange d'épices « curry de légumes »

1 c. à c. de curcuma râpé

1 pincée de flocons de piment

fleur de sel au citron vert

coriandre fraîche

**R** éhydrater les protéines de soja dans de l'eau tiède pendant au moins 15 minutes.

- Préparer les légumes : séparer le chou-fleur en bouquets et les rincer. Brosser et laver rutabagas, panais et carottes sans les peler

puis les couper en gros dés.

- Pendant ce temps, dans une cocotte à fond épais, faire revenir l'oignon émincé et le cumin dans l'huile chaude. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter 3 c. à s. de noix de coco râpée, les autres épices et les gousses d'ail pilées, mélanger rapidement et verser la boîte de tomates.

- Saler légèrement et laisser mijoter à feu doux et à couvert le temps que les tomates s'imprègnent de toutes ces saveurs.

- Incorporer les protéines de soja égouttées et les légumes. Laisser cuire 10 à 15 minutes environ à feu doux et à couvert.

- Servir chaud parsemé d'une cuillère à soupe de noix de coco et de coriandre fraîche ciselée, accompagné de riz basmati cuit à l'étouffée avec de la citronnelle en bâton.







## Quelle crème !

**P**otages, veloutés, mousses, crèmes desserts... autant de préparations onctueuses qui paraissent pour certains irréalisables sans produit laitier : lait, crème fraîche liquide ou épaisse, yaourt, beurre.

Et pourtant c'est dans ces préparations-là que les différents substituts donnent les meilleurs résultats et parviennent à tromper les papilles des inconditionnels des laitages. Plus intéressant à mon sens, ils apportent une touche gourmande inattendue qui conquiert les plus gourmets.

### ┌ LE SOJA, UN SUBSTITUT MALIN ┐

Le soja se décline en plusieurs textures :

- Le yaourt. Préparé à partir du tonyu (la boisson végétale au soja) selon le même mode de fermentation que les yaourts classiques, le yaourt de soja s'utilise exactement de la même manière que le yaourt de lait animal. Pour ma part, je l'utilise dans des douceurs de fruits comme dans les Verrines d'abricot, tartines craquantes aux figues page 96 pour le plaisir d'un dessert très léger. En été, je l'emploie dans des potages froids de légumes crus comme le Potage cru de radis et concombre à la ciboulette page 95, pour la fraîcheur qu'il apporte en plus de la texture onctueuse.

- Le tofu soyeux. Tout comme le tofu ferme, il est obtenu à partir de tonyu caillé (non fermenté) à l'aide de nigari (du chlorure de magnésium extrait du sel de mer). Mais il a été pressé puis égoutté moins longuement que le tofu ferme afin de lui conserver un degré d'humidité supérieur. Sa texture voisine de celle d'un flan et son goût neutre offre sans doute la meilleure alternative à la fois à la crème et aux œufs dans un appareil à quiche, la pâte à blinis, les cakes, les muffins, les mousses, les crèmes glacées... Je l'utilise souvent comme substitut aux œufs (à raison de 50 g de tofu soyeux pour un

œuf), par exemple dans le Cake jardinière de légumes, olives vertes et édamame page 110 et dans toutes mes mousses de fruits. Lorsqu'on l'enrichit d'agar-agar, on obtient une texture mousseuse et légère entre la crème et la chantilly comme dans la Mousse au citron à la noix de coco sur lit de fraises page 100.



- Le tofu lacto-fermenté sous forme de « fromage frais à tartiner ». Seule la marque Sojami commercialise cette spécialité sous l'appellation Tartimi®, aromatisée à différents parfums : ciboulette-échalote, ail & fines herbes, basilic, algues, olives, cumin.... Délicieuses pour réaliser des toasts apéritifs originaux et goûteux, ces spécialités au soja s'intègrent également très bien en cuisine pour velouter une soupe en lui apportant du piquant et du parfum en plus de l'onctuosité, réaliser des sauces « trempettes » parfumées et légères, rendre plus crémeuses et typées des purées ou des mousses de légumes. Pour ma part, je préfère ces préparations aromatisées à base de soja en version froide : leur fraîcheur et leurs aromates ou épices ne sont pas étouffés et mettent en valeur les légumes. De toute façon, il est préférable de ne pas les cuire afin de ne pas perdre les vertus de la lactofermentation. J'ai utilisé le Tartimi® ciboulette-échalote dans le Potage cru de radis et concombre à la ciboulette page 95.

- La crème épaisse de soja lacto-fermentée. De même consistance que la crème laitière épaisse, elle est une aide culinaire très agréable à utiliser tant dans les plats salés que les desserts. Elle permet, incorporée après cuisson, d'apporter de l'onctuosité à un velouté de légumes. J'aime la présenter fouettée et parfumée, déposée sur le velouté afin de laisser le soin à chacun de la mélanger dans son bol ou de la déguster telle quelle, comme dans cette recette : Cappuccino panais-carottes & mouillette de saumon page 94. Incontournable dans les panna cotta, elle fait des merveilles dans les rillettes de poisson et, mixée avec des dattes, des pruneaux ou des châtaignes, donne de délicieuses crèmes pour accompagner des compotées de fruits ou une tranche de cake.

À noter que la lacto-fermentation augmente la valeur nutritionnelle du soja. C'est à mon sens le meilleur choix nutritionnel pour consommer le soja car :

- la lacto-fermentation renforce la richesse en vitamines et oligoéléments ;

- elle améliore la digestibilité des protéines et la bio-disponibilité des nutriments pour l'organisme ;
- elle neutralise l'acide phytique (ou phytates), substance présente dans toutes les légumineuses et les céréales, qui diminue l'absorption au niveau intestinal de certains minéraux (calcium, magnésium, cuivre, fer et zinc).

## ┌ LES PURÉES D'OLÉAGINEUX ┐

Les purées d'amande, noix de cajou, noisette, pistache, cacahuète, sésame... suffisent souvent à rendre une préparation crémeuse et savoureuse comme dans le Velouté bonne mine à la carotte, orange et cajou page 92. On peut les acheter toutes prêtes ou bien les préparer soi-même à l'aide d'un mixeur en prenant bien soin de ne pas chauffer les graines. De plus, émulsionnées avec un peu de boisson végétale et d'huile, elles auront le goût et la texture des crèmes végétales liquides prêtes à l'emploi en briquettes, qu'elles remplaceront avantageusement.

## ┌ LES CRÈMES DE CÉRÉALES ┐

Les crèmes de céréales sont des farines précuites (de riz, de quinoa, de sarrasin, de millet...) ou des farines crues (souchet, millet brun, noix de coco). Délayées dans des boissons végétales, elles épaississent des soupes, permettent de réaliser des sauces blanches qu'il suffira d'épicer avec de la muscade, du curcuma, du curry... ou de relever avec des fines herbes. Elles se prêtent très bien à la réalisation de crèmes dessert onctueuses au chocolat comme par exemple dans la Crème au chocolat aux épices et à l'orange page 98, ou à la noisette comme dans la Crème de souchet sur compotée de poires & coings page 102.

Enfin, certains aliments ne nécessitent aucun additif pour rendre la préparation onctueuse de par la consistance que leur confère la cuisson. C'est le cas des légumineuses qui ne nécessiteront qu'un filet d'huile pour leur apporter du velouté comme dans le Crémeux froid de flageolets à la menthe page 90. C'est le cas également du

tapioca dont les petites perles donnent du corps aux potages ou du moelleux et du fondant aux desserts (Verrines de tapioca aux baies rouges sur gelée de fruits page 99).



## Crèmeux froid de flageolets à la menthe

**P**OUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 60 MIN

250 g de flageolets

thym, laurier, sarriette

1 tronçon d'algue Kombu

2 gousses d'ail

1 c. à c. de cumin moulu

menthe fraîche

sel aux herbes

huile de chanvre

graines germées

**M**ettre les flageolets à tremper la veille au soir dans un grand volume d'eau de source ou filtrée.

- Le lendemain, les égoutter et les verser dans une casserole à fond épais avec les aromates secs (thym, laurier, sarriette) et l'algue Kombu. Les recouvrir d'eau de source ou filtrée et les faire cuire à feu doux et à couvert une heure environ.

- Mixer les flageolets avec un peu de leur eau de cuisson (selon la consistance crémeuse souhaitée) avec les gousses d'ail écrasées, le cumin et les feuilles de menthe (quantité à adapter selon le goût). Saler légèrement.

- Servir dans des bols individuels avec un trait d'huile de chanvre et des graines germées.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Peut-être la plus mal aimée des légumineuses, le flageolet mérite pourtant d'être consommé. D'une part, il est d'une grande valeur nutritionnelle (riche en protéines, fibres,



minéraux, vitamines B) et d'autre part, il se prête bien à des tartinades ou des potages crémeux chauds ou froids car il s'associe très bien avec des herbes aromatiques qui relèvent sa saveur et lui donnent de la fraîcheur. Pour réaliser plus rapidement cette recette, il est possible d'utiliser des flageolets cuits, en bocal.

## Potage soyeux de fanes et châtaignes à la truffe

**P** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

2 betteraves rouges (les fanes)

1 oignon

250 g de châtaignes déjà cuites

1 bouillon de légumes

sel de Guérande aux épices douces

1 brique de crème végétale « amande cuisine »

huile d'olive à la truffe

**F**aire cuire à l'étouffée et à feu doux les feuilles des betteraves coupées en lanières avec l'oignon émincé, recouvertes de bouillon (« maison » ou reconstitué avec un cube), pendant une dizaine de minutes.

- En fin de cuisson, rajouter les châtaignes pour les réchauffer.
- Mixer avec un peu de leur eau de cuisson et la crème, ajuster selon la consistance crémeuse souhaitée. Saler légèrement.
- Servir dans des bols individuels avec un trait d'huile d'olive à la truffe.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les feuilles des betteraves rouges sont une excellente source de pro-vitamine A et de vitamine K. Les châtaignes sont particulièrement riches en manganèse et en cuivre mais renferment également du phosphore, du fer et des vitamines du groupe B. Par ailleurs, elles sont alcalines et ont un index glycémique bas. L'huile d'olive à la truffe apporte une touche gourmande et originale à ce velouté.

## Velouté bonne mine carotte, orange et cajou

**P** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 15 MIN

700 g de carottes

2 oranges à jus

1 bouillon de légumes

1/2 tasse de noix de cajou

1 filet d'huile de sésame

tamari

1 pointe de gingembre

1 c. à c. de graines de coriandre écrasées

**P** réparer la sauce cajou : mixer 1/2 tasse de noix de cajou avec un filet d'huile de sésame, un filet de tamari, une pointe de gingembre et un peu d'eau jusqu'à obtention d'une sauce crèmeuse, pas trop épaisse.

- Brosser les carottes, les débiter en fines rondelles et les disposer dans une casserole à fond épais avec les graines de coriandre. Les recouvrir du jus des oranges et de bouillon de légumes (« maison » ou reconstitué avec un cube) juste à hauteur des rondelles puis les faire cuire à l'étouffée, à feu doux, environ un quart d'heure (les garder al dente).

- Mixer les carottes dans le bol à hélice du robot avec 2 c. à s. de sauce à la noix de cajou en ajoutant petit à petit le jus de cuisson jusqu'à l'obtention d'une texture bien veloutée (ajuster les ingrédients, jus de cuisson et sauce à la noix de cajou en fonction du goût et de la consistance souhaitée).

- Répartir dans des verrines.
- Déguster tiède ou froid

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

La carotte est une bonne source de bêta-carotène qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Les noix de cajou sont riches en zinc, minéral essentiel au métabolisme de la vitamine A.



## Cappuccino panais-carotte & mouillette de saumon

└ POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN

100 g de lentilles corail

3 petites carottes

3 petits panais

1 petit oignon

1 bouillon de légumes

1 c. à c. de cumin moulu

1 c. à c. de paprika

1 pointe de piment d'Espelette

8 stigmates de safran

sel aux herbes

5 c. à s. de crème de soja épaisse lacto-fermentée

1 filet d'huile de noisette

1 pain sans gluten

4 tranches de saumon fumé

**F**aire infuser le safran 1 heure dans un peu de bouillon de légumes chaud (« maison » ou reconstitué avec un cube).

- Verser les lentilles dans une casserole avec le cumin, le paprika, le piment et le sel puis les recouvrir de 70 cl de bouillon de légumes et les faire mijoter à feu doux.

- Au bout de 10 minutes, ajouter les carottes et les panais lavés, brossés, détaillés en petits morceaux ainsi que l'oignon émincé.

Laisser mijoter 10 minutes de plus.

- En fin de cuisson incorporer l'infusion de safran.
- Mixez le tout, répartir dans les verrines et réserver au chaud.
- Dans un bol, mélanger énergiquement la crème de soja avec un filet d'huile de noisette jusqu'à obtention d'un mélange mousseux (« crème fouettée »).
- Détailler le pain en mouillettes et tartiner chaque mouillette de cette crème avant de la recouvrir de la tranche de saumon.
- Compléter les verrines d'une cuillère de « crème fouettée » et les servir aussitôt accompagnées de leur mouillette.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Une entrée hivernale pour un repas de fête, savoureuse, équilibrée, riche en fibres, en protéines et en oméga-3 et à index glycémique bas.

## Potage cru de radis et concombre à la ciboulette

**P** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • PAS DE CUISSON

2 concombres

1 botte de radis roses

1 gousse d'ail

2 yaourts de soja

1 pot de Tartimi® ciboulette/échalote

1 citron

1 belle poignée de graines de courge

ciboulette fraîche

**L**aver le concombre, ôter une bande de peau sur deux, le couper en rondelles. Laver les radis et les couper en rondelles, en réserver quelques unes pour la présentation. Placer le tout dans le bol blender du robot, ajouter la gousse d'ail pressée et les graines de courge (en réserver quelques unes pour la présentation).

- Dans un bol, battre le yaourt et la spécialité à tartiner au soja lacto-fermenté (Tartimi® ciboulette/échalote), ajouter le jus du citron et verser dans le bol blender.

- Mixer, ajuster la consistance et l'assaisonnement, puis incorporer de la ciboulette ciselée.

- Répartir dans les verrines, décorer avec quelques rondelles de radis et des graines de courge.

- Déguster frais mais pas glacé.



Le concombre est rafraîchissant. Il a une très faible densité calorique : il est riche en eau, en fibres, et pauvre en graisses. Sa peau contient des antioxydants. Le radis est également rafraîchissant ; il renferme des antioxydants et est riche en vitamine C comme tous les légumes de sa famille (les crucifères). Le soja dans ce potage est intéressant pour le velouté qu'il lui donne.

## Verrines d'abricot, tartines craquantes aux figues

**P** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON

- 400 g d'abricots bien mûrs
- 400 g de yaourt Sojade® nature
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 3 gousses de cardamome
- 4 tartines craquantes aux figues Natine®
- 4 c. à s. de graines de sésame noir

**L**aver les abricots, les ouvrir en deux afin d'en retirer les noyaux et couper chaque moitié en tranches. Réserver quelques tranches pour la présentation.

- Les verser dans une casserole à fond épais avec le sirop d'érable (quantité à adapter selon le goût), les gousses de cardamome, l'eau de fleur d'oranger et 1 c. à s. d'eau.

Cuire à feu doux une quinzaine de minutes environ jusqu'à ce que les tranches soient fondantes.

- Dresser les verrines en déposant au fond une couche de yaourt Sojade® nature puis, par-dessus, une couche d'abricots et enfin une tartine aux figues coupée en petits carrés, arrosée d'un filet de jus de cuisson des fruits et parsemée d'une cuillère à soupe de graines de sésame noir. Décorer avec les tranches réservées.

- Réfrigérer quelques minutes, déguster frais mais pas glacé.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le sirop d'érable contient plus de minéraux que la plupart des autres produits sucrants :

notamment manganèse, calcium, potassium, fer, zinc et magnésium. Par ailleurs, il contient des polyphénols, substances antioxydantes et possède un index glycémique bas (54). Toutefois, comme tous les sucres, il doit être consommé avec modération.



## Crème au chocolat aux épices et à l'orange

**POUR 4 PERSONNES** • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON

75 cl de boisson végétale « riz-amande »

130 g de chocolat noir à 80 % de cacao

4 c. à s. bombées de crème de riz

1 c. à c. rase d'agar-agar

5 gouttes d'huile essentielle d'orange douce

1 c. à c. de mélange « épices pour pain d'épices »

sirop d'agave

**V**erser le lait végétal dans une casserole avec le chocolat coup en morceaux et laisser fondre le chocolat à feu doux.

- Lorsque le chocolat est fondu, ajouter la crème de riz (farine précuite), l'agar-agar et les épices en mélangeant bien à l'aide d'un fouet.
- Porter à ébullition sans cesser de remuer, maintenir l'ébullition douce jusqu'à ce que le mélange s'épaississe légèrement avant de retirer du feu (le mélange s'épaissira en refroidissant).
- Diluer l'huile essentielle dans le sirop d'agave et l'incorporer à la crème. (La quantité de sirop d'agave doit être adaptée selon le goût).
- Répartir cette crème dans les pots et attendre le refroidissement complet avant de déguster, frais ou à température ambiante.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le chocolat à 80 % possède un index glycémique bas et regorge d'antioxydants (des polyphénols comme dans le thé vert et le vin rouge). C'est par ailleurs une excellente source de phosphore, magnésium, fer, zinc et cuivre. Sans œufs et sans beurre, cette crème tout aussi onctueuse qu'une crème « classique » est très digeste.



## Verrines de tapioca aux baies rouges sur gelée de fruits

**J** POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 10 MIN

25 cl de lait de coco

25 cl de lait de riz

50 g de tapioca

250 g environ de morceaux d'ananas frais

2 gros kiwis

20 baies de goji séchées

20 baies de canneberge séchées

40 cl de jus de grenade

1 c. à c. rase d'agar-agar

1 bâton de cannelle

**R** éhydrater les baies de goji et de canneberge dans un peu d'eau tiède durant un bon quart d'heure.

- Verser le jus de grenade dans une casserole, ajouter l'agar-agar en pluie en mélangeant bien et porter à ébullition. Maintenir cette ébullition 2 minutes environ (afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant).

- Pendant ce temps, peler et détailler les kiwis en demi-rondelles, couper l'ananas en cubes et répartir les fruits dans les verrines, puis recouvrir de jus refroidi. Réserver quelques morceaux de fruits pour la présentation.

- Dans une casserole, porter les « laits » à ébullition avec le bâton de cannelle puis ajouter le tapioca en pluie tout en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser épaissir à feu très doux pendant 10 minutes

environ en remuant régulièrement afin d'éviter la formation de grumeaux. Hors du feu, incorporer les baies égouttées puis laisser encore épaissir 1 ou 2 minutes.

- Déposer cette crème au tapioca sur les fruits en gelée, dans chaque verrine. Placer au réfrigérateur.
- Déguster frais mais pas glacé et présenter les verrines décorées de quelques morceaux de fruits.



## Mousse au citron à la noix de coco sur lit de fraises

**J POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 15 MIN ENVIRON**

500 g de pommes

250 g de fraises

1 gousse de vanille

400 g de tofu soyeux

2 c. à s. bombées de noix de coco râpée

2 ou 3 citrons

1 c. à c. rase d'agar-agar

1 c. à s. de sirop d'agave

### **Préparer la compotée**

- Mettre dans une casserole à fond épais les pommes (pelées ou pas selon le goût) coupées en petits morceaux, les fraises partagées en deux, la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et dont les graines ont été grattées, 2 c. à s. de liquide (eau ou jus de pommes). Laisser compoter un quart d'heure environ à feu très doux et à couvert. Ne pas mixer afin d'obtenir une texture « rustique ».

### **Préparer la mousse de citron**

- Dans une casserole, délayer environ 10 cl de jus de citron et le sirop d'agave, ajouter l'agar-agar en remuant bien, porter à ébullition sans cesser de remuer et maintenir l'ébullition 2 minutes environ (afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant).

- Dans un saladier, verser le tofu soyeux, ajouter ce jus, un peu de zeste de citron, la noix de coco puis, à l'aide d'un fouet, mélanger vivement jusqu'à obtention d'une texture homogène et mousseuse.

- Ajouter éventuellement du sirop d'agave si le goût est trop acide.
- Dresser les verrines en déposant au fond une couche de compotée de fruits recouverte de mousse de citron. Réfrigérer.
- Déguster frais mais pas glacé !



## Crème de souchet sur compotée de poires & coings

└ POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 15 MIN

50 cl de boisson végétale riz-noisette

50 g de farine de souchet

2 g d'agar-agar

1/2 c. à c. de cardamome moulue

1 c. à c. de mélange « 5 épices »

4 poires de taille moyenne bien mûres

2 coings

1 zeste de citron

5 ou 6 noisettes décortiquées

Éplucher et épépiner les poires et les coings, les couper en petits dés puis les faire compoter à feu doux et à couvert, avec le zeste de citron et le mélange 5 épices, dans une casserole à fond épais (15 minutes environ, cela dépendra de la variété des fruits).

- Dans une autre casserole, à l'aide d'un fouet, délayer la farine, la cardamome et l'agar-agar puis porter à ébullition sans cesser de remuer.

- Laisser bouillir très doucement jusqu'à un léger épaississement de la préparation (5 minutes environ) puis retirer du feu.

- Dresser les verrines en déposant au fond une couche de compotée de fruits et par-dessus, une couche de crème. Décorer avec des noisettes moulues dans une râpe à tambour afin d'obtenir de jolis copeaux décoratifs.

- Déguster réfrigéré ou à température ambiante selon le goût en prenant bien soin de prendre un peu des deux couches dans la cuillère pour savourer le mélange de textures et de parfum.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Poires et coings sont riches en vitamines, minéraux et oligoéléments mais sont avant tout bénéfiques pour les intestins grâce à leur richesse en fibres. Tandis que la poire est reconnue pour ses qualités laxatives, le coing contient des tanins propices à la flore intestinale qui lui confèrent une action anti-diarrhéique. La farine de souchet est riche en protéines, en acide oléique, en fibres insolubles.







## On les met en boîte

**E**n vacances, nous adoptons naturellement et avec plaisir une alimentation saine et équilibrée à base de beaux fruits et légumes de saison, achetés sur les étals colorés des marchés, de poisson, de céréales sans gluten à index glycémique bas...

Mais une fois aspirés par le quotidien et revenus dans nos bureaux, nous voilà face à cette question : comment manger sain et rapidement au travail ?

L'environnement immédiat n'offrant que trop rarement de la restauration rapide sans gluten et sans lait, le choix risque de se porter sur les galettes de riz, les pains industriels sans gluten à base de féculé de pomme de terre et de farine de maïs ou des plats préparés trop riches en graisses saturées et en sel.

La solution la plus pratique pour déjeuner sur le pouce sans sacrifier à la qualité et au plaisir est de s'adonner à cet art du pique-nique chic venu du Japon : un repas complet savoureux et équilibré, transporté dans les compartiments d'une jolie boîte appelée bento.

### **┌ CAKES, PÂTÉS, TERRINES, GAULETTES ET CRÊPES À EMPORTER ┐**

Simple à transporter et de tradition bien française, les cakes, les pâtés, les terrines, les galettes de légumes, les crêpes salées se prêtent parfaitement à l'usage du bento mais comment en faire un plat sain et compatible avec une alimentation sans gluten et sans lait ?

- Les cakes font sans doute partie des préparations les plus faciles à réaliser sans gluten et sans lait. Cuits à la vapeur pour préserver leurs nutriments et associés à une salade composée de légumes crus et cuits, ces cakes permettent de se confectionner un repas sur le pouce, équilibré et gourmand. La farine de pois chiches est particulièrement adaptée, goûteuse et donnant de la tenue. On peut

l'associer à de la farine de riz complet pour une tonalité neutre ou à de la farine de sarrasin pour un parfum plus corsé. J'aime remplacer une part de farine par son poids de graines oléagineuses moulues comme dans les Petits cakes vapeur au « pesto » d'ail des ours page 112. Le lait et le beurre ajoutés dans toutes les recettes classiques seront avantageusement remplacés par une boisson végétale ou une crème végétale liquide pour le premier et tout simplement de l'huile (olive, noix de coco...) ou de la purée d'amande blanche pour le second. En version salée ou sucrée voici des recettes qui mettent en pratique ces substitutions : Cake jardinière de légumes et édamame page 110, Muffins à la purée de myrtilles page 120, Gâteau au yaourt à la purée de mirabelles page 119. Le choix d'utiliser des œufs ou pas dans la préparation du cake salé, outre le problème d'intolérance, dépendra de la texture souhaitée : confectionnée avec des œufs, elle prendra la consistance d'un cake classique mais si vous remplacez ces derniers par du tofu soyeux, vous obtiendrez plutôt le moelleux d'un pâté végétal.





- Les pâtés deviendront des mets à la fois nutritifs, sains et créatifs s'ils sont réalisés à base de légumineuses. En effet, les légumineuses cuites se figent en refroidissant et permettent de réaliser des pâtés faciles à transporter. Elles ont l'avantage de bien se prêter à toutes les fantaisies d'assaisonnement car elles se marient bien avec les épices et les herbes aromatiques. Pour rendre ces pâtés plus gourmands, il suffit de les napper de sauces à base d'oléagineux. Je vous invite à tester ce Pâté de pois cassés aux fèves et à la coriandre page 111.

- Les terrines et les galettes de légumes demandent peu de temps de préparation et s'adaptent bien au format des boîtes. L'agar-agar est idéal pour donner de la tenue à une terrine. Pour en faire un plat complet, on peut ajouter aux légumes des blancs de poulet ou des filets de poisson coupés en petits morceaux, des miettes de thon ou de crabe comme dans cette recette : Terrine de crabe aux courgettes et poivrons page 114. Quant aux galettes, le recours aux flocons précuits de céréales et de légumineuses auxquels on rajoute des légumes crus râpés est très pratique : la préparation est rapide et offre l'avantage d'un repas complet. Il suffit de réhydrater les flocons dans un liquide (bouillon ou boisson végétale), d'y rajouter un œuf ou un substitut (lire ci-contre), des épices, herbes aromatiques et légumes de son choix râpés. On obtient une « pâte » goûteuse et malléable comme celle qui est à la base des Galettes de légumes râpés aux flocons d'azukis et de millet page 118.

- La traditionnelle crêpe de sarrasin façon wrap, naturellement sans gluten, est tout indiquée pour envelopper de saines et succulentes garnitures. Une idée parmi tant d'autres : Crêpes farcies à la mousse d'avocat et d'artichauts au citron vert page 116 et pour le goûter des Pancakes aux cerises à la cannelle page 122.

Et n'oubliez pas que la formule « santé » pour gens pressés qui n'ont que très peu de temps pour cuisiner et épuiser le panier de légumes de la semaine, reste le bol de riz accompagné d'algues ou de légumes lacto-fermentés (disponibles en bocaux dans les rayons des

magasins «bio»). Une suggestion adaptable à toutes les saisons si vous remplacez les tomates par des radis au printemps, du chou-rouge émincé en automne, des dés de céleri rave en hiver : Riz au gingembre, salade de haricots de mer et tomates cerises au sésame page 115.

## 】 COMMENT UTILISER LES PURÉES D'OLÉAGINEUX ? 】

Il est souhaitable de les choisir sans additifs et de préférence broyées à la meule de pierre, procédé qui permet de conserver les saveurs et les nutriments des grains, y compris la vitamine E.

- La purée d'amande. Blanche, d'un goût moins prononcé que les autres, elle se glisse facilement dans les préparations salées (soufflés, risottos, pâte à crumble de légumes, soupes, tartinades salées...). Complète, elle apporte une délicieuse saveur dans les cakes, les tartes aux fruits, les crèmes desserts...

- La purée de noisette s'utilise comme celle d'amande mais donne un goût plus prononcé. Elle est particulièrement savoureuse dans les entremets, la pâte à crumble de fruits et les cookies.

- La purée de noix de cajou à la saveur puissante et raffinée permet de réaliser de délicieux veloutés et purées de légumes, des sauces blanches délicates pour accompagner les poissons, mais également des desserts parfumés dans lesquels elle se marie bien avec les épices, l'eau de fleur d'oranger, la noix de coco...

- La purée de sésame. Blanche (tahin), semi-complète, complète ou de sésame noir, elle est savoureuse, très goûteuse avec une pointe d'amertume et convient particulièrement aux préparations salées (sauces blanches type « blanquette », sauce pour accompagner les asperges, tahin-miso pour tremper des bâtonnets de légumes, muffins salés...) mais convient également pour réaliser de délicieuses pâtes à tartiner avec des dattes ou des pruneaux par exemple...

- La purée de cacahuètes. Elle est 100 % cacahuètes et n'a rien à voir avec le beurre de cacahuètes qui contient du sucre, du sel, de

l'huile végétale et d'autres additifs. Outre dans la recette américaine du cake à la banane, elle peut s'utiliser dans tous les cakes et gâteaux aux fruits. Elle apporte une touche originale et raffinée aux veloutés de chou-fleur et d'épinards, se marie bien d'une manière générale avec tous les légumes d'hiver et les tartinades de légumes.

## 】 QUELS SONT LES SUBSTITUTS AUX ŒUFS ? 】

Lorsque la recette ne nécessite pas plus de deux œufs, voici la palette de substituts que j'utilise.

- Combinaison graines de lin ou de chia et liquide. Les graines de lin ou de chia mélangées à de l'eau forment un mucilage (aspect gélatineux) très ressemblant à celui d'un blanc d'œuf. Il suffit pour cela de mélanger 1 cuillère à soupe de graines de chia entières ou de graines de lin moulues à 2 ou 3 cuillères à soupe de liquide tiède (eau, boisson végétale, bouillon de légumes...) et de laisser le temps nécessaire pour obtenir ce mucilage. Cette substitution convient dans les muffins, cookies et galettes de céréales salées.

- Combinaison vinaigre de cidre, lait végétal et bicarbonate de soude. Cette combinaison qui permet au lait de cailler et de s'épaissir, apporte de la légèreté et du moelleux à la pâte. En général pour 2 mugs de farine, 1 mug de lait végétal et 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, on rajoute 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Cette substitution est particulièrement efficace dans les pâtes à cake.

- Combinaison banane (ou bien purée de pommes ou de courgette ou de courge) et poudre à lever ou bicarbonate de soude. Une demi-banane mixée ou 2 bonnes cuillerées à soupe de purée de pommes ou de courgettes ou de courge remplaceront 2 gros œufs (3 petits), dans un cake salé ou sucré, un gâteau moelleux aux fruits, un clafoutis aux légumes...

- Combinaison agar-agar et boisson végétale. L'agar-agar est un excellent gélifiant dans un flan sucré ou salé. Il se dilue à raison de 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide (boisson végétale, jus de fruits,

bouillon de légumes...) que l'on porte à ébullition douce pendant 2 minutes environ avant de verser cette préparation sur les fruits ou les légumes. Un dosage de 4 g pour 50 cl donnera une consistance plus proche de celle d'une crème type crème brûlée. L'agar-agar remplace également l'œuf dans les flans et aspics de légumes ; il se mélange dans la purée de légumes froide que l'on porte pareillement à ébullition douce 2 minutes environ puis que l'on laisse refroidir. Porter à ébullition et maintenir cette ébullition 2 minutes est nécessaire pour que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant.

- Combinaison farine de lupin (ou de soja) et liquide : un œuf équivaut environ à 1 cuillère à soupe de farine mélangée à 2 cuillères à soupe de liquide.

- Combinaison farines précuites (crème de riz, de quinoa, de sarrasin...) et boisson végétale. Dans les crèmes-desserts, 2 cuillères à soupe de crème de céréale pour 50 cl de boisson végétale environ permettent de remplacer 1 œuf.

#### REEMPLACER L'ŒUF PAR DU SOJA

- Dans une mayonnaise, on comptera 100 g de tofu soyeux par jaune d'œuf.
- Dans la mousse au chocolat : même poids de tofu soyeux que de chocolat.
- De manière générale 50 à 60 g de tofu soyeux remplacent un œuf.
- Quant au tofu ferme, mixé avec de l'huile d'olive, il remplace l'appareil œuf/crème fraîche dans une quiche et les végétaliens ont coutume de se préparer de faux œufs brouillés en y rajoutant des champignons et du curcuma.



**À EMPORTER • PRINTEMPS**

## Cake jardinière de légumes et édamame

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 35 MIN • CUISSON : 40/45 MIN  
ENVIRON**

150 g de fèves d'édamame écossées en boîte  
150 g de haricots verts  
100 g de carottes fanes  
50 g de navets fanes  
2 oignons nouveaux et leurs tiges  
20 olives vertes  
100 g de farine de pois chiches  
75 g de de farine de sarrasin  
4 c. à s. de graines de pavot  
1 c. à s. d'arrow-root  
1 c. à c. de bicarbonate de soude  
200 g de tofu soyeux  
13 cl de lait de soja  
3 c. à s. d'huile d'olive  
1 c. à s. de vinaigre de cidre  
2 c. à s. de Fleurs d'épices « cuisine végétarienne » (Florisens)  
sel fin de Camargue

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Émincer les oignons et leurs tiges, couper les haricots verts en trois tronçons, tailler carottes et navets, lavés non pelés, en petits bâtonnets.

- Dans un grand saladier mélanger les farines, l'arrow-root, le

bicarbonate de soude, le sel, les épices et les graines de pavot.

- Dans un grand bol fouetter la boisson végétale, l'huile, le vinaigre et le tofu soyeux (ou 2 œufs) jusqu'à obtention d'une texture homogène.

- Verser petit à petit le contenu du petit saladier dans le grand saladier en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple. Si besoin, pour fluidifier, ajouter un peu de boisson végétale.

- Incorporer les fèves d'édamame, les légumes et les olives coupées en rondelles à la pâte et bien mélanger. Verser la préparation dans un plat à cake préalablement huilé et cuire au four 40/45 minutes environ (vérifier la cuisson en piquant le centre du cake avec un couteau, la lame doit ressortir sèche).

- Déguster tiède ou froid avec une belle salade de pourpier et de crudités.

**À EMPORTER • PRINTEMPS**

## Pâté de pois cassés aux fèves et à la coriandre

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 45 MIN**

1 grand bol de pois cassés  
3 grands bol d'eau  
2 miso cubes  
150 g de jeunes fèves écossées crues  
1 grosse gousse d'ail  
huile de cameline  
1 c. à c. de curcuma frais râpé  
1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée  
Fleur de sel de Camargue au piment d'Espelette  
40 g de pistaches non salées décortiquées  
1 pointe de gingembre  
tamari

### **Aromates pour la cuisson**

sarriette  
3 feuilles de laurier  
3 étoiles de badiane  
1 algue Kombu

**L**a veille, mettre à tremper les pois cassés dans de l'eau filtrée eau de source.

• Le lendemain, égoutter les pois cassés et les faire cuire à couvert et à feu doux dans le bouillon miso (cubes dilués dans l'eau)

avec les aromates, pendant 45 minutes.

- Hors du feu, ajouter un filet d'huile, les fèves, la gousse d'ail écrasée, la coriandre, le curcuma et le sel. Ajuster l'assaisonnement. Verser cette purée dans une terrine, les pois cassés en refroidissant se figeront.

- Mixer les pistaches avec un filet d'huile, un filet de tamari, une pointe de gingembre et un peu d'eau jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse, pas trop épaisse.

- Le pâté de pois cassés sera dégusté nappé de cette sauce.



**À EMPORTER • PRINTEMPS**

## Petits cakes vapeur au « pesto » d'ail des ours

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN**

60 g de farine de riz complet  
30 g de farine de pois chiches  
30 g de farine de graines de courge  
4 c. à s. de graines de chia  
1 c. à c. de bicarbonate de soude  
thym  
1 œuf  
10 cl de crème liquide « riz cuisine »  
1 c. à s. de vinaigre de cidre  
8 tomates séchées dans l'huile

### **Pesto d'ail des ours**

40 g de feuilles d'ail des ours  
20 g d'amandes  
gomasio  
4 cl d'huile d'olive bien fruitée

**P** réparer le pesto d'ail des ours : mixer les feuilles d'ail des ours avec les amandes puis ajouter le gomasio (quantité à adapter selon le goût) et verser l'huile peu à peu sans cesser de mixer jusqu'à la texture souhaitée.

- Dans un grand saladier, mélanger les farines, les graines de chia, le bicarbonate de soude et le thym.

- Dans un petit saladier, battre l'œuf avec la crème végétale, le vinaigre et 2 c. à s. de pesto d'ail des ours.

- Verser petit à petit le contenu du petit saladier dans le grand saladier en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple.

- Incorporer les tomates séchées hachées.

- Répartir cette pâte dans des moules et disposer ces derniers dans le panier du cuiseur vapeur. Faire cuire 15 à 20 minutes environ.

- Laisser tiédir et déguster avec une salade de jeunes pousses d'épinards et de jeunes feuilles de fanes de betteraves rouges, très riches en bêta-carotène, et des feuilles d'ail des ours ciselées.



À EMPORTER • ÉTÉ

## Terrine de crabe courgettes et poivrons avec son pesto

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 5 MIN

1 boîte de chair et pattes de crabe

2 courgettes jaunes moyennes

50 g de poivron rouge

50 g de poivron vert

1 cébette avec sa tige

1 c. à s. de court-bouillon aux algues déshydraté

1 c. à c. rase d'agar-agar

1 botte de persil plat

1 poignée d'amandes décortiquées

1/2 citron

huiles d'olive et de noix

**P**orter à ébullition 40 cl d'eau froide avec 1 c. à s. de court-bouillon aux algues déshydraté puis réduire à feu doux et y verser en pluie l'agar-agar en mélangeant bien. Maintenir cette ébullition 2 minutes (afin que l'agar-agar développe son pouvoir gélifiant). Il est inutile de filtrer les petits légumes déshydratés du court-bouillon, ils s'intégreront dans la terrine. Laisser tiédir.

- Couper les courgettes et les poivrons en dés, émincer la cébette puis les faire sauter très rapidement à feu vif dans un wok avec une cuillère à soupe huile d'olive, 2 minutes environ. Les légumes doivent être saisis à l'extérieur et presque crus à l'intérieur.

- Tapisser un moule à cake de papier sulfurisé, déposer quelques

pluches de persil, puis les miettes de crabe et enfin les légumes sautés. Verser délicatement la gelée à l'agar-agar et laisser prendre au minimum 3 heures au réfrigérateur.

- Préparer le « pesto » de persil : mixer le persil, les amandes et la gousse d'ail puis ajouter le jus de citron et verser peu à peu l'huile de noix sans cesser de mixer jusqu'à la texture souhaitée.
- La terrine sera servie avec le pesto de persil.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les poivrons rouges (donc à maturité) ont une capacité antioxydante globale plus élevée que les poivrons verts. Le persil apporte nombre d'antioxydants, notamment de la vitamine C, de la lutéine et du bêta-carotène.

**À EMPORTER • ÉTÉ**

## Riz au gingembre, salade haricots de mer et tomates

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 30 MIN**

- 250 g de riz « mélange sauvage »
- 2 fois son volume d'eau + tamari
- 1 tronçon de gingembre frais
- 1 c. à c. de carvi
- 1 barquette de haricots de mer frais
- 1 barquette de tomates cerises
- 1 c. à s. d'estragon frais haché
- 4 c. à s. d'huile de sésame grillé
- 1 citron
- 4 noix du Brésil

**V**erser le riz préalablement rincé dans une casserole, ajouter les graines de carvi et le gingembre émincé en fines lamelles puis le recouvrir d'eau froide additionnée de tamari (1 volume de riz pour 2 volumes d'eau). Le laisser tremper une demi-heure avant de porter à ébullition, à couvert et à feu doux.

- Cuire 30 minutes environ, jusqu'à absorption totale du liquide puis retirer du feu sans ôter le couvercle et laisser reposer encore 10 minutes environ.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le jus de citron et l'estragon finement ciselé.
- Dessaler les haricots de mer, couper les tomates cerises en deux.

- Mélanger le riz, les haricots de mer et les tomates. Assaisonner de vinaigrette et saupoudrer de zeste de citron et des noix du Brésil râpées.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Les acides gras, les polyphénols et le sélénium que la noix du Brésil renferme en grande quantité font de cet oléagineux un aliment de choix. Une seule noix couvrirait nos besoins journaliers en sélénium. Les haricots de mer, tendres et à la subtile saveur iodée, sont très bien pourvus en vitamine C, mais également en fibres et en fer facilement assimilable par l'organisme.

**À EMPORTER** • AUTOMNE/HIVER

## Crêpes farcies à la mousse avocat-artichauts citron vert

**POUR 4 PERSONNES** • PRÉPARATION : 20 MIN • REPOS : 1 H • CUISSON : 10 MIN

### Pâte à crêpes

250 g de farine de sarrasin

50 cl d'eau environ

1 œuf

sel aux herbes

### Mousse d'avocats et artichauts

300 g de fonds d'artichaut cuits

1 gros avocat très mûr

1 petit poivron vert doux

1 grosse gousse d'ail

1/2 citron vert

huile de noix

1 botte de ciboulette

gomasio

graines germées « 4 radis »

**P** réparer la pâte à crêpes : mélanger les ingrédients et laisser reposer la pâte une heure.

- Pendant ce temps, mixer les artichauts avec la chair de l'avocat, la gousse d'ail écrasée, le jus de citron et un filet d'huile jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.



- Incorporer le poivron coupé en très petits dés, la ciboulette ciselée et le gomasio (quantité à adapter selon le goût).
- Faire cuire les crêpes dans une poêle bien chaude et légèrement huilée puis les garnir de mousse de légumes et d'une bonne poignée de graines germées.

●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

L'artichaut est très riche en fibres. Il renferme de l'inuline, une fibre prébiotique qui est fermentée par la flore intestinale. En stimulant la croissance des bifidobactéries dans le côlon, l'inuline active le système immunitaire. Fruit très riche en graisses monoinsaturées et très bien pourvu en vitamine E, l'avocat est également riche en magnésium et potassium.



À EMPORTER • AUTOMNE

## Galettes de légumes râpés, flocons d'azukis et millet

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 10 MIN

- 1 verre de flocons d'azukis
- 1 verre de flocons de millet
- 2 verres de bouillon de légumes
- 2 carottes
- 1 betterave rouge crue
- 1 petit oignon
- 1 c. à c. de mélange « 4 épices »
- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- 2 c. à s. de graines de tournesol trempées la veille
- 4 c. à c. de graines de lin moulues + 4 c. à s. d'eau (ou 2 œufs)

Verser les flocons dans un saladier et les recouvrir de bouillon légumes (« maison » ou reconstitué avec un cube), laisser gonfler une demi-heure environ.

- Dans un petit bol, mélanger les graines de lin moulues avec l'eau tiède et laisser se former le mucilage (10 minutes environ).
- Pendant ce temps, râper les carottes brossées et lavées, la betterave crue épluchée et l'oignon.
- Incorporer les graines de lin avec les flocons, rajouter les graines de tournesol, les épices, le sel, la coriandre et les légumes râpés. Bien mélanger le tout.
- Former des galettes et les faire cuire dans une poêle huilée à feux doux et à couvert, en les retournant à mi-cuisson.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Tout comme les céréales et les légumes secs, les graines de tournesol contiennent de l'acide phytique, une substance antinutritionnelle qui se lie à de nombreux minéraux pendant la digestion (zinc, fer notamment) et limite leur absorption par la muqueuse intestinale. Mais le trempage et la pré-germination neutralisent ce phénomène.

**À EMPORTER • ÉTÉ**

## Gâteau au yaourt à la purée de mirabelles

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • CUISSON : 30 MIN**

- 1 pot en verre de yaourt de soja
- 1 pot de farine de quinoa
- 2 pots de farine de riz complet
- 1/2 pot de sucre de coco
- 1 pot d'huile vierge de noix de coco
- 1 pot de purée de mirabelles sans sucre ajouté
- 1 pot de thé earl grey froid
- 2 œufs
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude

**P** réchauffer le four à 180 °C (Th 6). Verser le yaourt dans un saladier et laver le pot qui servira de mesure.

- Ajoutez les œufs et le sucre, fouetter puis incorporer les farines, le bicarbonate de soude, l'huile, le thé et la purée de mirabelles.
- Huiler un plat allant au four et y verser la préparation. Laisser cuire une trentaine de minutes environ.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Le sucre de coco est élaboré à partir de la sève de fleurs de cocotiers. Savoureux avec son parfum de caramel, il s'utilise comme le sucre brun. Il a la particularité de posséder un index glycémique bas (50).

**À EMPORTER • ÉTÉ**

## Muffins à la purée de myrtilles

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN • CUISSON : 20 MIN**

80 g de farine de riz complet

80 g de farine de millet

1 c. à c. de bicarbonate de soude

160 g de bananes très mûres écrasées

160 g de purée de myrtilles

50 g de purée d'amande complète

1 c. à s. de Fleurs d'épices Voie lactée (Florisens)

**D**ans un petit saladier, mélanger soigneusement les bananes écrasées avec la purée de myrtilles et la purée d'amande jusqu'à obtention d'une pâte très lisse (on peut préférer utiliser un mixeur).

- Dans un grand saladier, mélanger les farines, le bicarbonate de soude et les épices.
- Incorporer le contenu du petit saladier dans le grand saladier et mélanger.
- Répartir cette pâte dans des moules individuels préalablement graissés et disposer ces derniers dans le panier du cuiseur vapeur. Faire cuire 15 à 20 minutes environ.
- Laisser tiédir avant de les démouler.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Ces muffins très moelleux à la couleur et aux épices originales conviennent aux végétaliens et aux intolérants aux œufs. Très peu sucrés, ils respectent la cuisson à la vapeur douce préconisée par Jean Seignalet.





**À EMPORTER • PRINTEMPS**

## Pancakes aux cerises à la cannelle

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN • REPOS : 1 H • CUISSON : 5 MIN**

- 70 g de farine de châtaigne
- 70 g de farine de riz complet
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 œuf
- 2 c. à s. d'huile vierge de noix de coco
- 15 cl de boisson végétale riz-amande
- 320 g de cerises bien mûres

**M** élangier les farines, le bicarbonate de soude et la cannelle. Ajouter l'œuf et l'huile, bien mélanger afin d'obtenir une pâte homogène puis incorporer progressivement la boisson végétale jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Laisser reposer une heure.

- Huiler la poêle à pancakes à feu doux et y déposer une petite louche de pâte. Déposer immédiatement des cerises (dénoyautées ou pas). Lorsque des petites bulles se forment sur le pancake (au bout de 2 à 3 minutes environ), le retourner et laisser cuire l'autre face 2 minutes environ.

### ●●● CLIN D'ŒIL NUTRITIONNEL ●●●

Ces pancakes sont très légers et digestes. La farine de châtaigne, la cannelle et la boisson riz-amande sont naturellement sucrées et permettent de ne pas rajouter de sucre à la préparation. L'œuf peut-être remplacé par une demi-banane très mûre écrasée.



## On les fait mousser

### Smoothie pêche-cerise à l'amande et à la fleur d'oranger

2 pêches blanches non pelées

10 grosses cerises noires

1 c. à c. de fleur d'oranger

3 feuilles de verveine fraîche

10 cl de lait d'amande

**D**ans le bol à hélice du robot, mixer les fruits avec l'eau de fleur d'oranger et les feuilles de verveine ciselées puis verser peu à peu la boisson végétale et mixer à nouveau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

### Smoothie pêche-abricot au lait de coco et citronnelle

2 grosses pêches blanches non pelées

2 petits abricots

2 versées de cristaux d'huile essentielle citronnelle (Florisens)

4 feuilles de mélisse fraîche

10 cl de lait de coco

**D**ans le bol à hélice du robot, mixer les fruits avec les deux versées de cristaux d'huile essentielle et les feuilles de mélisse ciselées puis verser peu à peu le lait de coco et mixer à nouveau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

### Smoothie abricot-cerise aux baies de goji et à la

## menthe

20 grosses cerises noires

1 poignée de baies de goji

2 petits abricots

1 pointe de couteau de gingembre râpé

3 ou 4 feuilles de menthe fraîche

10 cl de boisson végétale riz-amande

**L**aisser tremper les baies de goji une vingtaine de minutes dans un peu d'eau tiède afin qu'elles se réhydratent.

- Dans le bol à hélice du robot, verser les baies de goji et leur eau de trempage, ajouter les fruits, le gingembre et les feuilles de menthe ciselées et mixer.

- Verser peu à peu la boisson végétale et mixer à nouveau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.