



Estérelle Payany
Photographies de Nathalie Carnet

Encyclopédie de la cuisine VÉGÉTARIENNE

Préface de Régis Marcon

Flammarion

Encyclopédie de la cuisine
VÉGÉTARIENNE

Création graphique et mise en pages : Alice Leroy
Suivi éditorial : Clélia Ozier-Lafontaine
Fabrication : Christelle Lemonnier
Photogravure : IGS Angoulême
© Flammarion, Paris, 2015
Tous droits réservés
ISBN : 9782081362604
N° d'édition : L.01EPMN000768.N001
Dépôt légal : octobre 2015
editions.flammarion.com

Estérelle Payany
Photographies de Nathalie Carnet

Encyclopédie de la cuisine
VÉGÉTARIENNE




Flammarion

Comment utiliser ce livre ?

Les techniques

Toutes les techniques de base expliquées en pas à pas par une professionnelle.

Photos pas à pas



Niveau de difficulté

Préparer un ananas ★★

On peut aussi le couper en quatre et détacher sa peau comme pour un melon, mais cette découpe plus spectaculaire permet d'obtenir de belles tranches.

Ingédients
1 ananas

Ôtez la peau épaisse de l'ananas en coupant des bandes de haut en bas à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé (1).

En le faisant tourner, ôtez les yeux à l'aide d'un couteau pointu : procédez en ligne parallèle, en entaillant en biais d'un côté puis de l'autre de chaque bande d'yeux (2).

Couchez-le et coupez-le en tranches (3).

● **Le conseil du chef**

- Utilisez une planche munie d'une rigole pour récupérer le jus de l'ananas qui va s'écouler durant l'opération.
- Certains préfèrent ôter les yeux un à un à l'aide d'une petite cuillère parisienne (cuillère ronde utilisée pour façonner des boules).

● **Bon à savoir**

Les tranches d'ananas ainsi coupées se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.

→ **Idee recette**

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc, p. 396

Repérage facile

Les différentes techniques

Fruits

Trucs et astuces du chef

Renvoi vers les recettes utilisant cette technique

137

Les recettes

100 recettes de base + les recettes créées et testées par des chefs étoilés.

Repérage facile

Niveau de difficulté

Recette sans gluten

Recette végétalienne

Les recettes

Oléagineux et graines

Trancam indonésien

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour la pâte de coco épicée (sambal)

Pelez l'ail. Pressez le citron vert. Préparez le piment en ôtant son pédoncule et ses graines. Coupez la chair de noix de coco en morceaux. Pelez le galanga. Dans un robot puissant, hachez l'ail, le piment, le sucre de palme grossièrement concassé. Ajoutez le jus de citron, le galanga et les feuilles de combava. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajoutez alors la noix de coco et mixez par à-coups, jusqu'à obtenir une texture de chapelure. Goûtez et salez selon votre goût.

Pour la salade

Égouttez les haricots. Faites-les cuire pendant 5 minutes dans l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Coupez-les en petits tronçons d'environ 3 à 5 mm. Émincez finement le concombre. Lavez et séchez soigneusement les germes de soja. Rincez et séchez le basilic thaï. Mélangez tous les légumes avec le basilic effeuillé.

Pour finir, faites revenir la pâte de coco pendant 1 à 2 minutes dans une poêle bien chaude. Recouvrez la salade de pâte de coco, mélangez et servez bien frais.

Le conseil du chef

Le sambal de coco se prépare traditionnellement avec de la pâte de curry rouge, à la place du piment frais utilisé ici. Celle-ci contient la plupart du temps des crevettes séchées : vérifiez sa composition en lisant soigneusement l'étiquette.

Bon à savoir

Typique du centre de l'île de Java, le trancam est une salade fraîche composite, où l'on peut aussi trouver du chou émincé, de la banane. C'est l'assaisonnement, une pâte de noix de coco épicée, qui en fait tout le charme.

Renvois techniques

Cuire à l'anglaise, p. 43

Ouvrir une noix de coco, p. 129

Préparer un piment, p. 23

Peler le gingembre, p. 29

Ingédients

250 g de haricots doliques frais (dit aussi haricots kilomètre ou dolique asperge), à défaut de haricots verts frais

1 petit concombre (environ 150 g)

4 poignées de germes de soja

1 bouquet de basilic thaï

1 citron vert

Pâte de coco épicée (sambal)

1 gousse d'ail

1 citron vert

1 petit piment rouge frais

100 g de noix de coco fraîche

1 morceau de galanga (environ 20 g)


20 g de sucre de palme

2 feuilles de combava (heffir lime)

Sel fin

Ustensile

Robot-mixeur ou blender



380

Renvoi vers les techniques



Sommaire

Préface de Régis Marcon 9

Les différentes techniques

Légumes 13
Riz 49
Blé et autres céréales 61
Légumineuses 79
Soja 85
Champignons et algues 95
Œufs et produits laitiers 103
Oléagineux 115
Fruits 133

Le cahier pratique

Petite histoire très incomplète du végétarisme 146
Différents types de végétarisme 147
Et l'équilibre ? 148
Comment remplacer les œufs ? 150
Comment remplacer le fromage ? 151
Planches produits
Légumes 152-162
Champignons 163-165
Riz 166-168
Blé 169
Céréales 170-173
Légumineuses 174-176
Soja 177-179
Algues 180-181
Graines et oléagineux 182-185
Corps gras végétaux 185-187
Produits sucrants 188-189
Fruits 190-199
Rhizomes 199
Saisonnalité des légumes 200
Saisonnalité des fruits 201
Matériel de base 203





Les recettes

Chaque thème est introduit par un chef qui livre les secrets d'une de ses recettes.

Légumes 207

Pietro Leemann présente sa recette

Riz 231

Armand Arnal présente sa recette

Blé 251

David Toutain présente sa recette

Autres céréales 271

Thierry Marx présente sa recette

Légumineuses 291

Mauro Colagreco présente sa recette

Soja 311

Christophe Moret présente sa recette

Champignons et algues 331

Emmanuel Renaut présente sa recette

Œufs et produits laitiers 351

Edouard Loubet présente sa recette

Oléagineux et graines 369

Amandine Chaignot présente sa recette

Fruits 389

Claire Heitzler présente sa recette

Annexes

Index des techniques 408

Index des recettes 410

Index des recettes sans gluten 412

Index des recettes végétaliennes 413

Bibliographie 414

Remerciements 416





Préface

De Régis Marcon

Chef 3 étoiles et Maître restaurateur

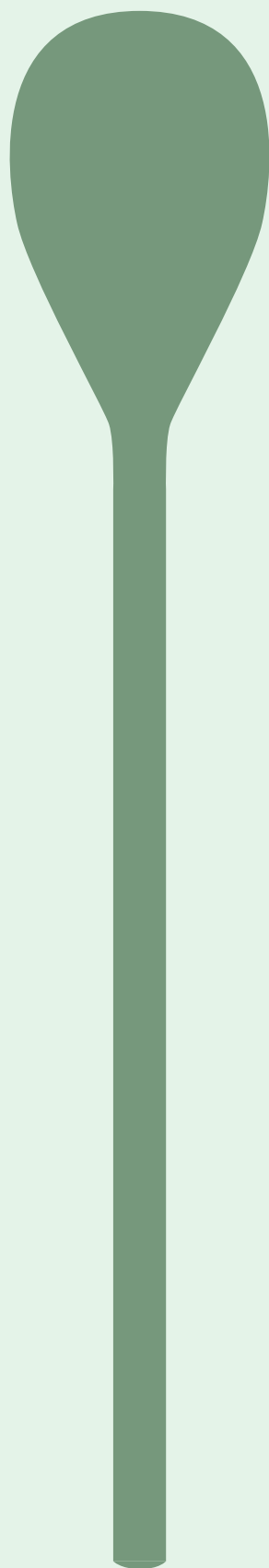
Après l'*Encyclopédie du chocolat* et l'*Encyclopédie de la gastronomie française*, voici l'encyclopédie du végétal et de la cuisine végétarienne.

Vous trouverez dans ce livre tout ce que la nature nous offre de plus beau à cuisiner. Dès les premières pages, vous découvrirez en natures mortes l'incroyable variété des légumes, céréales, légumineuses, fruits : profitons de la générosité de notre terre et de la profusion de sa diversité pour préparer des recettes bonnes à manger, bonnes à penser, bonnes pour la nature et bonnes pour notre santé.

Maintenant, enfiler votre tablier, ce livre est là pour vous guider. Après vous être tout d'abord assuré de disposer du bon matériel, prenez le temps de parcourir chaque recette : des conseils du chef et des astuces seront là pour vous aider. Suivez les saisons, et partez à la découverte de ce monde du végétal encore trop peu exploré. Et oui ! Vous verrez qu'il est possible et facile de réaliser une cuisine gourmande et saine avec seulement des légumes, des champignons, des céréales, des graines...

Je vous invite à pénétrer dans cet univers vert, pour votre plaisir, pour l'environnement mais aussi pour votre santé : une nouvelle philosophie culinaire à réinventer.

Bonne cuisine !



Les
techniques



Préparation

Préparer un artichaut, 14
Préparer des blettes, 15
Préparer un fenouil, 16
Préparer une cucurbitacée, 17
Préparer du maïs frais, 18
Préparer un steak de chou-fleur, 19
Préparer de la semoule de chou-fleur, 20
Préparer un panais, 21
Préparer les poivrons, 22
Préparer un piment, 23
Nettoyer un poireau, 24
Préparer des salsifis, 25
Préparer des frites, 27
Préparer une purée de pommes de terre, 28
Préparer l'ail, 29
Peler le gingembre, 29
Préparer un bouquet garni, 30
Préparer un bouillon de légumes, 31
Mixer une soupe, 32
Utiliser un extracteur de jus, 32
Préparer des chips de kale, 33
Faire un sel de céleri, 34
Préparer des pickles, 35
Peler des asperges, 36
Préparer un caviar d'aubergine, 37
Préparer des fines herbes, 38

Découpe

Ciseler un oignon, 39
Utiliser une mandoline, 40

Cuisson

Cuire à l'anglaise, 41
Cuire à la vapeur, 41
Principes de cuisson pour quelques légumes, 42
Cuire dans un blanc, 43
Cuire en croûte de sel, 44
Cuire des poivrons, 45
Rôtir des légumes, 46
Cuire des asperges, 47

Légumes

Préparer un artichaut poivrade ★★

Ces petits artichauts sont si tendres qu'ils peuvent se manger crus lorsqu'ils sont dépourvus de foin.

Ingrédients

Artichauts poivrade

Citron

Coupez la queue de l'artichaut pour en conserver 5 cm (1).

Éliminez les premières feuilles extérieures en tirant simplement dessus. En le maintenant dans votre main, retirez les feuilles tout autour du fond par un mouvement de va-et-vient du couteau (2).

Lorsque toutes les grosses feuilles sont dégagées, terminez en coupant les feuilles centrales au ras du foin (3).

Citronnez le cœur d'artichaut ainsi obtenu pour qu'il ne noircisse pas au contact de l'air (4).

Pelez la queue à l'aide du couteau (5) ou en utilisant un économe. Conservez au fur et à mesure dans de l'eau citronnée le temps de les utiliser (6). Si jamais votre artichaut contient du foin à l'intérieur, ôtez-le simplement à l'aide d'une cuillère.

● Le conseil du chef

- Le jus des artichauts a tendance à faire noircir la peau : nettoyez tout de suite vos mains en les frottant avec un demi-citron, ou portez des gants en latex pour les manipuler.
- Pour préparer de gros artichauts camus, la technique est très similaire : il faut rompre la tige à la main pour éliminer le plus de fibres, parer la base puis enlever les feuilles en utilisant le couteau dans un mouvement de va-et-vient. En revanche, il est plus simple de les faire cuire avant d'ôter leur foin, qui s'ôtera plus facilement que cru.

● Bon à savoir

Une fois tournés, ces artichauts peuvent se déguster crus, être braisés avec des légumes nouveaux comme les petits pois ou les fèves, ou tout simplement cuits dans un blanc (voir technique, p. 43).

— Idées recettes

Paella aux asperges et pois du Cap, p. 241

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375





1



2



3



4

Préparer des blettes ★

Qu'elles soient à côte blanche (les plus ordinaires), rose, jaune ou rouge, elles se préparent toutes de la même façon.

Ingrédients

Blettes

Coupez le talon de la botte de blette de façon à séparer les côtes (1). Lavez et séchez les tiges.

Séparez les feuilles vertes de la tige en les coupant au ras des côtes (2).

Superposez et roulez les feuilles vertes pour les découper facilement (3).

Émincez la partie blanche en tirant sur les éventuels fils (voir technique, p. 138) (4).

● Le conseil du chef

Le vert des blettes se prépare comme les épinards. Le blanc nécessite une cuisson plus longue : pour braiser les deux, faites d'abord revenir puis cuire les blancs dans un peu de bouillon pendant 10 minutes avant d'ajouter le vert émincé. Poursuivez la cuisson une dizaine de minutes.

— Idée recette

Focaccia aux blettes et au chèvre, p. 257

Préparer un fenouil ★

La forme déroutante de ce légume est facile à dompter avec un peu de méthode.

Ingrédients

Bulbe de fenouil

Ôtez les pluches de fenouil (1). Réservez-les pour parfumer vos bouillons, soupes et bouquets garnis. Elles peuvent également être séchées.

Coupez le talon du fenouil (2). Enlevez les feuilles extérieures en les écartant du cœur du bulbe si elles sont dures ou meurtries (3). Réservez-les pour les utiliser dans un jus à l'extracteur ou dans une soupe où elles seront mixées.

Coupez les tiges au plus près du cœur du fenouil (4). Utilisez-les sautées, dans une soupe, un bouillon...

Coupez le cœur du fenouil en deux dans la hauteur puis émincez-le finement (5). Vous pouvez également utiliser une mandoline pour le détailler en belles tranches.

● Le conseil du chef

Les premières feuilles de fenouils primeurs et des mini-fenouils ne sont pas fibreuses. Ce n'est donc pas la peine de les enlever.

— Idée recette

Tortilla au fenouil, p. 364



1



2



3



4



5



1



2



3



4



5



6

Préparer une cucurbitacée ★

Butternut, potimarron et courge spaghetti peuvent se préparer de plusieurs façons.

Ingrédients

Potimarron

Coupez le potimarron en deux sur une planche à découper (1). Si vous utilisez une courge butternut, coupez-la en deux au niveau du renflement pour la séparer en un tronçon et une partie ronde, puis coupez en deux la partie ronde, comme pour le potimarron.

Ôtez les graines du potimarron à l'aide d'une cuillère (2). Procédez de même pour tous les types de courge. Si nécessaire, rincez-les et séchez-les pour ôter les derniers filaments autour des graines. Coupez le potimarron en deux (3) puis en demi-lune. Pour une butternut, coupez la partie longue en deux, puis en quatre, et la partie ronde en quartiers.

Épluchez-le à l'aide d'un économe (4) : la peau fine du potimarron peut permettre de se dispenser de cette étape, si on l'a bien brossé au préalable. En revanche, l'épluchage est nécessaire sur les autres types de cucurbitacées, à la peau plus épaisse, comme la butternut. Coupez le potimarron en morceaux selon la recette (5).

Pour préparer une courge spaghetti : coupez la courge en deux comme sur l'étape 1. Ôtez ses graines comme sur l'étape 2. Badigeonnez-la d'huile d'olive, salez-la légèrement. Placez-la face coupée contre le fond d'un grand plat à four et enfournez pour 35 à 45 minutes à 180°C (th. 6). Laissez-la tiédir puis retirez sa pulpe à l'aide d'une fourchette : elle va s'effiloche naturellement en formant des spaghetti (6).

● Le conseil du chef

Les demi-lunes de potiron seront délicieuses badigeonnées d'huile et d'épices et simplement grillées au four (voir technique, p. 46).

● Bon à savoir

La chair de la courge-spaghetti peut s'accommoder avec toutes les sauces de pâte, mais également se prêter à la préparation de gratins, flans...

— Idées recettes

Velouté de potiron, p. 211

Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix, p. 268

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, p. 294



Préparer du maïs frais ★

En épi l'été, on adore le griller au barbecue. Mais prélever ses grains pour le cuisiner est aussi un vrai régal.

Ingrédients

Épis de maïs frais

Déshabillez l'épi de ses feuilles vertes et de sa barbe à l'aide de vos mains (1).

Cassez la base du maïs pour les ôter d'un coup (2). Rincez et séchez le maïs.

À l'aide d'un grand couteau, prélevez les grains en le faisant glisser tout le long de l'épi (3). Récupérez-les au fur et à mesure dans un saladier.

Cassez les trognons restants (4) et ajoutez-les aux grains de maïs pendant la cuisson à l'eau bouillante salée (comptez 20 minutes), ou plongez-les dans une soupe ou un bouillon pour le parfumer.

● Le conseil du chef

Vous pouvez blanchir ces grains 1 minute dans l'eau bouillante, les égoutter puis les congeler pour en profiter toute l'année.

● Bon à savoir

Ces grains ainsi préparés peuvent se cuisiner comme un risotto, rissolés puis doucement cuits dans du bouillon : ils deviennent crémeux et fondants.

— Idée recette

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, p. 294





1



2



3

Préparer un steak de chou-fleur ★

S'il est commun de séparer les fleurettes du chou-fleur pour les cuire à la vapeur, il est moins commun de le trancher dans l'épaisseur pour en proposer une belle tranche.

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Chou-fleur

Huile d'olive (pour la cuisson)

Ôtez les feuilles vertes du chou-fleur. Lavez-le, séchez-le. Coupez-le en deux par le milieu (1).

Dans la partie la plus large, coupez une tranche épaisse de 2 cm environ. Faites de même avec l'autre moitié de chou-fleur (2).

Faites dorer des deux côtés à la poêle à l'huile d'olive en le retournant délicatement à l'aide d'une large spatule. Assaisonnez et finissez la cuisson au four 15 minutes à 190 °C (th. 6/7). Servez avec un pesto ou la sauce de votre choix (3).

● Le conseil du chef

Les morceaux restants de chou-fleur seront détaillés en fleurettes et cuits à la vapeur (voir technique, p. 41) ou utilisés pour réaliser de la semoule de chou-fleur (voir technique, p. suivante).

● Bon à savoir

Plus un chou-fleur est frais, moins son goût est fort : veillez à le consommer rapidement après achat.

— Idée recette

Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit, p. 371

Préparer de la semoule de chou-fleur ★

Une délicieuse semoule végétale qui peut remplacer la semoule de blé et apporter un goût et une texture différente à vos salades.

Ingrédients

Fleurettes de chou-fleur cru

Détaillez en morceaux le reste d'un chou-fleur ou un demi chou-fleur (1).

Placez-les dans le bol d'un blender ou d'un mixeur muni d'une lame en S (2). Mixez brièvement par à-coups jusqu'à obtenir une semoule grossière.

La semoule obtenue peut être consommée crue, mélangée dans une salade (3). Elle peut également être précuite en la faisant mariner 2 heures dans du jus de citron ou du sel, ou cuite 2 minutes à la vapeur sur un linge fin.

● Le conseil du chef

Procédez par petites quantités dans votre blender afin d'obtenir une texture adéquate.

— Idées recettes

En remplacement de la semoule de blé :

Falafels et tabbouleh, p. 304

Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, p. 262



1



2



3



1



2



3

Préparer un panais ★

Certains légumes racines de grosse taille peuvent présenter un cœur fibreux qui ralentit leur cuisson et peut leur donner un goût désagréable. C'est le cas du panais qui, au-delà d'une certaine taille, doit être préparé de cette façon.

Ingrédients

Panais d'au moins 6 à 8 cm de largeur (taille au pédoncule)

Pelez le panais à l'aide d'un économe ou d'un rasoir à légumes. Rincez-le, séchez-le et coupez-le en deux (1).

Coupez chaque morceau à nouveau en deux par le milieu (2), de façon à obtenir 4 morceaux.

Prélevez le morceau ligneux au centre du panais, plus clair et avec des fibres visibles (3). Réservez-le pour l'utiliser dans une soupe. Coupez ensuite le panais selon la recette (cubes, lamelles...).

● Le conseil du chef

Cette technique peut être utilisée à la fin de l'hiver pour les grosses carottes.

— Idée recette

Légumes racines rôtis au sirop d'érable et miso, p. 226



Préparer les poivrons ★

Pour les peler à cru, ce n'est pas compliqué s'ils sont bien découpés.

Ingrédients

Poivrons

Coupez le pédoncule des poivrons (1). Retirez le centre et les graines (2). Coupez-le en suivant les lignes naturelles marquées sur le poivron (3). Pelez chaque morceau à l'aide d'un économe (4).

Découpez selon la recette.

● Bon à savoir

Au départ, tous les poivrons sont verts ! C'est selon leur variété qu'ils deviennent, en mûrissant, jaunes, rouges, violets... et sont plus ou moins sucrés voire piquants.

— Idée recette

Chakchouka, p. 359



1



2



3



4

Préparer un piment ★

Rouge ou vert, moyennement piquant ou extra-fort, c'est comme on aime.

Ingrédients

Piments frais

Pour préparer des piments, il est indispensable de porter des gants pour contact alimentaire.

Coupez le pédoncule du piment (1). Fendez le piment en deux (2). Ôtez délicatement toutes ses graines en grattant avec le couteau (3).

Émincez finement selon la recette (4).

● Le conseil du chef

La capsaïcine contenue dans le piment peut irriter les muqueuses (nez, bouche, yeux) ce qui est particulièrement douloureux. Elle peut résister à un lavage des mains, d'où le port des gants. Jetez immédiatement vos gants après usage et faites attention à ne pas porter vos mains à votre visage lorsque vous préparez des piments.

— Idées recettes

Biryani, p. 245

Pad thai, p. 246

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, p. 294

Dosa masala, p. 297

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, p. 303

Chili sin carne aux deux haricots, p. 307

Gado-gado au tempeh, p. 323

Chakchouka, p. 359

Palaak paneer, p. 360

Muhammara et chips de pita, p. 379

Trancam indonésien, p. 380

Galette d'amarante et crème d'avocat, p. 277



Nettoyer un poireau ★

Avec ses feuilles serrées, il retient facilement de la terre.

Ingrédient

Poireaux

Coupez le poireau au ras du bulbe pour éliminer les racelles et ôtez les premières feuilles épaisses du poireau en les fendant (1).

Raccourcissez le poireau en coupant une partie du vert (2) et fendez-le par le milieu en descendant jusqu'au milieu du blanc.

Retournez le poireau et coupez-le à la perpendiculaire pour former une croix (3). Passez-le sous l'eau en écartant bien ses feuilles pour nettoyer entre elles.

● Le conseil du chef

Réservez les feuilles vertes épaisses pour réaliser vos bouquets garnis. Le haut des poireaux peut être utilisé dans une soupe ou un bouillon.



● Bon à savoir

Pour cuire des poireaux à la vapeur (voir technique, p. 41) ou à l'anglaise (voir technique, p. 41), ficelez-les en botte pour qu'ils conservent leur forme et soient plus facile à manipuler.

— Idées recettes

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, p. 237
Bouillabaisse borgne, p. 363



1



2



3

Préparer des salsifis ★

Un légume-racine qui nécessite quelques précautions de préparation, tout comme le scorsonère.

Ingrédients

Salsifis

Citron

Remplissez un saladier d'eau fraîche. Additionnez-le de jus de citron. Enfilez des gants pour contact alimentaire. Rincez sous l'eau du robinet les salsifis.

Coupez leurs extrémités et pelez-les à l'économe (1).

Coupez en morceaux selon la recette (2). Rincez puis placez au fur et à mesure dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent (3).

Procédez à la cuisson selon la recette : on recommande en général de les cuire dans un blanc (voir technique, p. 43).

— Idée recette

Légumes racines rôtis au sirop d'érable et miso, p. 226





Préparer des frites ★

Deux bains d'huile, c'est le secret des frites dorées et fondantes.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

1 kg de pommes de terre à chair farineuse
(bintje, BF 15 ou Charlotte)

1 litre d'huile pour friture (mélange d'huile spécial friture,
tournesol ou arachide raffiné, olive)

Sel fin et fleur de sel



Pelez les pommes de terre et plongez-les au fur et à mesure dans l'eau froide. Coupez-les en bâtonnets de la taille de votre index à l'aide d'un couteau ou d'un coupe-frite (1). Rincez-les abondamment à l'eau chaude, jusqu'à ce que l'eau soit claire (2). Étalez les pommes de terre sur un torchon propre et séchez-les soigneusement, jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur aspect humide et ne soient plus brillantes (3).

Versez l'huile dans la friteuse et faites-la chauffer jusqu'à ce qu'elle atteigne 150/160 °C. Utilisez un thermomètre pour vérifier la température : des bulles de petite taille doivent se former tout autour des pommes de terre lorsqu'elles sont plongées dans l'huile. Placez la moitié des pommes de terre dans le panier puis plongez-le dans l'huile à la bonne température (4).

Laissez cuire 6 à 8 minutes, selon l'épaisseur des frites : elles doivent juste blondir (5). Égouttez-les puis augmentez la flamme afin que l'huile atteigne 180/190 °C. Plongez une deuxième fois les frites dans ce bain d'huile pendant 5 à 6 minutes afin qu'elles colorent et deviennent croustillantes.

Égouttez-les soigneusement (6). Salez de quelques pincées de sel fin et ajoutez au moment de servir un peu de fleur de sel.

● Le conseil du chef

Comptez 3 volumes d'huile pour 1 volume de pommes de terre. Ne surchargez pas le panier de la friteuse : toutes les frites doivent être enrobées d'huile pour cuire correctement. Procédez en plusieurs petits bains plutôt qu'en un seul.

● Bon à savoir

- Filtrez l'huile de cuisson refroidie après utilisation, afin de la réutiliser encore 1 à 2 fois.
- On peut préparer de même des frites de patate douce, de céleri... qui ne contenant pas d'amidon nécessite un rinçage moins long mais un séchage tout aussi méticuleux.

Préparer une purée de pommes de terre ★

À consommer telle quelle, ou pour préparer des dauphines, des croquettes, un aligot...

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

Ingrédients

1 kg de pommes de terre à chair farineuse (Bintje)

30 cl de lait

80 à 100 g de beurre

1 cuillerée à soupe de gros sel

Sel fin, poivre du moulin, noix muscade

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et rincez-les abondamment. Mettez-les dans un faitout et recouvrez-les d'eau froide, ajoutez le gros sel. Portez à ébullition et faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce facilement.

Égouttez-les sans attendre pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée (1) au-dessus de la casserole de cuisson.

Faites légèrement dessécher la purée à feu doux (2) en la mélangeant sans cesse à la spatule en bois.

Pendant ce temps, portez à ébullition le lait, ajoutez-le en filet et hors du feu à la pulpe de pomme de terre (3). Mélangez, puis incorporez le beurre froid coupé en morceaux, du poivre et de la noix muscade. Mélangez le tout vivement pour que le beurre fonde et s'émulsionne avec la purée.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin (4). Servez bien chaud.

● Le conseil du chef

Pour réchauffer une purée de pommes de terre, utilisez de préférence un bain-marie.

● Bon à savoir

N'utilisez jamais un robot ménager pour réaliser votre purée de pommes de terre : tournant à vitesse trop rapide, il rendrait la purée collante et désagréable en bouche.

— Idée recette

Croquettes de pommes de terre à la dulse, p. 343



1



2



3



4



1



2



3

Préparer l'ail ★

Ingrédients

Gousses d'ail

Retirer le germe de l'ail

Une précaution indispensable pour le rendre digeste.

Pelez la gousse d'ail. Coupez-la en deux par le milieu (1). Ôtez le germe en le soulevant à l'aide de la pointe de votre couteau (2).

● Bon à savoir

L'ail nouveau ne contient pas de germe.

Écraser l'ail

Pour lui permettre de diffuser tout son goût dans les bouillons et les plats où il ne doit pas être rissolé.

Avec le plat du couteau, écrasez la gousse d'ail avec sa peau : la peau s'ôte ensuite toute seule (3). Ajoutez directement la gousse dans le plat.

— Idées recettes

Légumes racines rôtis au sirop d'érable et miso, p. 226
Foul medames, p. 300



Peler le gingembre ★

C'est juste sous la peau que se cachent les huiles essentielles les plus parfumées du gingembre. Voici comment le peler le plus finement.

Ingrédients

Gingembre frais

À l'aide du tranchant d'une cuillère, ôtez la fine peau recouvrant le gingembre (photo ci-dessus). La cuillère permet de suivre plus facilement la forme bosselée du gingembre.

● Bon à savoir

Cette même technique peut être utilisée pour peler le galanga et le curcuma.

— Idées recettes

Biryani, p. 245
Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, p. 219
Trancam indonésien, p. 380
Lo Han Chaï, p. 327
Sobas aux brocolis et au cresson, p. 281
Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, p. 320
Palaak paneer, p. 360
Poires au vin blanc, p. 397
Parfait glacé à la rhubarbe, gingembre et groseille, p. 407



1



2



3

Préparer un bouquet garni ★

Indispensable pour parfumer les bouillons et les plats mijotés.

Ingrédients

1 poireau

1 feuille de laurier

2 à 3 branches de thym

Queues de persil et/ou d'autres fines herbes (coriandre, cerfeuil...)

Fendez le poireau pour dégager une feuille du fût (1). Utilisez indifféremment du blanc ou du vert. Garnissez-la de thym, laurier, queues de persil... (2).

Ficelez le tout en enroulant la ficelle tout autour du poireau (3) et en prévoyant une longueur de ficelle suffisante pour pouvoir attacher le bouquet garni.

Fermez par un nœud serré (4). Coupez les queues de persil dépassant du bouquet garni (5).

● Le conseil du chef

La composition du bouquet garni varie selon les plats, les saisons... et le marché ! Thym, laurier, persil et poireau sont la base la plus classique. N'hésitez pas à utiliser les queues d'autres herbes aromatiques, de la sauge fraîche, du romarin, de l'origan...



4



5



Préparer un bouillon de légumes ★

Une base indispensable, à préparer en quantité pour conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 belles carottes
- 1 poireau
- 2 côtes de céleri avec leurs feuilles, à défaut 100 g de céleri-rave
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 2 litres d'eau
- 4 gousses d'ail
- 1 petit morceau d'algue kombu
- 1 petit morceau de gingembre pelé
- 3 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Une dizaine de tiges de persil avec leurs feuilles
- 2 cuillerées à café de sel fin



Pelez et découpez tous les légumes (1). Écrasez l'ail (voir technique, p. 29).

Faites rissoler tous les légumes dans l'huile chaude. Versez l'eau (2). Ajoutez l'ail, le kombu, le gingembre (3), le thym, le laurier, le persil et le sel. Portez à ébullition puis cuisez à frémissement pendant 30 minutes (4).

Filtrez (5), laissez refroidir et conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé.



Bon à savoir

Ce bouillon se conserve 5 jours au réfrigérateur. Vous pouvez le congeler, en grandes quantités ou dans un bac à glaçons pour le fractionner selon vos besoins, jusqu'à 5 mois.

Idées recettes

- Velouté de potiron, p. 211
- Focaccia aux blettes et au chèvre, p. 257
- Mac'n'cheese au chou-fleur, p. 265
- Cornilles aux légumes-feuilles et pain de maïs, p. 298
- Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, p. 294
- Soupe iranienne au yaourt et aux herbes, p. 354
- Risotto primavera, p. 328 ; Chili sin carne aux deux haricots, p. 307
- Avgolemono aux courgettes et citron, p. 234
- Risotto d'orge aux champignons de Paris, p. 282



Mixer une soupe ★

Pour maîtriser parfaitement sa texture.

Ingrédients

Légumes cuits dans du bouillon

Prélevez à l'écumoire les légumes cuits de la soupe. Placez-les dans le bol du blender et recouvrez-les juste à niveau de bouillon de cuisson.

Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajoutez les autres ingrédients mentionnés dans la soupe (crème ou lait par exemple) puis du bouillon progressivement. Mixez à nouveau, goûtez et assaisonnez si besoin. Ajoutez autant de bouillon que nécessaire pour obtenir la texture voulue.

● Le conseil du chef

En ajoutant progressivement le bouillon après avoir ajouté les autres ingrédients, vous conservez la totale maîtrise de la consistance de la soupe. Si néanmoins votre soupe est trop liquide à votre goût, vous pouvez l'épaissir en la mixant avec un peu de purée de pommes de terre (fraîche, surgelée ou en flocons), des courgettes cuites ou du riz. Vous pouvez également diluer de la fécule de pommes de terre dans un peu d'eau froide, puis l'ajouter en filet dans la soupe chaude, en portant le tout à ébullition puis en laissant cuire 3 minutes à feu doux.

— Idée recette

Velouté de potiron, p. 211



Utiliser un extracteur de jus ★

Cet ustensile permet d'extraire grâce à une vis sans fin le jus des légumes et des fruits en douceur, en préservant tous leurs nutriments. Indispensable pour les jus verts et pour tirer le maximum de végétaux.

Ingrédients

Légumes : carotte, concombre, betterave, fenouil, céleri...

Fruits : pomme, poire...

Herbes, gingembre

Rincez les fruits et légumes. Ne les pelez-pas s'ils sont issus de l'agriculture biologique. Coupez-les en morceaux selon la taille de la cheminée de l'extracteur : certaines sont assez larges pour contenir un fruit entier. Positionnez correctement les bacs pour récupérer d'un côté la pulpe sèche, de l'autre le jus. Placez les morceaux dans la cheminée et actionnez l'extracteur (1).

Certains légumes humides (betterave, concombre) ne donnent pas tout leur jus au premier passage. Leur pulpe peut donc être repassée une deuxième fois dans l'extracteur pour produire plus de jus (2).

● Le conseil du chef

Évitez les fruits à texture molle, type mangue, banane, abricot, pêche : mixez-les plutôt en smoothie. Si dans le commerce ces fruits sont vendus sous forme de « nectar » (c'est-à-dire de la pulpe mixée ajoutée d'eau et de sucre), c'est qu'ils ne donnent pas leur meilleur passé dans un extracteur.

● Bon à savoir

Les jus permettent d'utiliser des parties de légumes moins nobles et de ne rien perdre : pieds de brocoli et de chou, feuilles de salade un peu moins croquantes, queues d'herbes aromatiques, cosses de petits pois... Ces jus sont également de bonnes bases de cuisson, pour des risottos ou des céréales.



Préparer des chips de kale ★

La préparation qui a rendu ce chou frisé à feuilles populaire dans le monde entier.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

6 grandes feuilles de kale

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café d'épices de votre choix :
curry, paprika doux, paprika fumé, garam massala...

3 pincées de fleur de sel

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

Ôtez la nervure centrale des feuilles de kale (1). Déchirez-les grossièrement et placez-les sur une plaque ou une lèchefrite. Mélangez dans un bol l'huile d'olive et les épices.

Répartissez l'huile sur les feuilles de chou et massez-les pour faire pénétrer légèrement le mélange (2) : cette opération permet d'attendrir la texture de la feuille.

Saupoudrez de fleur de sel, et enfournez pour 10 minutes (3). Laissez refroidir avant de déguster.

● Le conseil du chef

- Les nervures de kale peuvent se glisser dans un jus vert réalisé à l'extracteur (voir technique ci-contre) ou dans un bouillon.
- Veillez à ce que les feuilles de kale ne se chevauchent pas, afin qu'elles deviennent sèches et croustillantes. Selon la taille de votre four, procédez en deux fois.

● Bon à savoir

- Vous pouvez également déshydrater ces chips pendant 12 heures à 40 °C, dans un déshydrateur.
- Elles se conservent 3 jours dans une boîte métallique bien hermétique.

— Idée recette

Portobello burgers et chips de kale, p. 347





1



2

Faire du sel de céleri ★

Un assaisonnement maison délicieux, qui permet d'utiliser une partie souvent négligée du céleri.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Les tiges et les feuilles d'un céleri-rave
ou les feuilles d'une botte de céleri-branché

Sel fin

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Séparez les feuilles de céleri du bulbe du céleri-rave en les coupant (1). Séparez les tiges des feuilles (2) : ne conservez que les feuilles.

Répartissez-les sur une plaque en une seule couche (3). Elles ne doivent pas se superposer. Enfournuez pour 30 minutes en les remuant deux fois pour qu'elles dessèchent uniformément : elles ne doivent pas brunir. Si vous utilisez du céleri-branché, faites de même en prélevant uniquement les feuilles.

Émiettez les feuilles séchées entre vos doigts afin d'éliminer les parties ligneuses restantes (4). Vous pouvez utiliser un mixeur pour réduire les feuilles en poudre.

Mesurez le volume de feuilles obtenu, ajoutez le même volume de sel fin (5) et mélangez.

Ce sel de céleri se conserve 3 mois à l'abri de la lumière dans une boîte hermétique, c'est l'assaisonnement idéal de salades, burgers ou hot dogs végétariens, préparations à base de tomate (jus, soupe...).

● Le conseil du chef

Vous pouvez également préparer un gomasio (voir technique, p. 119) de céleri sur ce principe en ajoutant moitié sel et moitié sésame aux feuilles de céleri émietées.



3



4



5



1



2



3

Préparer des pickles ★

Ces légumes au vinaigre et au sucre peuvent être prévus pour une longue conservation, grâce à la lacto-fermentation, ou être consommés rapidement comme ici.

Pour 1 bocal d'1 litre

Ingrédients

3 carottes (environ 200 g)

1 radis (environ 200 g) : red meat, green meat, radis noir, radis blanc...

Quelques lamelles d'oignon rouge

100 g de sucre

10 cl de vinaigre de riz

1 cuillerée à café rase de sel

30 cl d'eau

1 étoile de badiane

10 grains de coriandre

5 grains de poivre

Piment (facultatif, selon votre goût)

Pelez et émincez les légumes en fines lamelles à l'aide d'une mandoline (voir technique, p. 40) (1). Vous pouvez aussi les préparer en julienne si vous préférez.

Mélangez dans une casserole le sucre, le vinaigre de riz, le sel, l'eau, la badiane, la coriandre et le poivre. Portez le tout à ébullition.

Versez le liquide brûlant sur les légumes (2) et laissez refroidir. Stérilisez un bocal et son couvercle (voir technique, p. 143) et versez-y légumes et marinade (3).

Placez au réfrigérateur et attendez 3 jours avant de consommer. Consommez dans les 2 mois.

● Le conseil du chef

- Pour des pickles encore plus croquants, ajoutez 1 cuillerée à café de thé noir dans votre marinade.
- Acidulés, vinaigrés, épicés, ces pickles se glissent dans les sandwiches, les salades...

● Bon à savoir

La moindre odeur nauséabonde, soulèvement de couvercle ou apparition de moisissures doit vous alerter : ne consommez donc pas les pickles. Un problème de stérilisation ou de température du mélange peut avoir empêché le développement des bonnes bactéries nécessaires à la conservation.

Préparer des asperges ★

Qu'elles soient blanches ou vertes, préparez-les avec délicatesse !

Ingrédients

Asperges blanches ou vertes

Coupez les queues trop abîmées des asperges (1). Pelez-les à l'aide d'un économe en allant de la tête vers la queue (2).

Si des pointes sont encore présentes au niveau de la tête, vous pouvez les retirer avec la pointe d'un couteau (ce que l'on nomme joliment « écussonner » les asperges).

Rincez-les et séchez-les. Ficelez-les en botte si vous souhaitez les cuire à l'anglaise (voir technique, p. 41).

● Le conseil du chef

Réservez queues et pelures pour aromatiser un bouillon.

— Idées recettes

Boulettes de soja à la japonaise, salade wakamé-asperges, p. 344

Risotto primavera, p. 238

Paella aux asperges et pois du Cap, p. 241





1



2



3



4

Préparer un caviar d'aubergines ★

Une préparation commune à tout le bassin méditerranéen et au Moyen-Orient, qui peut s'agrémenter de façon variée.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

1 aubergine

5 cl d'huile d'olive

Thym ou origan séché

Sel fin, poivre du moulin

Selon l'envie : 2 à 3 cuillerées à soupe de tahini,
2 à 3 cuillerées à soupe de fromage blanc ou de yaourt
à la grecque, 2 cuillerées à soupe de purée d'olives noires...

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez et essuyez les aubergines. Coupez-les en deux et quadrillez leur chair sans entamer la peau (1).

Badigeonnez la chair d'huile d'olive (2), réservez le reste, salez légèrement et saupoudrez de thym.

Enfournez pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que la chair de l'aubergine soit fondante et colorée en surface.

Laissez-la refroidir puis prélevez la pulpe cuite à l'aide d'une cuillère (3). Mixez la chair d'aubergines dans un robot avec le tahini, le fromage blanc ou la purée d'olives noires.

Assaisonnez puis ajoutez l'huile d'olive restante en filet (4), sans cesser de mixer pour obtenir une texture émulsionnée.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

● Le conseil du chef

Ce caviar d'aubergines se conserve 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

● Bon à savoir

En remplacement de la mayonnaise dans un sandwich, pour l'apéritif, avec des céréales et des crudités, le caviar d'aubergines est, avec le houmous, l'une des préparations végétarienne la plus usitée, à avoir sous la main en saison !



1



2



3



4

Préparer des fines herbes ★

Pour prolonger la durée de vie du persil, de la menthe, du cerfeuil, de l'aneth et de bien d'autres.

Ingrédients

Bouquet de fines herbes

Lavez les herbes dans une grande quantité d'eau. Prenez-les délicatement pour laisser la terre au fond du bac de nettoyage, puis essorez-les dans une essoreuse à salade.

Pour un usage immédiat : équeutez les herbes (1), en utilisant au besoin une paire de ciseaux. Hachez-les finement. Réservez les tiges de persil, cerfeuil et aneth pour vos bouillons, soupes et bouquets garnis.

Pour prolonger leur durée de vie : une fois lavées et séchées, étalez vos herbes sans les superposer sur un papier absorbant légèrement humidifié et roulez-le (2). Placez ainsi au réfrigérateur et réhumidifiez régulièrement le papier.

Pour avoir toujours des herbes sous la main ou pour utiliser la fin d'un bouquet : mixez les fines herbes de votre choix avec 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive (3).

Placez la pâte ainsi obtenue dans un bac à glaçons (4) en tassant légèrement et placez au congélateur. Ces glaçons d'herbes se conservent 3 à 4 mois. Pas besoin de les faire décongeler pour les utiliser : ajoutez-les directement dans la préparation, ils fondent rapidement.

— Idées recettes

Aubergines à la freekeh et aux raisins frais, p. 254

Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, p. 262

Falafels et tabbouleh, p. 304

Soupe iranienne au yaourt et aux herbes (*Ashe mast*), p. 354

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine, p. 404



1

Ciseler un oignon ★

Émincer, c'est couper finement un demi-oignon.
Ciseler, c'est le couper en tout petits morceaux réguliers.
Une technique dont on a besoin tous les jours !

Ingrédients

Oignons de votre choix : blanc, rouge, jaune...

Coupez le haut de l'oignon (1). Ne coupez en aucun cas le talon : il va vous permettre de maintenir l'oignon pendant le ciselage. Épluchez l'oignon (2). Coupez-le en deux (3).

Émincez-le finement dans sa longueur, en prenant garde de ne pas aller jusqu'au bout et en vous arrêtant avant le talon de l'oignon (4). Coupez-le en trois ou quatre dans son épaisseur en le maintenant fermement (5).

Émincez finement à l'horizontale afin d'obtenir de petits dés (brunoise) (6).

● Le conseil du chef

En procédant avec un couteau bien aiguisé, le risque de larmes intempestives est largement diminué !



2



3



4



5



6

Utiliser une mandoline ★★

La mandoline japonaise, légère et très efficace, est indispensable pour émincer finement les légumes.

Inclinez la mandoline selon la forme que vous voulez donner à vos lamelles de légumes. Utilisez-la avec précaution lorsque vous tranchez un légume court, comme le radis ou la carotte : extrêmement tranchante, mieux vaut éviter d'aller au bout du morceau de légume pour préserver vos doigts (1). Les morceaux restants se glisseront dans une soupe ou un bouillon.

Pour régler l'épaisseur de la découpe, utilisez la vis située au milieu de la mandoline (2).

On peut également réaliser des juliennes d'épaisseur différentes avec une mandoline : changez la lame avec précaution en utilisant la vis située sur le côté (3).

Pour émincer des légumes en longueur et réaliser des juliennes, utilisez le poussoir fourni avec la mandoline, en le plantant fermement dans le légume à trancher (4).

● Le conseil du chef

Pour réaliser une salade de légumes très croquante, plongez au fur et à mesure les lamelles de légumes découpées à la mandoline dans un grand saladier rempli d'eau glacée. Égouttez-les et assaisonnez-les au dernier moment pour qu'ils conservent leur texture.

● Bon à savoir

- Soyez particulièrement concentré lorsque vous utilisez une mandoline, car on peut facilement se couper en l'utilisant.
- Il existe des gants pour utiliser une mandoline en toute tranquillité. Si vous êtes distraits ou particulièrement maladroit, c'est peut-être une bonne précaution à prendre.

— Idées recettes

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, p. 278
Boulettes de soja à la japonaise, salade wakamé-asperges, p. 344
Veggie makis et soupe miso, p. 336
Tortilla au fenouil, p. 364
Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375





Cuire à l'anglaise ★

Cuire dans une grande quantité d'eau salée quelques instants des légumes verts, blanchir des légumes ou cuire à l'anglaise : trois expressions pour désigner la même technique.

Ingrédients

Légumes verts : haricots verts, petits pois, fèves...
Gros sel : 1 cuillerée à soupe par litre d'eau

Portez à ébullition une bonne quantité d'eau avec le gros sel. Plongez les légumes dans l'eau bouillante et laissez-les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils soient *al dente* (1). Prélevez les légumes à l'aide d'une écumoire et plongez-les directement dans l'eau froide additionnée de glaçons (2). Laissez-les refroidir dans cette eau, puis égouttez les légumes. Utilisez selon la recette (sautés, réchauffés avec un peu de beurre) en les assaisonnant.

Pour les autres légumes, la cuisson à l'eau salée est également pratiquée, mais elle a moins d'impact sur leur couleur. On démarre la cuisson des légumes-racines dans de l'eau froide.

● Le conseil du chef

Lors de la cuisson à l'anglaise, le sel pénètre peu dans les légumes : veillez à les assaisonner correctement après cette cuisson.

● Bon à savoir

- La cuisson à l'anglaise préserve la couleur et la texture des légumes verts plus que la cuisson vapeur.
- Maintenez une cuisson à feu vif pour préserver parfaitement la couleur des légumes verts.

— Idées recettes

Muffins aux petits pois, épinards et graines germées, p. 224
Risotto primavera, p. 238
Sobas aux brocolis et au cresson, p. 281
Gado-gado au tempeh, p. 323



Cuire à la vapeur ★

Une technique simple où les légumes cuisent à température douce. Attention aux temps de cuisson : le risque de surcuisson est important.

Ingrédients

Légumes de votre choix
Eau

Portez à ébullition un grand volume d'eau : plus le temps de cuisson du légume est long, plus vous aurez besoin d'eau. Placez la marguerite remplie des légumes au-dessus de l'eau bouillante (1). Elle ne doit pas être directement en contact avec l'eau. Couvrez (2) et laissez cuire en surveillant le niveau d'eau, afin qu'il y ait toujours de la vapeur. Testez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau.

● Le conseil du chef

Si vous souhaitez parfumer légèrement vos légumes, placez des herbes fraîches au fond du panier vapeur et non dans l'eau de cuisson.

● Bon à savoir

Cuit-vapeur, panier-vapeur en bambou, couscoussier... utilisent tous le même principe de fonctionnement : un récipient muni de trous pour laisser circuler la vapeur d'eau, un autre permettant de faire bouillir de l'eau et pour finir un couvercle afin de maintenir la température.

— Idées recettes

Colcannon irlandais, p. 216
Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, p. 262
Mac'n'cheese au chou-fleur, p. 265
Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix, p. 268
Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco, p. 249
Sobas aux brocolis et au cresson, p. 281
Rouleaux de printemps au tempeh, p. 315

Principes de cuisson pour quelques légumes

LÉGUMES	MÉTHODE DE CUISSON À L'EAU	TEMPS DE CUISSON À L'EAU	TEMPS DE CUISSON À LA VAPEUR
Artichaut	À froid, dans un blanc (voir technique, p. 43)	40 minutes à couvert	30 minutes (préférez la cuisson à blanc, voir technique, p. 43)
Asperge	En botte ficelée	15 à 25 minutes, selon diamètre	8 à 15 minutes, selon diamètre
Asperge blanche	Eau bouillante, ficelées en botte	20 à 25 minutes (jusqu'à ce qu'elles ne flottent plus dans la casserole)	20 à 25 minutes, selon diamètre
Aubergine	Déconseillée	/	20 à 30 minutes, en dés
Betterave	Non pelée	1 h 30 à 2 heures, selon taille (l'autocuiseur divise ce temps par 3)	2 heures à 2 h 30
Brocoli	Eau bouillante, en bouquets	4 à 5 minutes à découvert	10 à 15 minutes, en fleurettes
Carotte	Eau bouillante, en rondelles	6 à 10 minutes à découvert	20 minutes, en rondelles
Céleri-rave	À froid, en cubes	15 à 20 minutes	15 à 20 minutes, en dés
Chou-fleur	Eau bouillante, en bouquets	10 minutes à découvert	15 à 20 minutes, en fleurettes
Chou de Bruxelles	Eau bouillante	10 minutes à découvert	12 à 18 minutes
Chou romanesco	En fleurettes	7 à 8 minutes, puis rafraîchis à l'eau glacée	8 à 10 minutes, en fleurettes
Courgette	Déconseillée	/	8 à 10 minutes, en rondelles ou bâtonnets
Endive	Entières	20 minutes	10 minutes
Épinard	Eau bouillante, équeutés	1 minute	3 minutes
Fenouil	Déconseillé	/	10 minutes, émincés
Haricot vert	Eau bouillante	4 à 5 minutes à découvert	12 à 15 minutes
Navet	À froid, en dés	10 à 15 minutes à couvert	10 à 15 minutes, en quartiers
Patate douce	À froid, en dés	15 à 20 minutes, selon taille	25 minutes, en dés
Petit pois	Eau bouillante, écosés	3 minutes puis rafraîchis	10 minutes
Poireau	Eau bouillante, entier	10 à 15 minutes à découvert	25 minutes, en rondelles
Pomme de terre	À froid	20 à 25 minutes, selon taille	20 minutes, en dés
Potiron, potimarron	En dés	20 à 25 minutes	20 minutes



1

Cuire dans un blanc ★

Une cuisson à l'eau additionnée de farine, jus de citron et sel pour éviter à certains légumes de s'oxyder.

Ingrédients

1 cuillerée à soupe de farine

Jus de 2 citrons

½ cuillerée à café de gros sel

1,5 litre d'eau

Versez l'eau dans une grande casserole. Délayez la farine dans l'eau, puis ajoutez le jus de citron et le sel (1).

Portez à ébullition puis plongez le légume à cuire dans ce liquide (2).

● Le conseil du chef

• Cette cuisson s'applique aux salsifis, aux cerfeuils tubéreux et aux artichauts.

• Une fois cuits, vous pouvez conserver ces légumes 24 heures au réfrigérateur et les congeler pendant 2 mois.



2



1



2

Cuire en croûte de sel ★★

Inspirée par une recette-signature d'Alain Passard, cette cuisson magnifie le goût des légumes-racines. On peut l'utiliser pour les betteraves, le céleri-rave et même... l'ananas.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 3 h 15

Ingrédients

1 céleri-rave d'environ 600 g

1,5 kg de gros sel gris de mer (Guérande, Noirmoutiers...)

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Versez 1 kg de sel sur une plaque à pâtisserie ou une lèchefrite, sur 1,5 cm d'épaisseur (1).

Posez le céleri propre et sec sur le sel, au centre. Ajoutez peu à peu le sel restant (2) en appuyant fortement avec vos mains afin que l'humidité naturelle qu'il contient le fasse se tasser. Recouvrez entièrement le céleri en formant un dôme (3). Enfournez et laissez cuire 3 h 15.

Sortez du four et laissez tiédir hors du four 30 minutes. Tapotez délicatement le haut du dôme pour créer un couvercle (4). Prélevez la chair du céleri à la cuillère (5) et servez-la avec un filet d'huile d'olive.

● Le conseil du chef

- Pour adapter le temps de cuisson selon le poids du céleri, comptez 30 minutes de cuisson par 100 g de céleri.
- Spectaculaire, ce céleri en croûte de sel peut être également cuit dans une grande cocotte en fonte remplie de gros sel et avoir ainsi sa croûte cassée à table. Pour un repas de fête, dégustez sa chair fondante avec quelques lamelles de truffes et un filet d'huile d'olive.

● Bon à savoir

Si vous n'avez pas de sel gris de mer, utilisez du sel blanc mélangé à 1 blanc d'œuf, qui permettra à la croûte de se former plus facilement.



3



4



5

Peler des poivrons ★

Si l'on peut peler les poivrons à cru à l'aide d'un économe (voir technique, p. 22), la méthode pratiquée depuis toujours dans les pays latins est de les faire griller, au four ou au barbecue, afin de les cuire tout en ôtant leur peau difficile à digérer.

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Poivrons

Préchauffez le gril du four. Posez les poivrons entiers lavés et essuyés sur une plaque (1). Enfournez et laissez cuire environ 15 minutes, puis retournez-les et laissez encore cuire 15 minutes. Leur peau doit boursoufler et noircir (2).

Placez les poivrons chauds dans un saladier. Recouvrez-le d'une assiette, afin qu'ils refroidissent en rendant leur eau (3) : la vapeur va permettre de décoller leur peau sans difficulté. Laissez refroidir 30 minutes ou plus.

Retirez la peau noircie délicatement, à l'aide d'un couteau pointu (4). Ne les rincez pas pour qu'ils gardent tout leur goût.

Ôtez le pédoncule et les graines (5). Essuyez-les pour ôter les dernières graines. Coupez-les en lanières et utilisez-les en garniture, dans les sauces...

Pour une salade de poivrons, assaisonnez-les d'huile d'olive, de jus de citron, d'ail émincé, de sel et de poivre. Laissez-les mariner pendant au moins 8 heures avant de déguster.

— Idées recettes

Muhammara, p. 172

Solaris, p. 209



1



2



3



4



5

Rôtir des légumes ★

Pour un maximum de goût et pour préparer des plats à l'avance, le rôtissage des légumes leur donne une texture plus ferme et une saveur plus profonde.

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

1,5 kg de légumes : soit un mélange de légumes racines l'hiver (panais, carotte, betterave, navet, topinambour, céleri-rave...) soit un mélange l'été de poivron, courgette, aubergine... avec ou non des lamelles d'oignon, selon votre goût

2 à 4 gousses d'ail selon votre goût

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à café de thym séché (ou d'origan)

1 feuille de laurier

1 cuillerée à café de fleur de sel

Épices : curry, piment d'Espelette, paprika.... (facultatif)

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7). Pelez et coupez les légumes en morceaux de forme régulière. Écrasez les gousses d'ail (voir technique, p. 29). Mélangez dans un bol huile d'olive, thym et laurier émiettés entre vos mains.

Répartissez les légumes et l'ail sur une lèchefrite ou un grand plat pouvant les contenir en une seule couche. Versez ce mélange sur les légumes, salez et mélangez avec vos mains pour bien imprégner le tout (1).

Enfournez pour 45 minutes environ, en mélangeant 2 à 3 fois pour que les légumes rôtissent de tout côtés. Ajustez selon la texture des légumes. Servez chaud ou à température ambiante (2).

● Le conseil du chef

- Préparez ce plat à l'avance en mélangeant légumes et huile parfumée dans un grand sac de congélation ou une boîte hermétique et conservez-les 24 à 48 heures au réfrigérateur avant de les faire rôtir.
- Ces légumes cuits se conservent 48 heures au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

● Bon à savoir

En ôtant l'eau des légumes, la cuisson au four concentre leurs sucres naturels. Renforcez cette caramélisation en ajoutant un peu de sirop d'érable ou de riz malté à votre marinade.

— Idées recettes

Légumes racines rôtis, sauce au miso et sirop d'érable, p. 226

Gâteau de millet aux choux de Bruxelles, butternut et noix de pécan, p. 285



1



2



Cuire des asperges ★

Si on peut les cuire à l'anglaise ou à la vapeur, les asperges vertes peuvent également être rôties, pour une texture et un goût plus originaux.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 7 à 9 minutes

Ingrédients

30 g de beurre

1 botte d'asperges préparées (voir technique, p. 36)

10 cl d'eau ou de bouillon de légumes (voir technique, p. 31)

2 pincées de sel

Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les asperges et faites-les dorer des deux côtés en remuant la poêle pour les laisser entières (1).

Lorsqu'elles sont dorées, ajoutez l'eau et le sel (2).

Couvrez et laissez cuire 7 à 9 minutes, selon leur épaisseur. Vérifiez leur cuisson avec la pointe d'un couteau (3) : elles doivent être brillantes.

● Le conseil du chef

Ces asperges accompagneront parfaitement tous les œufs (coque, cocotte...).

— Idées recettes

Risotto primavera, p. 238

Paella aux asperges et pois du Cap, p. 241





Préparation

Préparer un riz à la créole, 50

Cuisson du riz par absorption, 50

Préparer un riz à l'étouffée, 51

Préparer un risotto, 52

Utiliser une galette de riz, 54

Préparer du riz à sushi, 55

Faire un maki, 56

Préparer du lait de riz, 58

Cuisson

Préparer un riz au cuiseur à riz, 59

Riz

Préparer un riz à la créole ★

La manière la plus simple de préparer le riz : dans une grande quantité d'eau. Néanmoins, cela le prive d'une partie de sa saveur et favorise la perte des nutriments.

Ingrédients

- 250 g de riz
- 2 litres d'eau
- 1,5 cuillerée à café de sel fin

Versez le riz dans une passoire à maille fine. Rincez-le longuement à l'eau froide (1).

Portez à ébullition l'eau salée. Versez le riz en pluie (2) et mélangez aussitôt à l'aide d'une cuillère en bois. Attendez la reprise de l'ébullition et laissez cuire à frémissement à découvert. Le temps sera fonction du type de riz (voir tableau ci-contre).

Goûtez pour vérifier la cuisson, égouttez et servez chaud ou froid.

● Le conseil du chef

Adapté pour le riz long grain étuvé, ou le riz à grains longs (thaï, basmati) que l'on va consommer froid en salade, ou réchauffé dans un riz sauté.

● Bon à savoir

Le riz cuit se conserve 2 jours dans un récipient hermétiquement fermé au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

— Idées recettes

- Avgolemono aux courgettes et citron, p. 234
- Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, p. 242

Cuisson du riz par absorption (à l'étouffée, pilaf, rice-cooker...)

TYPE DE RIZ	VOLUME DE LIQUIDE (pour 1 volume de riz)*	CUISSEON (temps indicatif)
Riz blanc (basmati, thaï)	2	16 à 18 minutes
Riz rouge	2,2	30 minutes
Riz complet*	2,2	45 à 60 minutes
Riz sauvage*	3	30 à 40 minutes

* Leur temps de cuisson peut être réduit en les faisant tremper 30 minutes au préalable.



Préparer un riz à l'étouffée ★

Dite aussi « cuisson à l'indienne » et par extension « cuisson pilaf », cette méthode consiste à faire cuire le riz par absorption d'eau ou de bouillon. Ainsi, il est plus parfumé et sa texture idéale.

Ingrédients

200 g de riz long grain (basmati, thaï)

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de beurre clarifié

60 cl d'eau bouillante

½ cuillerée à café de sel

Facultatif : aromates (anis étoilé, clou de girofle, cardamome) ou bouquet garni

Rincez le riz dans une passoire. Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une sauteuse à fond épais ou une cocotte en fonte. Ajoutez-y le riz (1). Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois et laissez dorer 1 à 2 minutes (2).

Versez l'eau bouillante, les aromates choisis (3) ou le bouquet garni et le sel. Portez à ébullition, puis couvrez et baissez le feu.

Laissez cuire à feu doux le temps nécessaire, en fonction du type de riz. 5 minutes avant la fin de ce temps, retirez la casserole du feu et laissez le riz reposer 5 minutes à couvert pour qu'il finisse sa cuisson.

Retirez le couvercle, ôtez si besoin les aromates et égrenez-le avant de le servir (4).

● Le conseil du chef

• Ce type de cuisson est particulièrement adapté aux riz à grains longs (basmati, thaï). N'oubliez pas d'adapter la quantité de liquide si votre riz est complet.

• Le riz pilaf peut aussi être cuit au four, dans une cocotte. Démarrez la recette de la même façon, couvrez puis placez la cocotte dans un four à 200°C (th. 6/7) pendant 20 minutes. Laissez reposer hors du feu à couvert pendant 10 à 15 minutes. Pour un riz complet, comptez environ 50 minutes au four.

● Bon à savoir

Le riz pilaf traditionnel comporte en plus des oignons rissolés cuits au beurre, et utilise du bouillon comme liquide de cuisson. Il est en général cuit au beurre.

— Idée recette

Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thaï, légumes de printemps et tofu, p. 233



1



2



3



4



Préparer un risotto ★★

Moins compliqué qu'on ne croit si on veille à ne pas le surcuire.

Ingrédients

75 cl de bouillon de légumes

1 oignon

1 carotte

1 branche de céleri

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

250 g de riz à risotto (arborio, carnaroli, vialone nano)

15 cl de vin blanc sec

80 g de beurre froid

60 g de parmesan râpé + pour servir

Sel fin, poivre du moulin

Faites chauffer le bouillon dans une casserole munie d'un couvercle, pour éviter l'évaporation. Pelez et émincez l'oignon et la carotte. Rincez et séchez le céleri. Émincez le tout en petits dés.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou une sauteuse. Versez l'oignon, la carotte et le céleri (1). Faites-les revenir 2 minutes, puis ajoutez le riz. Laissez cuire quelques instants jusqu'à ce qu'il soit nacré, luisant et enrobé d'huile (2).

Versez le vin (3). Laissez-le s'évaporer complètement en mélangeant. Ajoutez une louche de bouillon (4), laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit absorbée, mélangez et ajoutez-en une autre.

Recommencez en ajoutant le bouillon louche à louche sans cesser de mélanger jusqu'à ce que le risotto soit moelleux : veillez à ce qu'il reste toujours un peu de bouillon avant d'ajouter une nouvelle louche, tout ne doit pas être complètement évaporé (5).

Éteignez le feu, incorporez le beurre froid en morceaux (6) et le parmesan (7).

Mélangez vivement, pour que l'amidon du riz s'émulsionne avec le beurre et le parmesan, pour créer tout le crémeux du risotto (8).

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, poivrez si nécessaire. Servez dans des assiettes creuses.



● Le conseil du chef

- Pour savoir quelle quantité de bouillon prévoir en fonction de votre quantité de riz, c'est facile : comptez environ 3 fois le poids de riz. Ainsi, pour 250 g de riz, il vous faudra approximativement 75 cl de bouillon.
- La mantecatura est la liaison de l'amidon relâché par le riz dans le bouillon avec le beurre et le parmesan : c'est ce qui fait tout le moelleux et le charme du parmesan. Mélangez avec vigueur et enthousiasme pour obtenir un résultat aérien !

● Bon à savoir

La tradition historique veut que l'on ajoute le bouillon louche à louche, sans cesser de mélanger. On obtient néanmoins d'excellents résultats en ajoutant les deux tiers du bouillon et en laissant cuire une douzaine de minutes en mélangeant de temps à autre, puis en finissant la cuisson louche à louche.

— Idées recettes

Risotto primavera, p. 238

Risotto d'orge aux champignons de Paris (Orgotto), p. 282





1



2

Utiliser une galette de riz ★

Fine feuille à base de riz moulu, utilisée dans les rouleaux de printemps et les nems, son pliage est similaire à celui de feuilles de bricks. Sa particularité est de devoir être mouillée pour être assouplie.

Ingrédients

Eau froide

Feuilles de riz

Garniture selon recette

Ustensiles

Torchons propres

Posez un torchon propre sur le plan de travail. Préparez un grand saladier d'eau froide.

Plongez rapidement la galette de riz dans le saladier (1).

Posez-la sur le torchon. Placez la garniture sur le bas, en laissant 1 cm en bas et 1 cm sur les côtés (2).

Repliez les côtés latéraux pour emprisonner la garniture (3).

Repliez le bas de la galette en serrant bien pour emprisonner la garniture (4). Roulez jusqu'au bout (5) et appuyez fortement pour fermer.

● Bon à savoir

Certains préfèrent faire ramollir leurs galettes de riz entre deux torchons mouillés pendant 1 minute environ.

À vous de trouver la technique qui vous convient le mieux !

— Idée recette

Rouleaux de printemps au tempeh, p. 315



3



4



5



Préparer du riz à sushi ★★

Une base indispensable pour les makis et les sushis.

Ingrédients

500 g de riz à grains ronds spécial sushis

75 cl d'eau

Assaisonnement

6 cl de vinaigre de riz

40 g de sucre

2 cuillères à café de sel fin



Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule de la passoire soit claire (1). Laissez sécher le riz à température ambiante pendant au moins 1 heure (2).

Versez le riz avec l'eau froide dans une sauteuse à fond épais ou une cocotte en fonte (3). Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu doux 10 à 13 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laissez reposer 10 à 15 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement. Mélangez dans une casserole le vinaigre, le sucre et le sel. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre et le sel soit dissous (4).

Placez le riz chaud dans un grand saladier, si possible à fond plat. Le récipient traditionnel est en bois, mais l'on peut également utiliser du verre ou du plastique, en aucun cas du métal. Versez en répartissant sur toute la surface le vinaigre (5) et mélangez à l'aide d'une spatule en bois en soulevant le riz, pour éviter de le briser (6).

Laissez refroidir à température ambiante avant utilisation. Ne placez pas au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

• Si vous utilisez du riz à sushis complet, comptez 1 volume de riz pour 2 volumes d'eau. Préparez de même en comptant 40 minutes de cuisson.

• Vous pouvez également utiliser un cuiseur à riz (rice cooker), et l'assaisonner comme ci-dessus.

● Bon à savoir

Selon les riz à sushis, on compte 15 à 25 % d'eau en plus que de riz. Il ne doit pas être trop humide pour permettre aux sushis et makis de tenir et rester collant.

— Idée recette

Veggie makis et soupe miso, p. 336

Faire un maki ★★

Réaliser ce classique de la cuisine japonaise demande un peu de précision... et de dextérité.

Ingrédients

Feuilles de nori

Riz à sushis

Garniture de votre choix

Ustensiles

Tapis à maki (makisu)

Préparez un plan de travail propre, avec un bol d'eau froide à portée de main et un linge propre. Posez le tapis à makis sur le plan de travail, bout des ficelles vers le bas.

Placez la feuille de nori sur le tapis à maki, face brillante vers l'extérieur, en contact avec le tapis (1).

Mouillez-vous légèrement les mains et prélevez la valeur d'une balle de riz. Étalez-le sur une épaisseur régulière en laissant une marge libre d'environ 2 cm en haut et 1 cm sur les autres côtés. Disposez les ingrédients de la garniture (2) en une bande. Enfermez la garniture dans la feuille de nori en roulant le bord de la natte (3).

Continuez à rouler en serrant bien (4). Ôtez le maki terminé du tapis (5).

Coupez-le en deux par le milieu, puis chaque moitié en 2 ou 3 morceaux, à l'aide d'un couteau bien affûté (6).

● Le conseil du chef

Le maki ne doit pas attendre, sous peine de voir l'algue nori ramollir ! Consommez-le dans les 2 heures et recouvrez-le de film étirable pour lui éviter de sécher.

● Bon à savoir

Pour des makis inversés : recouvrez la natte de film étirable. Étalez le riz en une couche épaisse puis placez l'algue par-dessus et enfin la garniture. Roulez et coupez comme ci-dessus.

— Idée recette

Veggie makis et soupe miso, p. 336





Préparer du lait de riz ★

Une boisson végétale classique, que l'on peut facilement faire à la maison. Adapté de préférence aux préparations sucrées.

Ingrédients

1 litre d'eau, filtrée de préférence

100 g de riz thaï

1 pincée de sel

Selon le goût : 1 à 2 cuillères à café de sirop de riz malté, d'agave, d'érable ou ½ gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Ustensile

Blender

Portez à ébullition 50 cl d'eau et versez-y le riz. Faites-le précuire 5 minutes puis égouttez-le et laissez-le refroidir.

Versez-le dans le bol d'un blender avec l'eau et le sel (1). Mixez longuement. Ajoutez le sirop sucrant de votre choix ou les graines grattées de la gousse de vanille ou l'extrait de vanille.

Filtrez à l'aide d'une étamine ou d'un sac à lait végétal (2). Pressez fortement pour extraire le maximum de jus (3).

Versez dans une bouteille propre et conservez au réfrigérateur. Secouez la bouteille pour homogénéiser la boisson avant de l'utiliser.

● Le conseil du chef

- Consommez ce lait dans les 3 jours.
- Si vous aimez une consistance plus épaisse, ne le filtrez pas. Ce lait maison est assez différent des boissons au lait du commerce, car le riz n'est ici pas malté. Il épaissit naturellement à la cuisson.

— Idée recette

Pudding de chia et green smoothie, p. 383



1



2



3



1

Préparer un riz au cuiseur à riz ★

Un ustensile bien pratique quand on fait fréquemment du riz en quantité, et qui a l'immense avantage de le garder au chaud !

Ingrédients

1 volume de riz
2 à 3 volumes d'eau, selon le type de riz (voir tableau p. 51)
Sel fin en fonction

Rincez le riz. Placez-le dans la cuve du cuiseur sans dépasser la limite indiquée.

Recouvrez d'eau froide sans dépasser la limite indiquée (1).

Salez légèrement. Refermez et mettez en marche. La machine s'arrêtera automatiquement lorsque toute l'eau aura été absorbée.

Placez en mode « maintien au chaud » si vous ne consommez pas de suite, sinon ouvrez le cuiseur en prenant garde à la vapeur qui va s'en échapper (2). Servez.

● Le conseil du chef

Adapté au riz long grain (basmati, thaï), au riz à sushi, au riz étuvé et au riz sauvage, cet ustensile peut également être détourné comme cuiseur à céréales variées.

— Idées recettes

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, p. 237

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, p. 242



2



Préparation

Préparer une pâte levée, 63

Préparer une pâte à tarte à l'huile, 64

Préparer une pâte à tarte sucrée, 65

Étaler une pâte, 66

Foncer un moule à tarte, 67

Préparer du seitan, 69

Façonner des raviolis chinois, 70

Préparer de la polenta, 71

Préparer des galettes de polenta, 72

La germination des céréales, 73

Faire germer du sarrasin, 74

Cuisson

Cuire du quinoa, 75

Cuire du sarrasin, 76

Cuire un fond de tarte à blanc, 76

Paner à l'anglaise, 77

Blé et autres céréales



Préparer une pâte levée ★★

Que ce soit pour une pâte à pain, à pizza ou à focaccia, la technique reste la même : seul le taux d'humidité diffèrera. Ici, c'est une pâte à focaccia, particulièrement souple et humide.

Pour 6 à 8 personnes,

(soit une plaque de 40 × 35 cm)

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de repos : 10 minutes

Temps de pousse : 4 h 30

Temps de cuisson : 15 à 20 minutes

Ingrédients

20 g de levure de boulanger fraîche
ou 10 g de levure de boulanger déshydratée

30 cl d'eau tiède (environ 30 °C)

20 g de sucre, de miel ou de sirop d'agave

560 g de farine (blé, épeautre) T80

10 g de sel fin (soit 2 cuillerées à café)

10 cl de vin blanc

50 g d'huile d'olive + pour la lèchefrite

Cuisson

3 cl d'eau

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Fleur de sel

Émiettez la levure. Ajoutez l'eau et le sucre ou le miel, mélangez et laissez reposer 10 minutes : le mélange doit mousser.

Mélangez la farine avec le sel. Creusez un puits et versez le mélange à la levure (1), le vin et l'huile (2).

Pétrissez la pâte pendant une dizaine de minutes : elle doit être élastique et humide (3). Vous pouvez également réaliser cette opération à l'aide d'un robot-pétrisseur.

Recouvrez d'un linge propre humidifié soigneusement essoré (4) et laissez lever 2 à 3 heures à température ambiante, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Huilez généreusement une lèchefrite ou une plaque à pâtisserie. Versez la pâte à focaccia qui doit être très souple (5).

Étalez-la avec vos mains (6). À l'aide du bout des doigts, finissez de l'étaler (la pâte doit recouvrir toute la plaque) en appuyant fortement pour éviter à la pâte de se rétracter : de petites dépressions vont se former (7). Couvrez d'un linge légèrement humide et laissez à nouveau lever 1 h 30.

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Mélangez l'eau et l'huile d'olive dans un bol. Badigeonnez-en la focaccia à l'aide d'un pinceau de façon à ce que les petits trous en surface soient remplis (6) : de la sorte, la focaccia restera souple. Enfournez pour 15 à 20 minutes.

● Bon à savoir

Pour une pâte à pizza, utilisez les proportions suivantes : 500 g de farine blanche, 10 g de levure fraîche de boulanger (ou 5 g de levure sèche), 1 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à café de sucre, 25 cl d'eau tiède et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Laissez lever 2 heures avant d'étaler finement et de cuire 10 minutes à 230 °C (th. 7/8).

— Idée recette

Focaccia aux blettes et au chèvre, p. 257

Préparer une pâte à tarte à l'huile ★

Pour changer de la pâte brisée au beurre, une pâte à tarte végétalienne enrichie de flocons de céréales, pour une texture un peu rustique mais croustillante.

Pour 1 moule de 22 à 24 cm de diamètre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

150 g de farine semi-complète (T80)

50 g de flocons d'avoine, de sarrasin ou de millet

2 cuillerées à soupe de graines (sésame, pavot, chia...)

¼ de cuillerée à café de sel fin

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

6 cuillerées à soupe d'eau

Mélangez la farine, les flocons de céréales, les graines et le sel. Ajoutez l'huile et incorporez-la grossièrement du bout des doigts (1).

Versez l'eau (2). Vous en aurez peut-être besoin d'un peu plus ou d'un peu moins, selon la capacité d'absorption de votre farine.

Travaillez rapidement la pâte jusqu'à formation d'une boule (3). Étalez sur un plan de travail légèrement fariné. Garnissez votre moule à tarte comme d'habitude, faites cuire 10 minutes à blanc (voir technique, p. 77) puis 25 à 30 minutes garni à 180 °C (th. 6).

● Le conseil du chef

Variez les huiles en fonction de vos garnitures : l'huile de noix va ainsi très bien avec les tartes aux champignons, l'huile de sésame avec les carottes...

● Bon à savoir

• Vous pouvez également utiliser un robot muni d'une lame en « S » pour préparer cette pâte, en procédant par à-coups pour incorporer l'huile et l'eau.

• Emballée dans du film étirable, cette pâte se conserve 3 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.





1



2



3

Préparer une pâte à tarte sablée ★★

Plus délicate à façonner, riche en beurre et bien croustillante, cette pâte à tarte est une délicieuse base pour tous les fruits.

Pour 1 moule de 22 à 24 cm de diamètre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 1 heure

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

180 g de farine + un peu pour étaler

¼ de cuillerée à café de sel fin

110 g de beurre bien froid, coupé en cubes
+ un peu pour le moule

3 cuillerées à soupe d'eau glacée

1 cuillerée à café de vinaigre de cidre, de jus de citron
ou de vinaigre cristal

Mélangez dans un saladier la farine et le sel. Creusez un puits et ajoutez le beurre. Incorporez-le du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture grossièrement sableuse (1). Ajoutez l'eau et le vinaigre de cidre mélangé (2). Pétrissez légèrement jusqu'à obtenir une boule de pâte (3). Recouvrez la pâte de film étirable, écrasez-la en galette épaisse avec la paume de vos mains et placez-la 1 heure au réfrigérateur.

Étalez entre deux feuilles de papier sulfurisé (voir technique, p. 66), garnissez votre moule et faites cuire à blanc 15 minutes (voir technique, p. 77) avant d'utiliser.

● Le conseil du chef

• *S'il fait très chaud, n'hésitez pas à couper le beurre à l'avance, à le placer sur une feuille de papier sulfurisé et à le placer 30 minutes au congélateur avant de réaliser cette pâte.*

• *Ne cherchez pas à incorporer parfaitement le beurre : vous devez en voir quelques morceaux, de la taille d'un petit pois.*

Bon à savoir

• *Vous pouvez également utiliser un robot-mixeur muni d'une lame en S pour réaliser cette pâte. Mixez les ingrédients secs, puis ajoutez le beurre en parcelles en l'incorporant par à-coups, et enfin les liquides. Arrêtez le robot dès formation d'une boule de pâte.*

• *Cette pâte peut être préparée jusqu'à 3 jours à l'avance et peut être congelée pendant 2 mois.*

— Idée recette

Bean pie, p. 308



1



2



3

Étaler une pâte ★

Des pâtes peu fragiles, comme les pâtes à l'huile, sont faciles à étaler sur un plan de travail fariné. Pour les pâtes riches en beurre et à la texture délicate, mieux vaut utiliser cette technique, utile également lorsqu'on ne peut garantir l'hygiène du plan de travail.

Ingrédients

1 pâte à tarte de votre choix

Papier sulfurisé, rouleau à pâtisserie

Découpez un morceau de papier sulfurisé d'environ 40 cm de long. Déballez la pâte à tarte refroidie en ôtant le film étirable qui la protège. Placez-la au centre de la feuille (1).

Recouvrez d'une deuxième feuille de papier sulfurisé de même taille et étalez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (2).

Décolliez délicatement la feuille de papier sulfurisé (3).

● Le conseil du chef

- Utiliser une feuille permet de manipuler la pâte plus facilement, de ne pas la chauffer trop ce qui entraînerait une rétractation à la cuisson, et de ne pas modifier sa texture en employant trop de farine : beaucoup d'avantages !
- Vous pouvez également utiliser un tapis de cuisson en silicone à la place de papier sulfurisé pour étaler votre pâte.

— Idées recettes

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375

Bean pie, p. 308

Tarte aux mendiants et sirop d'érable, p. 384

Pie écossaise aux oignons et pommes, p. 393

Foncer un moule à tarte ★

Un geste simple rapide à maîtriser.

Temps de réfrigération : 30 minutes

Ingrédients

1 pâte à tarte de votre choix

Papier sulfurisé, rouleau à pâtisserie

Placez la pâte étalée sur une feuille de papier sulfurisé au-dessus du moule beurré en la centrant le plus possible (1).

Décollez-la délicatement en la faisant glisser au fond du moule et en faisant déborder les bords (2). Appuyez sur le fond de pâte et sur les côtés pour chemiser parfaitement le moule.

Coupez l'excédent de pâte : vous pouvez au choix utiliser un couteau ou simplement faire rouler votre rouleau à pâtisserie sur le moule pour que la bordure se forme (3).

Placez le moule garni 30 minutes au réfrigérateur avant de le faire cuire à blanc (voir technique, p. 77), pour éviter à la pâte de se rétracter.

● Le conseil du chef

Pour foncer un moule à tarte carré ou rectangulaire, étalez la pâte en formant une bande plutôt qu'un rond.

— Idées recettes

Bean pie, p. 393

Tarte aux mendiants et sirop d'érable, p. 384





Préparer du seitan ★★

Mis au point par les moines bouddhistes chinois puis diffusé dans toute l'Asie, il a été adapté et mis à l'honneur par la cuisine macrobiotique. Son nom d'origine japonaise signifierait « fait de protéines ». Il est traditionnellement préparé à partir de blé dont on ôte l'amidon par lavages successifs, pour ne conserver que le gluten servant de base à ce substitut de viande à la texture comparable à celle des viandes blanches. Sa saveur provient des aromates et du bouillon dans lequel on le fait cuire.

Si on peut l'acheter dans le commerce, celui réalisé par vos soins sera plus savoureux, et assez rapide à faire en partant de gluten déshydraté, à se procurer en magasin d'alimentation biologique.

Pour 600 à 700 g de seitan

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 8 heures

Temps de cuisson : 30 à 45 minutes

Ingrédients

Pâte

200 g de gluten de blé en poudre

20 g de fécule de pomme de terre, d'arrow-root ou d'amidon de maïs

20 g de poudre d'amande

10 g de levure de bière en paillettes

1 cuillerée à café d'épices de votre choix : curry, paprika doux, paprika fumé...

Bouillon de préparation

35 cl de bouillon de légumes

2 cuillerée à soupe de sauce soja

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de sésame, selon la destination du seitan

Bouillon de cuisson

2 litres de bouillon de légumes (voir technique, p. 31)

5 cl de sauce soja

1 morceau d'algue kombu

2 gousses d'ail émincées

Ustensile

Robot-pétrisseur

Mélangez dans le bol d'un robot-pétrisseur le gluten, la fécule de votre choix, la poudre d'amande, la levure de bière, le sel et les épices de votre choix (1).

Mélangez tous les ingrédients du bouillon de préparation et ajoutez-les au mélange de poudres (2). Mélangez rapidement jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé (3).

Pétrissez pendant 7 à 10 minutes soit à la main, soit à l'aide d'un robot-pétrisseur (vivement conseillé) (4), jusqu'à ce que la pâte soit lisse, brillante et se détache parfaitement du bol.

Versez le seitan sur un plan de travail fariné et coupez-le en morceaux de la taille de votre choix (selon l'utilisation que vous souhaitez en faire) à l'aide d'une paire de ciseau (5) : la préparation est collante.

Portez à ébullition dans une grande cocotte le bouillon de légumes, la sauce soja, le kombu et l'ail. Plongez le seitan et faites pocher 30 à 45 minutes à petits frémissements, selon la taille de vos morceaux. Laissez le seitan refroidir dans le bouillon, puis prélevez les morceaux à l'aide d'une écumoire (6). Placez-les dans une boîte hermétique, recouvrez de bouillon, laissez refroidir puis réfrigérez au moins 8 heures avant d'utiliser.

● Le conseil du chef

• Le seitan maison se conserve 3 jours dans du bouillon, et se congèle très bien posé à plat sur une feuille de papier sulfurisé (conservation : 2 mois).

• Le gluten n'a pas de goût : en variant les épices, en ajoutant des herbes et des aromates (moutarde, arôme fumé) ou en utilisant un bouillon de champignons, vous lui communiquerez des saveurs bien différentes, selon la préparation à laquelle vous le destinez.

• Enfin, le seitan gonflant beaucoup à la cuisson, veillez à prendre une cocotte de bonne taille.

● Bon à savoir

Le seitan peut également se cuire au four, où sa texture sera plus sèche mais sa forme plus définie. Façonnez la pâte de seitan en la répartissant en deux sur plusieurs épaisseurs de papier d'aluminium. Roulez-les en boudins serrés puis faites-les cuire 1 h 30 à 150°C (th. 5). Laissez-les refroidir avant de découper en tranches.

— Idée recette

Brochettes de seitan grillée, sauce dengaku, p. 266

Façonner des raviolis chinois ★

Que l'on utilise une pâte maison (plus épaisse) ou de fins cercles de pâte achetés dans le commerce, la technique de pliage reste la même.

Ingrédients

Pâte à ravioli chinois étalée en cercle

Farce de votre choix

Placez un disque de pâte à ravioli sur votre plan de travail. Badigeonnez son tour d'eau à l'aide d'un pinceau (1).

Disposez 1,5 à 2 cuillerées à café de farce au centre du disque (2) : le ravioli ne doit pas être trop rempli, sous peine d'éclater à la cuisson. Néanmoins, certaines farces diminuant de volume à la cuisson, prenez-le en compte pour éviter que les raviolis ne soient pas assez garnis. Repliez de façon à former une demi-lune (3).

Soudez une extrémité en pinçant fermement entre vos doigts (4). Plissez peu à peu le bord du ravioli tout en le pinçant pour le fermer (5).

Répartissez la farce en appuyant légèrement sur la base du ravioli et recommencez l'opération (6).

Posez les raviolis au fur et à mesure sur un plateau légèrement saupoudré de fécule. Faites-les cuire à la vapeur ou griller à la poêle.

● Bon à savoir

• La pâte à raviolis du commerce se congèle parfaitement. Décongelez-la 12 heures au réfrigérateur avant de l'utiliser comme une pâte fraîche.

• Les raviolis garnis peuvent également être surgelés. Ils se conservent ainsi 2 à 3 mois selon leur garniture : cuisez-les de préférence à la vapeur, en augmentant leur temps de cuisson de 5 minutes.

— Idée recette

Raviolis chinois au tofu et champignons noirs, p. 316



1



2



3



4



5



6



Préparer de la polenta ★

Blanche ou jaune, cette semoule de maïs est traditionnelle de la cuisine italienne, mais se retrouve également dans les pays d'Europe de l'Est, sous d'autres dénominations.

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 3 à 4 minutes

Ingédients

1,25 litre d'eau, de bouillon de légumes ou de champignons, ou d'un mélange moitié eau-moitié lait (vache, soja...)

1 cuillerée à café de sel

250 g de semoule de maïs précuite

Beurre, parmesan pour garnir (selon la recette)

Portez à ébullition le liquide avec le sel. Versez la semoule en pluie (1). Faites cuire 3 à 4 minutes en mélangeant sans cesse, jusqu'à ce que la polenta soit moelleuse (2).

Attention aux éclaboussures : la polenta a tendance à en produire beaucoup, choisissez toujours un récipient de grande taille et aux bords hauts.

Selon la recette, on ajoute beurre, parmesan, herbes ou épices à la polenta prête.

● Le conseil du chef

Si vous souhaitez préparer ensuite avec cette polenta des galettes, n'utilisez pas de lait, qui la rend souple et fondante.

● Bon à savoir

Si vous utilisez de la farine de maïs non précuite, comptez environ 45 minutes de cuisson en remuant très fréquemment pour éviter que la préparation n'accroche au fond de la cocotte.

➔ Idée recette

Polenta aux girolles, aux abricots et romarin, p. 339

Préparer des galettes de polenta ★

On peut également préférer la polenta en galettes, faciles à préparer à l'avance.

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 3 heures

Temps de cuisson : 5 minutes

Ingrédients

Polenta chaude

Versez la polenta bien chaude sur une plaque à rebord, une lèchefrite ou un plat à gratin antiadhésif de préférence ou légèrement huilé (1).

Étalez sur une épaisseur uniforme à l'aide d'une large spatule (2). Laissez durcir au moins 3 heures à température ambiante ou placez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Démoulez la polenta sur une planche à découper recouverte de papier sulfurisé et coupez-la en morceaux (3). Vous pouvez également utiliser un emporte-pièce ou tout simplement un verre pour former des disques.

Faites dorer 5 minutes de chaque côté dans l'huile bien chaude (4).

● Le conseil du chef

La polenta peut ainsi se conserver 3 jours au réfrigérateur avant d'être découpée puis dorée. Ces galettes peuvent également être badigeonnées d'huile au pinceau puis passées sous le grill du four.

● Bon à savoir

La farine de pois chiches cuite à l'eau et la semoule de blé peuvent se préparer de la même façon : étalées chaudes puis refroidies, découpées, grillées au four ou frites.

— Idée recette

Gnocchi à la romaine, p. 261



1



2



3



4

La germination des céréales

- 2 à 3 cuillerées à soupe rases suffisent à produire une quantité généreuse et évitent de remplir trop les germoirs, ce qui est source de bactéries.
- S'il fait chaud, rincez plus fréquemment vos graines, jusqu'à 3 fois par jour.
- Les graines mucilagineuses, comme le sarrasin et l'amarante, doivent être rincées avec un soin particulier.
- Certaines céréales ont leur peau qui se dégage lors de la germination : mieux vaut les éliminer pour éviter de favoriser le développement de bactéries. Faites-les tremper quelques instants dans un saladier rempli d'eau puis ôtez les enveloppes remontant à la surface.
- Ne consommez en aucun cas des graines présentant une odeur de pourri ou de moisi, veillez à ce que les graines ne contiennent pas de moisissures.

TYPE DE GRAINS	TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION	CONSOMMATION
Quinoa	4 heures (Rincez avant trempage)	3 à 4 jours. Rincez généreusement 2 fois par jour.	Dès que le germe pointe, et jusqu'à une pousse de 2 à 3 cm.
Amarante	6 heures (Rincez avant trempage)	2 à 3 jours. Rincez généreusement 2 fois par jour.	Dès apparition du germe. Placez au frais et consommez dans les 2 jours.
Millet non décortiqué	1 nuit	2 à 4 jours. Rincez 2 fois par jour.	Le germe du millet est minuscule et s'enroule autour de la graine. Placez au frais et consommez dans les 2 jours.
Avoine / Blé / Épeautre / Petit épeautre / Orge	1 nuit	3 à 5 jours. Rincez 2 fois par jour.	À tous les stades de la germination, dès la sortie du germe, crues, cuites à la vapeur ou déshydratées. Les pousses vertes peuvent être coupées et leur jus extrait à l'extracteur.
Riz complet	24 heures	3 à 6 jours.	Cru ou cuit à la vapeur.

Faire germer du sarrasin ★

Légèrement mucilagineux, le sarrasin s'attendrit considérablement une fois germé et prend une saveur plus douce. On peut alors le consommer entier dans une salade ou un sandwich, ou le moudre pour réaliser un porridge cru sans gluten bourré de nutriments.

Temps de trempage : 12 heures

Ingrédients

2 à 3 cuillerées à soupe de sarrasin

Eau

Faites tremper le sarrasin dans une grande quantité d'eau pendant 12 heures. Rincez très soigneusement.

Placez dans un bocal à germer (à défaut, un grand bocal à confiture fermé par une mousseline tenue par un élastique) et laissez germer dans une pièce chaude (aux alentours de 20 °C) et lumineuse, sans rayonnement solaire direct sur le bocal (1).

Rincez très soigneusement 2 fois par jour, idéalement matin et soir (2) et égouttez soigneusement en agitant le bocal (3).

Lorsque vos graines ont atteint la taille de pousse souhaitée (cela peut varier du simple point de développement à une pousse de 2 à 3 cm), rincez-les puis égouttez-les soigneusement. Consommez-les dans les 2 jours et conservez-les au réfrigérateur.

— Idée recette

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, p. 278

● Le conseil du chef

N'utilisez en aucun cas du sarrasin grillé, dit aussi kasha : il ne germe pas.



1



2



3





1

Cuire du quinoa ★

Le quinoa, pour garder toute sa saveur, mérite de cuire par absorption, de même que l'amarante.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 12 minutes

Temps de repos : 5 minutes

Ingrédients

200 g de quinoa

42 cl d'eau

½ cuillerée à café de sel fin

Rincez soigneusement le quinoa pour éliminer la saponine entourant les grains (1).

Portez à ébullition avec un couvercle l'eau salée. Versez le quinoa rincé dans le liquide bouillant (2) et laissez cuire 12 minutes après reprise de l'ébullition à feu moyen et à couvert.

Laissez gonfler 5 minutes hors du feu et à couvert jusqu'à absorption du liquide (3).



2

● Le conseil du chef

- Le quinoa rouge et noir restent un peu plus fermes que le quinoa blanc. Vous pouvez prolonger leur cuisson si vous les aimez plus fondants.
- Vous pouvez remplacer l'eau pour du bouillon et ajouter épices ou bouquet garni de votre choix.

● Bon à savoir

- Comptez 1 volume de quinoa pour 1,7 volume d'eau afin d'obtenir une texture idéale.
- Vous pouvez préparer de même de l'amarante : comptez 1 volume d'eau pour 1 volume d'amarante, et 25 minutes de cuisson. Laissez reposer 5 minutes avant de déguster : l'amarante reste légèrement collante, comme du tapioca.

— Idées recettes

Soupe de quinoa, p. 274

Galette d'amarante et crème d'avocat, p. 277

Portobello burgers et chips de kale, p. 347



3



Cuire du sarrasin ★

Toaster légèrement une céréale avant de la cuire par absorption d'eau permet de lui donner un goût légèrement grillé intéressant. Une technique à recommander aussi pour le millet.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 7 minutes

Temps de repos : 15 à 20 minutes

Ingrédients

200 g de sarrasin

40 cl d'eau

½ cuillerée à café de sel

Faites légèrement griller les grains de sarrasin dans une casserole ou une sauteuse, à feu moyen : ils doivent dégager une odeur de noisette et prendre une couleur dorée. Ajoutez l'eau chaude et le sel. Portez à ébullition et laissez cuire 7 minutes à feu moyen et à couvert. Coupez le feu et laissez gonfler le sarrasin à couvert 15 à 20 minutes : il va absorber l'eau et finir de cuire doucement, sans coller. Égrenez à la fourchette avant de servir.

● Le conseil du chef

- Le sarrasin tend à être mucilagineux et à devenir pâteux lorsqu'il est cuit en pleine eau. En appliquant cette méthode, les grains resteront bien détachés.
- Vous pouvez remplacer l'eau pour du bouillon et ajouter épices ou bouquet garni de votre choix.

● Bon à savoir

- Le rapport entre volume de sarrasin et volume d'eau pour la cuisson est de 1,5 : une mesure à retenir pour adapter les quantités en toutes circonstances !
- Nous conseillons d'appliquer cette même technique de cuisson pour le millet décortiqué avec un ratio de 2 volumes d'eau pour 1 volume de millet, et un temps de cuisson de 5 minutes suivi d'un repos de 10 minutes à couvert hors du feu.



Cuire un fond de tarte à blanc ★

Pour une tarte parfaitement cuite, sans pâte détremée.

Temps de cuisson : 10 à 30 minutes

Ingrédients

1 pâte à tarte de votre choix étalée dans un moule

Papier sulfurisé

Billes de cuisson

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez un rond de papier sulfurisé d'un diamètre supérieur à celui de votre moule à tarte : cela vous permettra par la suite d'ôter plus facilement les billes chaudes. Sortez le moule garni de pâte du réfrigérateur. Placez le papier sulfurisé au fond. Recouvrez-le de billes de cuisson. Placez-le au four et selon les recettes, précuisez 10 à 15 minutes, ou cuisez entièrement 30 minutes.

En cas de cuisson complète à blanc, ôtez les billes de cuisson et remettez la pâte 5 minutes au four, pour que le fond soit bien doré.

● Le conseil du chef

Précuisez votre pâte en bas de votre four : plus proche de la sole, le fond de la pâte sera ainsi parfaitement cuit, même lorsque vous ajouterez une garniture humide à votre tarte.

● Bon à savoir

Les billes de cuisson assurent une répartition homogène de la chaleur et aident la pâte à bien cuire. Néanmoins, si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser comme lest des légumes secs crus ou du riz, que vous réserverez à cet usage.

— Idées recettes

Bean pie, p. 308

Tarte aux mendiants et sirop d'érable, p. 384



1



2



3

Paner à l'anglaise ★

Une technique simple pour rendre croustillante toutes les préparations et ainsi faire de délicieuses croquettes.

Ingrédients

Farine

Blanc d'œuf

Chapelure

Huile de friture

Placez la farine dans une assiette creuse, le blanc d'œuf dans une autre et la chapelure dans une troisième (1). Battez légèrement le ou les blancs d'œufs (selon la quantité à paner) à la fourchette pour les liquéfier sans les faire mousser.

Passez successivement dans les trois assiettes la préparation à paner : la farine, puis le blanc d'œuf et enfin la chapelure (2).

Faites dorer la préparation panée dans l'huile chaude (3) et égouttez sur du papier absorbant.

Si les croquettes ne sont pas consommées immédiatement, réservez-les au chaud dans un four préchauffé à 100 °C (th. 3/4).

● Le conseil du chef

- L'élément à paner doit être bien sec : c'est pour cela qu'on le roule dans la farine, afin que l'ensemble soit croustillant.
- Si vous panez des ingrédients très humides, comme du tofu, veillez à bien le presser et le sécher (voir technique, p. 88) avant de l'accommoder de la sorte.

● Bon à savoir

Pour les préparations assez riches en eau et par conséquent de texture très souples, comme celles à base de purées de légumes ou de pommes de terre, placez-les au réfrigérateur au moins 1 heure, voire au congélateur. On peut paner facilement une préparation surgelée, mais sa cuisson sera plus longue.

— Idées recettes

Croquettes à la dulce et salade d'asperges crues, p. 343

Saucisses de Glamorgan, p. 267



Préparation

Faire germer des légumineuses, 80

La germination des légumineuses, 80

Préparer du houmous, 81

Réhydrater des vermicelles de haricots mungo, 81

Cuisson

Cuire des légumineuses, 82

Principes de cuisson des légumineuses, 83

Légumineuses



Faire germer des légumineuses ★

La germination décuple la valeur nutritive des graines, en vitamines, minéraux et en transformant leur amidon, les rendant plus facile à digérer.

Ingrédients

2 à 3 cuillerées à soupe de légumineuses
Eau

Ustensiles

Bocal à germer ou bocal recouvert d'une gaze avec un élastique
Chinois-étamine

Faites tremper les légumineuses (1) selon le tableau ci-dessous. Placez-les dans un bocal de germination ou dans un bocal recouvert d'une gaze tenue à l'aide d'un élastique.

Rincez-les soigneusement matin et soir, soit dans le bocal (si vous en possédez un) soit en les plaçant dans un chinois-étamine (2). Veillez en les rinçant à éliminer les enveloppes des graines (alfafa, lentilles...) qui se seront détachées.

Les graines doivent être dans une atmosphère humide, sans être pour autant saturées d'eau. Placez-les à la lumière, sans ensoleillement direct.

Une fois atteinte la taille des pousses voulues, placez les graines germées dans un récipient hermétique et conservez-les 2 à 3 jours au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

Haricot mungo et alfafa se consomment crues. Pour le haricot azuki, les lentilles et les pois chiches, la germination permet d'améliorer leur digestibilité, de raccourcir leur cuisson et d'avoir un maximum de nutriments. Leur temps de cuisson sera d'environ 15 à 20 minutes, et vous les consommerez comme d'habitude.

— Idées recettes

Muffins aux petits pois, épinards et graines germées, p. 224
Trancam indonésien, p. 380
Gado-gado au tempeh, p. 323

La germination des légumineuses

TYPE DE LÉGUMINEUSE	TEMPS DE TREMPAGE	TEMPS DE GERMINATION
Azuki	14 à 18 heures	3 à 5 jours
Haricot mungo	10 à 16 heures	3 à 4 jours
Lentilles	8 à 12 heures	2 à 5 jours
Pois chiches	14 à 18 heures	2 à 3 jours
Alfafa (luzerne)	4 à 8 heures	3 à 7 jours



Préparer du houmous ★

À la fois recette et ingrédient de base, cette purée de pois chiches au tahini se déguste à l'apéritif, mais aussi en tartina dans des sandwichs, au petit-déjeuner avec des pois chiches, de l'huile d'olive et du yaourt...

Ingrédients

400 g de pois chiches déjà cuits
2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe de tahini (purée de sésame)
1 citron
2 à 4 cl d'eau ou du liquide de cuisson des pois chiches, selon la texture désirée
1 cuillerée à café de sel fin
2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Pelez et dégermez l'ail (voir technique, p. 29).

Versez dans le bol du blender les pois chiches égouttés et refroidis, le tahini et le sel (1). Mixez grossièrement puis ajoutez le jus de citron et l'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse : si nécessaire, ajoutez un peu d'eau.

Versez dans un bol, nappez généreusement d'huile d'olive (2) et servez.

● Le conseil du chef

Si vous utilisez des pois chiches en conserve, réservez une partie du liquide de conservation pour ajuster la texture du houmous. Veillez à bien rincer les pois chiches et à les sécher avant de les mixer.

● Bon à savoir

- Le houmous se conserve 5 jours dans une boîte hermétique.
- Il peut être enrichi de purée de betterave ou de potiron, de pignons, décoré de zaatar...

Réhydrater des vermicelles de haricots mungo ★

Fins et transparents, ils sont indispensables aux cuisines asiatiques. Attention : souvent nommés sur l'emballage « vermicelles de soja », ils sont bien à base d'amidon tiré du haricot mungo, faussement nommé soja vert.

Ingrédients

100 g de nouilles de haricots mungo
1 litre d'eau bouillante

Versez l'eau bouillante sur les nouilles. Laissez gonfler 15 minutes. Égouttez, rincez puis coupez à l'aide de ciseaux.

Utilisez dans des rouleaux de printemps, des nems, ou simplement sautés avec des légumes.

● Bon à savoir

Une fois réhydratées, ces nouilles se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

— Idée recette

Rouleaux de printemps au tempeh, p. 315



1



2



3



4

Cuire des légumineuses ★

Des règles simples pour toujours réussir la cuisson des haricots, pois chiches, lentilles...

Ingrédients

Eau (filtrée de préférence)

Légumineuses de votre choix

Quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre de cidre

1 morceau d'algue kombu

Facultatif : un bouquet garni

Sel fin

Faites tremper si besoin la légumineuse choisie dans une grande quantité d'eau froide (1). Ajoutez quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre de cidre. Laissez tremper le temps indiqué, puis rincez-les (2).

Recouvrez-les d'eau froide, ajoutez un morceau de kombu (3) et si vous le souhaitez, un bouquet garni. Portez à ébullition puis couvrez et baissez le feu pour laisser cuire doucement en fonction du temps indiqué ci-contre.

Vérifiez régulièrement le niveau d'eau pour éviter qu'elles n'attachent (4).

Ôtez le kombu et le bouquet garni, salez hors du feu et servez ou assaisonnez selon la recette.

● Bon à savoir

- Les légumineuses multiplient leur poids cru par 3 à 4 une fois cuites. On conseille souvent d'ajouter du bicarbonate de sodium pour faciliter leur cuisson : malheureusement, il détruit la vitamine B1. Mieux vaut ajouter un morceau d'algue kombu, qui les attendrira en les rendant plus goûteuses.
- Enfin, ne salez qu'en toute fin de cuisson !

— Idées recettes

Minestrone, p. 215

Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, p. 219

Paella aux asperges et pois du Cap, p. 241

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, p. 294

Cornilles aux légumes-feuilles et pain de maïs, p. 298

Foul medames, p. 300

Chili sin carne aux deux haricots, p. 307

Bean pie, p. 308

Principes de cuisson des légumineuses

Le temps de cuisson peut varier selon :

- **La dureté de votre eau (teneur en calcaire).**
Utilisez de l’eau filtrée si vous êtes dans une zone où l’eau est très calcaire.

- **La fraîcheur des légumineuses.**
Plus elles sont longtemps dans votre placard, plus longues à cuire elles seront !

- **L’altitude, qui allonge le temps de cuisson.**
En effet, la température d’ébullition de l’eau diminue de 1°C tous les 293 mètres d’élévation : une différence qui peut sembler minime mais qui peut avoir un vrai impact au quotidien sur votre cuisine !

Si vous n’avez pas le temps de les faire tremper...

- Plongez les légumineuses 5 minutes dans l’eau bouillante, puis laissez-les refroidir 1 heure dans cette eau.
- Rincez-les et procédez ensuite à leur cuisson : elles cuiront plus vite, mais contiendront encore de l’acide phytique, qui les rend moins assimilables.

Conservation des légumineuses

- Jusqu’à 5 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.
- Jusqu’à 6 mois au congélateur.

LÉGUMINEUSE	TREMPAGE	CUISSON À L’EAU BOUILLANTE	CUISSON EN AUTOCUISEUR
Soja jaune	1 nuit	1 heure	20 minutes
Haricots mungo	1 nuit	30 à 45 minutes	10 à 15 minutes
Haricots azukis	1 nuit	1 heure	20 minutes
Haricots rouges	1 nuit	1 h 30 à 2 heures	30 à 40 minutes
Haricots blancs	1 nuit	1 h 30 à 2 heures	30 à 40 minutes
Haricots cornilles	1 nuit	1 h 30 à 2 heures	30 à 40 minutes
Flageolets	4 heures	1 h 30	30 minutes
Pois cassés	Facultatif	1 heure	20 minutes
Pois secs jaunes ou verts	1 nuit	2 à 3 heures	40 à 60 minutes
Pois chiches	1 nuit	1 h 30 à 2 heures	30 à 40 minutes
Pois du Cap (haricot de Lima)	8 heures	1 h à 1 h 30 heure	20 à 30 minutes
Lentilles vertes	Facultatif	30 à 45 minutes	10 à 15 minutes
Lentilles corail	Inutile	20 à 30 minutes	Déconseillée



Préparation

Faire du lait de soja, 86

Faire du tofu, 87

Presser du tofu, 88

Préparer une mayonnaise au tofu (véganaise), 89

Préparer une béchamel végétale, 90

Cuisson et réhydratation

Réhydrater des protéines de soja, 91

Faire griller du tofu, 92

Cuire du tempeh, 93

Soja

Faire du lait de soja ★★★

S'il est la boisson végétale la plus répandue dans le commerce, ce n'est pas une raison pour ne pas découvrir comment le fabriquer à la maison. Son goût vous étonnera !

Pour environ 1,7 litre

Ingrédients

250 g de soja jaune dépelliculé
2 litres d'eau

Ustensiles

Blender
Chinois étamine ou filtre à lait
Thermomètre

Rincez abondamment les graines de soja. Faites-les tremper 12 heures dans une grande quantité d'eau froide (1) puis rincez-les et faites-les à nouveau tremper 12 heures. Rincez-les une dernière fois puis mixez-les avec 50 cl d'eau froide (2).

Versez ce mélange dans une marmite très haute, car le mélange va mousser et monter à la cuisson. Ajoutez 1,5 litre d'eau, mélangez. Veillez à ce que le niveau n'excède pas les deux tiers de la marmite. Portez à ébullition en surveillant attentivement, puis baissez le feu et laissez cuire 30 minutes à 70 °C (3) en remuant fréquemment.

Filtrez le mélange chaud dans un chinois (4). Pressez fortement le résidu pour en tirer un maximum de liquide (5). Versez dans une bouteille propre, laissez refroidir et placez au réfrigérateur. Consommez dans les 3 jours et remuez avant chaque utilisation pour homogénéiser la boisson.

● Le conseil du chef

- Vous pouvez également ajouter dans le lait de soja fraîchement filtré et encore chaud les graines d'une demi-gousse de vanille.
- Nettoyez rapidement vos ustensiles après avoir réalisé ce lait : le soja, ça colle !

● Bon à savoir

- Il est indispensable de cuire longtemps le soja pour désactiver les inhibiteurs de la trypsine du soja interférant avec la métabolisation des protéines par le corps.
- Le tourteau de graines de soja résultant de la fabrication de cette boisson se nomme okara. Il se conserve 2 jours dans une boîte hermétique. On peut l'utiliser dans des galettes, des sablés, ou simplement saupoudré sur des légumes, pour les enrichir en protéines végétales.



1



2



3



4



5

— Idées recettes

Lasagnes, p. 200
Mouhalabieh, p. 248
Petits flans à la vanille et à la pêche, p. 348
Pudding de chia et green smoothie, p. 383
Flognarde aux abricots secs, p. 400

Faire du tofu ★★★

À essayer pour découvrir le goût du tofu tout frais. Néanmoins, le goût du tofu étant étroitement lié à la qualité du lait de soja que vous utiliserez, les résultats et la texture peuvent être très variables.

Pour 120 g à 150 g de tofu

Ingrédients

2 à 4 g de nigari
2 cuillères à soupe d'eau
1 litre de lait de soja

Ustensiles

Étamine (coton à fromage)
Moule percé de trous

Mélangez le nigari dans l'eau. Faites chauffer le lait de soja à 65-68 °C. Versez le nigari dilué dans le lait de soja (1). Mélangez-le simplement une fois en formant un huit. Patientez 10 minutes, le temps que le caillé se forme.

Versez le caillé dans une boîte percée de trous type faisselle (ou un moule traditionnel en bois japonais comme ici) munie d'une étamine (2).

Laissez s'égoutter quelques instants (3), enroulez l'étamine sur le tofu, sortez-le du moule puis pressez-le. Ôtez le petit-lait qui s'est égoutté, puis placez à nouveau dans le moule.

Pressez-le dans le moule environ 15 minutes (4). Ôtez du moule et conservez dans de l'eau fraîche pendant 2 jours maximum.

● Le conseil du chef

- Le nigari (chlorure de magnésium) est le coagulant traditionnel utilisé au Japon. On se le procure dans les magasins d'alimentation biologique. Il a tendance à donner une saveur amère au tofu et parfois granuleuse.
- La fermeté du tofu dépend étroitement du temps d'égouttage. N'hésitez pas à l'ajuster en fonction de vos goûts.
- Certains préfèrent, par facilité d'utilisation, faire coaguler le lait de soja en utilisant du vinaigre ou du jus de citron. Le tofu a donc en ce cas un goût plus acide, qui n'est pas gênant dans les plats salés. Privilégiez le vinaigre le plus doux possible (vinaigre balsamique blanc par exemple). Sa texture est aussi beaucoup plus tendre et friable, comparable à celle du tofu soyeux.

● Bon à savoir

Le petit-lait de soja est riche en nutriments, ne les perdez pas ! Utilisez-le dans des crêpes, des clafoutis, dans les sauces et assaisonnements...



1



2



3



4

— Idées recettes

Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, p. 320
Chow mein au tofu lacto-fermenté, p. 324
Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, p. 319



1



2

Presser du tofu ★

Un geste indispensable pour du tofu bien ferme qui ne s'émiette pas à la cuisson.

Ingrédients

1 bloc de tofu ferme

Coupez le bloc de tofu en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Placez-les sur une planche (1) ou une surface lisse recouverte de papier absorbant.

Recouvrez de papier absorbant, placez par-dessus une planche et posez des poids (boîtes de conserve, ustensile lourd type plat à four ou casserole, brique de lait...) (2). Laissez ainsi 30 minutes à 1 heure.

Utilisez ensuite le tofu comme à votre habitude : grillé, sauté, en sauce...

— Idées recettes

Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, p. 320

Chow mein au tofu lacto-fermenté, p. 324

Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, p. 319

Lo han chai, p. 327



Préparer une mayonnaise au tofu (véganaise) ★

Excellente à l'apéritif avec des bâtonnets de légumes, dans un burger, en accompagnement de salade...

Ingrédients

½ gousse d'ail
200 g de tofu soyeux
1 cuillerée à café de curcuma
2 cuillerées à café de moutarde
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café de vinaigre de cidre
Sel fin, poivre du moulin

Pelez et dégermez l'ail (voir technique, p. 29). Mixez-le (1).

Ajoutez le tofu, le curcuma, la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre de cidre dans la cuve du mixeur. Mixez à grande vitesse (2). Débarrassez dans un bol (3). Goûtez, salez et poivrez selon votre goût.

● Le conseil du chef

- Cette préparation se conserve 2 jours au réfrigérateur.
- Pensez à l'émulsifier à la fourchette avant de la servir.
- Comme toute sauce, vous pouvez l'enrichir d'herbes fraîches finement ciselées : persil, estragon, ciboulette...
- Attention néanmoins à l'estrémon qui la rend acide : ajoutez-le à la dernière minute.

— Idée recette

Portobello burgers et chips de kale, p. 347

Préparer une béchamel végétale ★

Encore plus simple et inratable que la béchamel traditionnelle, et bien plus légère.

Ingrédients

60 cl de lait de soja

50 g de crème de riz (farine de riz précuite)
ou d'amidon de maïs

Sel fin, poivre du moulin, noix muscade

Versez le lait dans une casserole. Diluez à froid la crème de riz ou l'amidon de maïs (1) en l'incorporant à l'aide d'un fouet (2).

Portez à ébullition sans cesser de fouetter et laissez cuire 2 minutes à frémissement jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Assaisonnez de sel, poivre et noix muscade.

● Le conseil du chef

Dans les gratins, les soufflés, cette béchamel s'utilise tout à fait de la même façon qu'une béchamel traditionnelle, les matières grasses en moins.

➔ Idée recette

Lasagne, p. 220





1

Réhydrater des protéines de soja ★

À base de farine de soja et pouvant prendre différentes formes et tailles (allumettes, médaillons, petits morceaux...), ces drôles de petites éponges riches en protéines et sans cholestérol sont très pratiques pour toujours avoir de quoi improviser un repas végétarien complet et nourrissant.

Ingrédients

1 litre de bouillon de légumes, d'algues ou de champignons

2 cuillerées à soupe de sauce soja

1 cuillerée à café de miso blanc ou brun

1 cuillerée à café de vinaigre de cidre

1 cuillerée à café d'épices de votre choix, selon la recette que vous comptez mettre en œuvre avec : curcuma, piment d'Espelette, piment fumé, curry...

60 g de protéines de soja texturées

Mélangez le bouillon de légumes, la sauce soja, le miso, le vinaigre et les épices choisies.

Versez les protéines de soja dans un grand saladier, recouvrez généreusement de ce bouillon aromatisé (1).

Laissez gonfler 30 minutes. Égouttez soigneusement (2).

Cuisinez immédiatement après : les protéines de soja réhydratées ne se conservent pas.

● Le conseil du chef

Utilisez-les dans des plats relevés d'herbes et d'épices, car elles sont neutres en goût.

● Bon à savoir

- Comptez 10 à 15 g de protéines de soja sèches par personne, qui vous donneront environ 50 g une fois réhydratées. En utilisant un élément acide (vinaigre, jus de citron...), elles se réhydrateront plus vite.
- Riches en protéines (deux fois plus que la viande de bœuf) elles sont en revanche pauvres en nutriments et ne se consomment pas toutes seules. Sautées dans un wok avec des légumes, mijotées dans une sauce tomate aux légumes, elles se glissent facilement dans de nombreuses recettes, avec leur texture ferme et dense qui évoque franchement la viande émincée ou hachée, selon leur taille.

— Idée recette

Chili sin carne aux deux haricots, p. 307



2



1

Faire griller du tofu ★

Sa texture fragile peut le rendre difficile à manipuler. Avec cette technique, vous aurez la garantie d'un tofu parfaitement grillé !

Ingrédients

Tofu ferme (nature, fumé, aux herbes), pressé de préférence
Sauce soja, sauce dengaku (voir p. 266), marinade

Ustensile

Gril en fonte

Coupez en morceaux (cubes, rectangles) du tofu ferme épongé et pressé. Faites mariner ou enduisez légèrement de la sauce de votre choix (1).

Déposez une feuille de papier sulfurisé sur un gril. Faites chauffer puis placez-y les morceaux de tofu (2).

Faites griller 2 à 3 minutes, puis retournez les morceaux de tofu à l'aide d'une pince (3).



2



3

● Le conseil de chef

Pour manipuler le tofu, une pince reste l'outil le plus adapté. Elle est également très pratique pour manipuler les légumes sans les abîmer : un ustensile particulièrement adapté à la cuisine végétarienne.



Cuire du tempeh ★

Si on prépare le tempeh nature ou mariné, le faire légèrement cuire à la vapeur modifie agréablement sa texture et adoucit considérablement son goût. À essayer avant de dire qu'on n'aime pas le tempeh !

Ingrédients

1 bloc de tempeh

Eau

Coupez le tempeh en gros morceaux. Placez-le dans un panier vapeur.

Portez l'eau à ébullition dans une casserole. Placez le panier en veillant à ce que l'eau n'y pénètre pas. Couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Consommez tel quel tiède ou froid, ou placez dans une marinade.

● Le conseil du chef

Le tempeh ainsi préparé a tendance à être moins sec et absorbe bien plus de marinade.

— Idées recettes

Rouleaux de printemps au tempeh, p. 315

Lo han chai, p. 327

Gado-gado au tempeh, p. 323



Préparation

Préparer un bouillon de champignons, 96

Préparer un bouillon d'algues (dashi), 97

Dessaler des algues, 97

Cuisson et réhydratation

Poêler des champignons, 98

Réhydrater des champignons séchés, 99

Réhydrater des algues sèches, 99

Rôtir une algue nori, 100

Gélifier avec de l'agar-agar, 101

Champignons et algues

Préparer un bouillon de champignons ★

Très parfumé, il sert pour cuire les céréales, donner plus de profondeur à une sauce...

Pour 1,8 litre de bouillon

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Ingrédients

1 oignon

2 carottes

2 côtes de céleri

1 poireau vert et blanc émincé

2 gousses d'ail

200 g de champignons de Paris

3 champignons parfumés (shiitakés) séchés

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

3 lamelles de cèpes séchées (ou 1 cèpe frais)

3 branches de thym

2 cuillerées à soupe de sauce soja

Pelez l'oignon et les carottes, émincez-les avec le céleri. Lavez soigneusement le poireau, émincez-le. Pelez et écrasez les gousses d'ail.

Coupez les pieds des champignons et émincez-les (1).

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites rissoler tous les légumes. Ajoutez 2 litres d'eau, les cèpes séchés et le thym. Portez à ébullition (2), couvrez et faites frémir 45 minutes.

Filtrez à l'aide d'un chinois (3) en appuyant fortement pour extraire le maximum de liquide (4).

Ajoutez la sauce soja, mélangez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

● Le conseil du chef

Les champignons restants du bouillon sont peu goûteux. Ils peuvent être utilisés dans une sauce, une farce, des galettes, des boulettes ou dans une soupe.

● Bon à savoir

Ce bouillon se conserve 3 jours au réfrigérateur. Il peut être congelé pendant 3 mois.

— Idée recette

Risotto d'orge aux champignons de Paris, p. 282



1



2



3



4



Préparer un bouillon d'algues (dashi) ★

Base de la cuisine japonaise, le dashi se prépare avec ou sans bonite séchée. Ici, en n'utilisant que des algues et des champignons, on obtient une base culinaire végétarienne très sapide.

Pour 60 cl de bouillon

Temps de trempage : 8 heures

Ingrédients

1 morceau de kombu d'environ 5 × 2 cm

2 champignons parfumés (shiitakés)

Faites tremper le kombu et les champignons dans 60 cl d'eau pendant 8 heures, en couvrant le récipient.

Filtrez et utilisez pour cuire des légumes, préparer une soupe...

● Bon à savoir

Ce bouillon se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur.
En combinant deux aliments riches en umami, on obtient un bouillon au goût inédit.
Ne jetez pas le kombu : émincez-le finement et ajoutez-le à une poêlée de légumes ou dans un plat de nouilles ou de riz sauté.

— Idées recettes

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, p. 334

Veggie makis et soupe miso, p. 336



1



2

Dessaler des algues ★

Certaines algues sont commercialisées conservées dans du sel. Il faut bien veiller à les dessaler au maximum

Ingrédients

Algues salées (laitue de mer, dulse, nori, wakamé...)

Rincez les algues dans une abondante quantité d'eau (1) en les agitant : le gros sel doit tomber au fond du récipient.

Essorez-les délicatement entre vos mains (2) ou à l'aide d'une passoire. Rincez à nouveau dans une grande quantité d'eau. Goûtez et rincez une troisième fois si nécessaire : l'eau obtenue doit être claire.

● Le conseil du chef

Si vous souhaitez une algue très peu salée, laissez-la tremper 10 minutes dans la dernière eau de rinçage.

● Bon à savoir

Les algues brunes, comme le wakamé, peuvent être cuites à la vapeur une fois dessalées. Cela leur redonne une couleur verte, mais modifie leur goût et les rend plus molles.

— Idée recette

Tartare d'algues, p. 335



1



2



3

Poêler des champignons ★

Pour des champignons dorés,
mieux vaut procéder en deux temps !

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients

500 g de champignons frais

3 pincées de sel fin

20 g de beurre

ou 1 cuillerée à soupe de l'huile de votre choix

Placez les champignons émincés dans une poêle chaude (1).

Salez-les et faites-leur rendre leur eau de végétation pendant 3 à 4 minutes (2). Égouttez-les en réservant leur jus (3).

Faites fondre le beurre ou chauffer l'huile dans la poêle séchée. Faites-y rissoler les champignons égouttés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits (4).

● Le conseil du chef

Utilisez le jus de cuisson recueilli pour parfumer sauces ou marinades.

— Idées recettes

Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, p. 320

Polenta aux girolles, abricots et romarin, p. 339

Kadaï de champignons, p. 340

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, p. 242

Risotto d'orge aux champignons de Paris, p. 282



4



1



2

Réhydrater des champignons séchés ★

Temps de trempage : 15 à 20 minutes

Ingrédients

Champignons séchés de votre choix (voir p. 165)

Placez les champignons dans un grand saladier : ils vont prendre du volume en se réhydratant. Versez de l'eau chaude pour les recouvrir (1).

Laissez gonfler une quinzaine de minutes les shiitakés, les cèpes... Pour les morilles, comptez 30 minutes.

Égouttez-les en les pressant légèrement au-dessus d'un récipient en récupérant le liquide de trempage (2).

Filtrez ce liquide à nouveau avant utilisation en sauce ou bouillon.

● Bon à savoir

Les champignons peuvent aussi être réhydratés à l'eau froide, 8 à 10 heures à température.

— Idées recettes

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, p. 242

Lo han chaï, p. 327

Raviolis chinois au tofu et champignons noirs, p. 316



Réhydrater des algues sèches ★

Si elles existent en flocons, prêtes à saupoudrer, les algues séchées entières sont les plus goûteuses.

Temps de trempage : 10 à 30 minutes

Ingrédients

Algues sèches de votre choix

Eau

Il existe de nombreuses variétés d'algues séchées : laitue de mer, wakamé, dulse, haricot de mer....

Leur préparation est identique : trempez-les dans une grande quantité d'eau froide. Seul le temps de trempage varie : 10 minutes pour la laitue de mer, le wakamé et la dulse, jusqu'à 30 minutes pour le kombu et le haricot de mer, à la texture plus ferme. Une fois gonflée, égouttez soigneusement l'algue.

Rincez uniquement le kombu et les spaghetti de mer, les autres algues peuvent être directement préparées selon la recette.

● Le conseil du chef

Une fois réhydratées, consommez ces algues dans les 24 heures.

● Bon à savoir

Le séchage des algues tend à casser leurs fibres, ce qui les rend plus tendres et plus digestes que si on les consomme fraîches.

— Idées recettes

Croquettes à la dulse et salade d'asperges crues, p. 343

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, p. 334

Tartare d'algues, p. 335

Rôtir une algue nori ★

Pour développer ses saveurs, un geste simple et rapide.

Ingrédients

Feuilles d'algue nori

Allumez le brûleur du gaz. Approchez prudemment la feuille d'algue : elle va se recroqueviller presque instantanément (1).

Émiettez-la au-dessus d'un bol (2) et conservez-la au sec jusqu'à utilisation.

● Le conseil du chef

Le nori grillé se saupoudre sur les salades, le riz, les pâtes, les légumes rôtis, dans les soupes, les purées...

— Idées recettes

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, p. 334

Boulettes de soja à la japonaise, salade wakamé-concombre, p. 344





1

Gélifier avec de l'agar-agar ★

Dit aussi kanten au Japon, cette algue rouge possède un pouvoir gélifiant 8 fois supérieur à celui de la gélatine.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : quelques minutes

Ingrédients

2 g d'agar-agar en poudre (soit 1 cuillerée à café rase)

50 cl de préparation de votre choix à gélifier :
purée de fruits, lait végétal...



2

Saupoudrez l'agar-agar sur la préparation froide ou tiède à gélifier (1).

Portez à ébullition en mélangeant constamment (2). Maintenez l'ébullition pendant 30 secondes.

Laissez tiédir : la préparation épaissit en refroidissant (3).

● Le conseil du chef

• L'agar-agar est souvent présenté comme un substitut à la gélatine, ce qui n'est pas toujours le cas. Si on peut avec réaliser des flans, des aspics, des terrines, des panna cotta, sa texture n'est pas semblable : elle est plus ferme et plus craquante. Pour obtenir une texture prise mais souple, on peut facilement mixer les préparations en contenant, pour leur donner une texture plus onctueuse.

• L'agar-agar est également idéal pour préparer des confitures allégées en sucre : pour 2 kg de fruits, ajoutez 500 g de sucre et 2 g d'agar-agar. En revanche, ces confitures sont à conserver au frais et à consommer dans les 3 mois.

● Bon à savoir

• Évitez l'agar-agar en bloc ou en filaments, plus difficile à doser que l'agar-agar en poudre.

• L'acidité de certains fruits peut modifier le dosage d'agar-agar : doublez la dose dans les préparations au citron, à l'ananas, au cassis...

• Ne congelez pas une préparation contenant de l'agar-agar : elle rendrait de l'eau en décongelant.

— Idée recette

Petits flans à la vanille et à la pêche, p. 348



3



Préparer un œuf dur, 104
Préparer un œuf au plat, 105
Préparer des œufs brouillés, 106
Préparer un œuf cocotte, 106
Préparer une omelette, 107
Préparer un œuf poché, 108
Préparer une mayonnaise, 109
Faire un caillé frais et un paneer, 110
Faire du fromage blanc, 112
Préparer un beurre clarifié (ghee), 113

Œufs et produits laitiers

Préparer un œuf dur ★

Temps de cuisson : 11 à 12 minutes

Ingrédients

Œufs de poule extra-frais (autant que de personnes)

Quelques gouttes de vinaigre

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et ajoutez le vinaigre au moment de plonger les œufs. Immergez les œufs et laissez cuire pendant 11 à 12 minutes à partir de la reprise de l'ébullition (1).

Retirez de l'eau, stoppez la cuisson en les plaçant sous un filet d'eau froide et roulez-les sur un plan de travail afin de briser leur coquille (2).

Replongez-les quelques instants dans la casserole remplie d'eau froide, puis écalez-les (3). Rincez-les afin d'éliminer les morceaux de coquilles éventuelles puis séchez-les.

● Le conseil du chef

- Sortez toujours les œufs du réfrigérateur 1 heure à l'avance avant de les cuisiner, afin qu'ils soient à température ambiante. Vous éviterez un choc thermique trop important en les plongeant dans l'eau, ce qui risquerait de fendre leur coquille. Le vinaigre ajouté à l'eau permet de coaguler rapidement toute éventuelle fuite de liquide depuis la coquille.
- Pour éviter un œuf trop cuit, donc présentant un cercle verdâtre autour du jaune, pensez à stopper la cuisson rapidement sous l'eau froide.

● Bon à savoir

- Selon le calibre des œufs, le temps de cuisson peut varier de 1 à 2 minutes.
- Pour des œufs mollets (coulants à l'intérieur) comptez 5 à 6 minutes de cuisson, selon le calibre.
- Pour un œuf à la coque, 3 à 4 minutes de cuisson suffisent, selon le calibre.

— Idée recette

Foul medames, p. 300





Préparer un œuf au plat ★

Comme son nom l'indique, l'œuf au plat se cuit... dans un plat et au four !

On peut également le préparer à la poêle.

Temps de cuisson : 8 minutes

Ingrédients

2 œufs extra-frais par personne

Huile de votre choix (ici, olive)

Sel fin, poivre blanc

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Cassez l'œuf dans un bol. Prenez soin de ne pas percer le jaune (1).

Huilez légèrement un plat à œuf à l'aide d'un pinceau (2). Assaisonnez le fond du plat de sel et de poivre.

Versez délicatement l'œuf par-dessus (3) et enfournez pour 8 minutes.

Le blanc doit être coagulé et le jaune rester coulant.

● Le conseil du chef

Mieux vaut ajouter épices et fines herbes après cuisson sur l'œuf chaud pour préserver toutes leurs saveurs.

— Idée recette

Chakchouka, p. 359





1



2

Préparer des œufs brouillés ★

Préparés dans les règles de l'art, leur moelleux est incomparable.

Ingrédients

2 œufs extra-frais par personne

1 cuillerée à soupe de lait ou d'eau tous les 2 œufs

Garniture : fines herbes, champignons, concassée de tomate...

Sel fin, poivre du moulin

Cassez les œufs dans un cul-de-poule résistant à la chaleur. Ajoutez l'eau ou le lait, assaisonnez et battez à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les garnitures éventuelles (ici, fines herbes finement hachées). Le mélange ne doit pas mousser.

Placez le tout au-dessus d'une casserole d'eau bouillante pour cuire les œufs au bain-marie (1).

Remuez le mélange sans cesse jusqu'à obtenir une consistance crémeuse (2).

● Le conseil du chef

Les œufs brouillés se préparent au maximum pour 4 personnes. Mieux vaut les préparer en plusieurs fois qu'en faire cuire une grande quantité simultanément.

● Bon à savoir

Les œufs brouillés continuent de cuire dans leur bain-marie : servez-les immédiatement après cuisson.



1



2

Préparer un œuf cocotte ★

Parfait pour les grandes tablées et les brunchs, l'œuf cocotte est tendre comme un œuf à la coque et généreusement garni.

Temps de cuisson : 6 à 8 minutes

Ingrédients

Beurre

Œufs extra-frais

1 cuillerée à soupe de crème épaisse ou liquide par ramequin

Garniture : champignons sautés, sauce tomate, ciboulette...

Sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Beurrez légèrement des ramequins. Déposez la crème dans chaque ramequin. Cassez l'œuf dans le ramequin en prenant soin de ne pas percer les jaunes. Assaisonnez (1).

Placez les ramequins dans un plat creux. Remplissez à mi-hauteur d'eau bouillante (2). Enfournez pour 6 à 8 minutes en surveillant attentivement pour que le jaune reste crémeux et souple.

Ajoutez la garniture dans le ramequin et servez.

● Le conseil du chef

Pour éviter toute éclaboussure intempestive dans les ramequins, posez une feuille de papier sulfurisé au fond de votre plat avant de le remplir d'eau.

● Bon à savoir

À défaut de ramequins, utilisez un moule à muffins, dont les alvéoles ont une taille idéale.



1



2



3



4

Préparer une omelette ★

Frittata italienne, tortilla espagnole ou omelette à la française, la cuisson des œufs à la poêle en un gâteau plus ou moins épais est une préparation commune à de nombreux pays.

Ingrédients

2 œufs extra-frais par personne

5 cl de lait de vache ou de soja

20 g de beurre

ou 1 cuillerée à soupe d'huile pour la cuisson

Garniture : fines herbes finement émincées, dés de fromage, champignons sautés...

Sel fin, poivre du moulin

Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le lait, assaisonnez et battez le tout à l'aide d'une fourchette, sans faire mousser le mélange. Ajoutez la garniture de votre choix aux œufs et incorporez-la en quelques coups de fourchette (1).

Faites chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle à feu moyen. Répartissez-le uniformément en penchant la poêle en tous sens. Versez la préparation aux œufs dans la poêle, en la répartissant uniformément (2).

À l'aide d'une cuillère en bois, mélangez et ramenez vers le centre les œufs qui vont coaguler plus rapidement sur le bord de la poêle (3).

Décollez les bords de l'omelette en faisant son tour avec une spatule et en penchant légèrement la poêle, afin que les œufs encore liquides glissent en-dessous et finissent de cuire. Repliez l'omelette en deux à l'aide d'une spatule (4).

Si vous l'aimez très cuite, vous pouvez également la glisser sur une assiette, puis la retourner et la faire cuire de l'autre côté dans la poêle : c'est une question de goût !

● Le conseil du chef

On peut également ajouter à l'omelette, au moment de la plier, d'autres garnitures qui chaufferont à son contact : ratatouille, légumes rôtis...

➔ Idée recette

Crespeou provençal, p. 353

Préparer un œuf poché ★★

Cuire un œuf directement dans de l'eau bouillante ou une sauce nécessite un peu d'exercice, mais rien de bien difficile.

Temps de cuisson : 3 minutes

Ingrédients

1 œuf extra-frais par personne

Quelques gouttes de vinaigre blanc
ou de jus de citron

Cassez l'œuf dans un ramequin. Mettez l'eau à frémir et ajoutez le vinaigre au moment de plonger l'œuf. Créez un tourbillon dans le liquide en le remuant à l'aide d'une cuillère. Versez l'œuf dans le tourbillon ainsi créé (1).

Patiencez 5 secondes puis enfermez le jaune dans le blanc de l'œuf en pinçant leurs bords à l'aide de deux cuillères à soupe (2).

Laissez cuire 3 minutes environ, récupérez l'œuf à l'aide d'une écumoire, puis plongez-le dans un saladier plein d'eau froide (3) pour stopper la cuisson. Égouttez, coupez si nécessaire à l'aide de ciseaux les filaments de blanc d'œuf pour lui donner une forme plus régulière, et servez.

● Bon à savoir

L'ajout de vinaigre aide à la bonne coagulation des protéines contenues dans le blanc d'œuf, rendant l'opération plus rapide.

— Idée recette

Bouillabaisse borgne, p. 363





1



2



3



4

Préparer une mayonnaise ★

L'astuce pour toujours la réussir ?

Utiliser un jaune d'œuf dur et un jaune d'œuf cru.

Ingrédients

1 œuf dur (voir technique, p. 104)

1 œuf extra-frais

20 à 30 cl d'huile de pépins de raisin

2 cuillères à café de moutarde

2 cuillères à café de vinaigre ou de jus de citron

2 pincées de sel

2 pincées de poivre

Prélevez le jaune de l'œuf dur (1). Écrasez-le à la fourchette.

Séparez le blanc du jaune d'œuf cru, ajoutez-le au jaune d'œuf dur avec la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Mélangez à la fourchette (2).

Incorporez progressivement l'huile en filet, en tournant sans cesse (3). Attendez que toute l'huile soit incorporée avant d'en ajouter peu à peu. Rectifiez l'assaisonnement. Se conserve 24 heures au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

- Pour rattraper une mayonnaise, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe d'eau chaude : l'émulsion devrait se faire à nouveau.
- Pour travailler sereinement, posez votre bol sur un linge plié en quatre : il sera ainsi stabilisé.

● Bon à savoir

- La mayonnaise ne contient que des œufs et de l'huile ; lorsqu'on y ajoute de la moutarde, elle change de nom et devient « rémoulade ». Mais la confusion de nom est fréquente, la mayonnaise désignant le plus souvent... une rémoulade.
- L'emploi d'huile de pépins de raisin, qui ne fige pas, permet de conserver la mayonnaise 1 journée au réfrigérateur tout en conservant son bel aspect. Si vous la consommez immédiatement, variez les huiles selon votre goût.

— Idée recette

Portobello burgers et chips de kale, p. 347

Faire un caillé frais et un paneer ★★

En employant un élément acide d'origine végétale (vinaigre, jus de citron), il est très facile de faire cailler du lait. En l'égouttant peu, on obtient un caillé frais à aromatiser délicieux pour les tartines. En le pressant et en le découpant, on obtient un fromage ferme indien, le paneer.

Temps de repos : 6 heures

Ingrédients

1 litre de lait frais entier

1 cuillerée à soupe de jus de citron

ou ½ cuillerée à soupe de vinaigre cristal

Portez à ébullition le lait. Versez le jus de citron ou le vinaigre dans le lait chaud, hors du feu (1). Laissez reposer 10 minutes : le caillé se forme et surnage dans le petit lait (2).

Égouttez ce caillé dans une passoire recouverte d'une étamine fine. Vous pouvez utiliser aussi un sac à lait (3). Laissez s'égoutter 10 minutes dans la passoire (4). Vous pouvez à cette étape prélever le caillé obtenu, puis le placer au réfrigérateur 2 heures avant de le déguster nature ou avec du miel, des fines herbes...

Pour réaliser ce paneer, pressez fortement le caillé obtenu afin d'éliminer le maximum de petit-lait (5). Tout en maintenant le caillé dans l'étamine, pressez-le 6 heures entre deux planches, si nécessaire avec un poids par-dessus (boîtes de conserve, pots...) (6).

Déballez délicatement de l'étamine et coupez en cubes à utiliser selon la recette (7).

Si vous ne l'utilisez pas immédiatement après fabrication, placez-le dans un récipient hermétique rempli d'eau froide. Conservez-le 2 jours maximum au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

Utilisez du lait frais plutôt que du lait UHT :

il sera plus goûteux et le caillé se tiendra bien mieux.

● Bon à savoir

• Vous obtiendrez environ 250 g de fromage frais et 180 à 200 g de paneer avec 1 litre de lait.

• Le fromage frais maison se conserve 4 à 5 jours dans une boîte hermétique.



1



2



3



4



5

• Le paneer doit être conservé dans l'eau et se conserve peu : ajouter ¼ de cuillerée à café de sel dans le lait permet d'améliorer sa conservation.

• Ne jetez pas le petit-lait : utilisez-le dans vos soupes, smoothies et pour la cuisson des légumineuses, qu'il contribue à attendrir.

— Idées recettes

Popovers et fromage frais aux herbes, p. 367

Palaak paneer, p. 360





Faire du fromage blanc ★★

Il existe plusieurs façons de réaliser du fromage blanc, selon que vous utilisiez ou non des ferments lactiques, et le type de presure utilisée. L'égouttage joue également son rôle dans la texture finale.

Temps de repos : 24 à 36 heures

Ingrédients

1 litre de lait frais entier de vache

Ferments de votre choix : ferments lactiques en poudre, petit suisse, yaourt...

Présure : présure d'origine animale, végétale ou bactérienne

Pour réaliser du fromage blanc, mieux vaut utiliser un thermomètre et prévoir un moule percé de trous type faisselle, de la forme et la taille de votre choix (photo ci-dessus).

Les ferments lactiques permettent de donner une saveur plus acidulée au fromage et modifient sa texture : on peut ne pas en utiliser. Ils se présentent sous forme de poudre (ici présentée en sachet aluminium) mais peuvent tout simplement être apportés par 2 petits suisses, 3 cuillerées à soupe de yaourt ou le petit-lait d'un fromage blanc réalisé précédemment... Choisissez toujours des produits à la date de péremption la plus éloignée possible.

La presure se présente en flacon compte-goutte (à se procurer en pharmacie) : le plus souvent, elle est extraite des sucs gastriques de la 4^e poche des ruminants (veaux, chevreaux, agneaux), ce qui explique que certains végétariens ne consomment pas de fromage contenant de la présure animale, comme le parmesan.

On trouve également des enzymes coagulants végétaux ou bactériens, sous forme liquide ou en pastille, dans les magasins spécialisés.



1



2



3



4



5



6

Portez le lait à 30 °C en contrôlant sa température à l'aide d'un thermomètre (1). Prélevez un peu de lait tiède et diluez les ferments lactiques avec ce lait s'ils sont sous forme de poudre (2).

S'il s'agit d'un autre produit laitier, ajoutez-le directement dans le lait tiède. Couvrez et laissez reposer 4 à 6 heures dans un endroit tiède (3).

Au bout de ce temps, le lait s'est épaissi et a dû cailler : son odeur doit être acidulée. Ajoutez la présure (selon les quantités indiquées sur le mode d'emploi, qui varient selon les marques), mélangez (4).

Couvrez et laissez reposer au moins 8 heures dans un endroit tiède. Le lendemain, le caillé s'est formé : coupez-le grossièrement en morceaux, vous verrez le petit-lait au fond du récipient (5).

Placez le caillé dans le moule à faisselle (6). Laissez s'égoutter selon votre goût : 5 à 10 heures pour une faisselle humide onctueuse, 2 heures puis battu à la fourchette dans un saladier pour obtenir un fromage blanc battu.

Conservez votre fromage blanc 5 jours au réfrigérateur, dans un récipient fermé. Éliminez le petit-lait au fur et à mesure si vous souhaitez une texture sèche, sinon gardez-en toujours au fond pour préserver le moelleux.

● Bon à savoir

- Selon la température de la pièce, votre caillé peut mettre jusqu'à 18 heures à se former : en hiver, veillez à travailler dans une pièce bien chauffée.
- Pour un résultat goûteux et à la texture dense, utilisez du lait frais entier.

Préparer du beurre clarifié (ghee) ★★

En éliminant l'eau et la caséine du beurre par la cuisson, on ôte ce qui le fait brûler et rancir, en obtenant une matière grasse limpide, qui supporte les hautes températures (jusqu'à 250 °C).

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédient

500 g de beurre doux

Coupez le beurre en morceaux. Faites le fondre à feu doux pendant 10 minutes, en remuant de temps à autre : le mélange va mousser et une écume blanche va remonter (1).

Si vous réalisez du beurre clarifié, ôtez l'écume. Si vous réalisez du ghee, poursuivez la cuisson une dizaine de minutes : peu à peu, cette écume va diminuer, puis devenir plus fine, tomber au fond de la casserole et brunir peu à peu. Surveillez bien la cuisson et stoppez-la dès que le dépôt devient marron : l'odeur de grillé qui se dégage est caractéristique.

Filtrez soigneusement la préparation au-dessus d'un bocal en verre. Le dépôt résiduel doit être blanc pour le beurre clarifié, ambré pour le ghee (2).

Vous obtenez une substance huileuse (3), à utiliser pour toutes les cuissons notamment au wok ou à la poêle.

À température ambiante, le ghee fige (4). Il se conserve au moins 3 mois et ne nécessite pas de réfrigération. Le beurre clarifié doit être, lui, conservé au réfrigérateur et consommé dans les 3 mois.

● Le conseil du chef

Il est bien plus facile de préparer une grande quantité de beurre clarifié ou de ghee : le beurre brûlera ainsi moins facilement et la cuisson sera plus facile à maîtriser. N'en préparez jamais moins de 300 g.

● Bon à savoir

- Le beurre clarifié à la française a pour objectif d'éviter que le beurre ne brûle à la cuisson mais n'est pas une méthode de conservation en soi, à la différence du ghee indien.

— Idées recettes

Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, p. 219

Biryani, p. 245

Dosa masala, p. 297

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, p. 303

Palaak paneer, p. 360

Kadaï de champignons, p. 340



1



2



3



4



Préparation

Pourquoi faire tremper ses oléagineux ?, 116

Peler des amandes, 117

Préparer une purée d'oléagineux, 118

Préparer un gomasio, 119

Préparer une crème épaisse végétale sans cuisson, 120

Préparer une béchamel à la purée d'amande, 121

Faire du lait d'amande, 122

Préparer un gel de graines de lin, 124

Faire du parmesan végétal, 124

Préparer une sauce tarator, 125

Préparer de la purée d'olive, 125

Préparer du praliné, 126

Préparer une chantilly de noix de coco, 127

Prélever l'eau d'une noix de coco, 128

Ouvrir une noix de coco, 129

Ouvrir une noix de coco jeune, 130

Cuisson

Caraméliser des oléagineux, 131

Oléagineux

Pourquoi faire tremper ses oléagineux ?

- Pour préparer correctement les noix et les graines, il faut avoir en tête que, comme pour les légumineuses, ces graines sont faites naturellement... pour germer. Et que lorsqu'elles sont en milieu sec, elles sont protégées par des inhibiteurs de croissance (des enzymes) et de l'acide phytique. Si vous les consommez sans les faire tremper, vous absorbez également ces substances qui nuisent à l'absorption des nutriments et peuvent les rendre difficile à digérer.
- C'est pourquoi il est recommandé d'inhiber ces substances avant de consommer des oléagineux, en les faisant tremper dans une abondante quantité d'eau. Cette précaution est valable lorsqu'on en cuisine une quantité importante. Il n'est pas nécessaire de faire tremper la pincée de sésame qui servira à saupoudrer votre riz.
- Néanmoins, certains oléagineux ne sont commercialisés que déjà transformés (noix de macadamia, cajou...), sans la partie contenant l'acide phytique : en ce cas, le trempage ne sert que pour modifier leur texture.
- Après trempage, rincez-les soigneusement. Elles peuvent se conserver 2 à 3 jours placées au réfrigérateur.
- Une fois trempées, vous pouvez les consommer telles quelles, les hacher, les transformer en lait, etc.

TYPE D'OLÉAGINEUX	TEMPS DE TREMPAGE RECOMMANDÉ
Amande	8 à 12 heures
Noix de cajou	Non nécessaire (sauf pour ramollir leur texture et les mixer plus facilement)
Noix de Grenoble	4 à 6 heures
Noisettes	8 à 12 heures
Noix de macadamia	Non nécessaire (sauf pour ramollir leur texture et les mixer plus facilement)
Noix de pécan	4 à 8 heures
Noix du Brésil	Non nécessaire (sauf pour ramollir leur texture et les mixer plus facilement)
Pignons	Non nécessaire (sauf pour ramollir leur texture et les mixer plus facilement)
Graines de sésame	8 heures
Pistaches	Non nécessaire (sauf pour ramollir leur texture et les mixer plus facilement)
Graines de lin	Non nécessaire
Graines de tournesol	4 à 8 heures
Graines de courge	2 à 3 heures



Peler des amandes ★

Pour émonder des amandes, il suffit d'un peu de patience... et d'eau !

Temps de trempage : 15 minutes à 8 heures

Ingrédients

Amandes

Eau chaude ou froide

Si vous êtes pressé.

Versez de l'eau bouillante sur les amandes dans un grand saladier. Laissez reposer 15 minutes, égouttez puis pelez en incisant légèrement la base de l'amande puis en appuyant : la peau se détachera toute seule.

Si vous avez du temps.

Faites tremper les amandes 6 à 8 heures dans de l'eau à température ambiante. Émondez-les en appuyant sur la base de l'amande : la peau va se détacher toute seule.

● Le conseil du chef

Les amandes non émondées se conservent mieux et rancissent moins vite que les amandes déjà achetées émondées.

● Bon à savoir

- Cette méthode n'est pas adaptée aux noisettes : pour peler des noisettes entières, mieux vaut les faire torréfier au four à 180°C pendant 10 à 12 minutes, en les remuant toutes les 5 minutes.
- Laissez-les refroidir puis frottez-les légèrement entre vos doigts : leur peau brunie se détachera facilement.

— Idées recettes

Tarte aux mendiants et sirop d'érable, p. 384

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375

Ajo blanco, p. 372



1



2



3

Préparer une purée d'oléagineux ★

Pour transformer les noix en pâte souple et onctueuse, facile à utiliser pour imaginer sandwiches, sauces ou pâtes à tarte, enrichir les purées et les soupes...

Ingrédients

300 g d'oléagineux non salés : amandes blanches ou brutes, noisettes pelées, noix de cajou, pistaches... trempés selon le tableau indicatif en début de chapitre (voir p. 116)

1 cuillerée à café d'huile végétale (facultatif)

Faites toaster les oléagineux 10 minutes à 180 °C en les remuant régulièrement. Laissez-les refroidir. Versez-les dans le bol d'un blender puissant : les lames doivent être recouvertes.

Mixez à petite vitesse pour réduire en petits morceaux (1).

Raclez les bords du récipient régulièrement pour ramener la purée qui se forme au plus près des lames (2), à l'aide d'une spatule souple.

Mixez à nouveau en raclant régulièrement : les lames ne doivent pas tourner dans le vide. Peu à peu, les oléagineux vont rendre leur huile, et se transformer en pâte, puis en purée onctueuse.

Si nécessaire, ajoutez un peu d'huile pour faciliter le processus, qui peut prendre jusqu'à une dizaine de minutes.

● Le conseil du chef

- Pour réaliser des purées d'oléagineux, mieux vaut avoir un blender puissant, ou beaucoup de patience pour lui éviter de chauffer.
- Le séchage au four des oléagineux trempés permet d'avoir une purée qui se conserve mieux, car elle sera moins aqueuse. Si vous disposez d'un déshydrateur, vous pouvez également y faire sécher vos noix à basse température après trempage.
- Ces purées doivent être réalisées avec une bonne quantité de noix (au moins 250 g), pour avoir un volume suffisant à mixer.

● Bon à savoir

- Ces purées d'oléagineux se conservent 2 mois, de préférence au réfrigérateur. Pour les noix de Grenoble, la purée rancissant très rapidement, il vaut mieux la préparer en petite quantité.
- Il est particulièrement difficile d'obtenir une purée de sésame lisse et onctueuse avec une fabrication maison : si vous aimez le tahini très onctueux, mieux vaut l'acheter dans le commerce.

Préparer du gomasio ★

Assaisonnement japonais popularisé par la cuisine, c'est une façon d'assaisonner et de saler bien plus saine et savoureuse.

Ingrédients

10 cuillerées à soupe de sésame décortiqué ou complet (voir conseil)

1 cuillerée à soupe de sel marin gris non raffiné

Faites torréfier le sésame une dizaine de secondes dans une poêle antiadhésive ou en fonte bien sèche. Cela permettra de libérer plus facilement son huile au moment du broyage (1).

Ajoutez le sel et remuez la poêle en tous sens pendant 5 secondes (2), le temps de chauffer légèrement le sel.

Versez immédiatement dans une assiette froide pour stopper la cuisson (3).

Mixez brièvement dans un mini-blender ou un moulin à café (4), jusqu'à ce que vous ne voyez plus qu'environ 20 % des graines de sésame.

Versez dans un bocal et consommez-le dans le mois suivant sa fabrication.

● Le conseil du chef

- Pour broyer le sésame, on emploie traditionnellement un mortier rayé, le subachi. On l'a remplacé par des ustensiles plus modernes, mais c'est l'extracteur de jus qui vous permettra le mieux de reproduire un broyage au mortier : à essayer !
- Cette base se prête à de nombreuses aromatisations. N'hésitez pas à y émietter du nori grillé (voir p. 100), des graines de chanvre ou de lin (à broyer en même temps), des herbes séchées, des épices (poivre, curry...), des feuilles de céleri séchées...

● Bon à savoir

- Du japonais goma (sésame), cet assaisonnement permet de profiter de la richesse en minéraux du sésame, et de rendre le sel mieux assimilable.
- Le sésame blanc ou blond, décortiqué, est plus doux au goût que le sésame complet, qui donne une légère amertume à la préparation. Néanmoins, le complet est deux fois plus riche en calcium, ce qui lui donne un atout nutritionnel intéressant.
- Ajoutez de préférence le gomasio en finition d'un plat, sans le faire cuire, et n'oubliez pas qu'il sale la préparation !
- Sur les œufs, les plats de légumes, il peut se saupoudrer absolument partout.



1



2



3



4



5

Préparer une crème épaisse végétale sans cuisson ★

Pour remplacer la crème épaisse à base de lait animal, les noix de cajou, très tendres, sont les plus adaptées.

Temps de trempage : 4 heures

Temps de réfrigération : 1 heure

Ingrédients

30 g de noix de cajou

20 ml d'eau

Quelques gouttes de jus de citron

Faites tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 4 heures (1). Égouttez-les et rincez-les.

Placez-les dans le bol du blender avec l'eau. Mixez à petite vitesse puis une dizaine de secondes à vitesse maximale (2).

Ajoutez quelques gouttes de jus de citron (3) et placez au moins 1 heure au réfrigérateur.

Conservez au réfrigérateur à couvert et consommez dans les 2 jours.

● Le conseil du chef

Ajustez la quantité d'eau en fonction de la texture attendue, plus ou moins épaisse.

Vous pouvez également utiliser des amandes à la place des noix de cajou, mais leur goût sera plus présent.

● Bon à savoir

L'ajout de jus de citron permet de reproduire le goût légèrement acidulé des crèmes à base de lait animal. Il est facultatif si vous préférez un goût plus doux et neutre.

— Idées recettes

Carrot cake au seigle et aux noisettes, p. 227

Chili sin carne aux deux haricots, p. 307



1



2



3



1



2



3



4



5

Préparer une béchamel à la purée d'amande ★

Une sauce 100 % végétale légère en goût, à utiliser dans des gratins ou pour donner du moelleux à une farce.

Ingrédients

20 cl de liquide de votre choix : bouillon de légumes, de champignons...

1 cuillerée à soupe bombée de fécule de votre choix (pomme de terre, maïs, arrow-root)

1 cuillerée à soupe bombée de purée d'amandes blanches

Sel, poivre, muscade

Placez la fécule dans un bol (1). Délayez-la avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture fluide et sans grumeaux : environ 3 à 4 cuillerées à soupe d'eau seront nécessaires (2).

Portez à ébullition le liquide choisi. Versez en filet la fécule diluée (3) et faites cuire à feu doux en fouettant sans cesse, jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajoutez la purée d'amandes (4) et mélangez jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement incorporée (5).

Salez, poivrez et ajoutez de la noix muscade selon votre goût.

● Le conseil du chef

Cette sauce s'utilise dans toutes les préparations où l'on met de la béchamel traditionnelle. C'est une base assez neutre à parfumer d'épices, d'herbes... Elle se réchauffe bien et peut se conserver 2 jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

➔ Idée recette

Lasagnes, p. 220



Faire du lait d'amandes ★

Si on le trouve facilement en magasin, le lait d'amandes maison a une saveur incomparable et demeure très économique à la fabrication. On peut de plus le sucrer ou non en fonction de ses goûts.

Ingrédients pour 70 cl environ

75 g d'amandes pelées ou non, selon votre goût

70 cl d'eau filtrée de préférence

1 pincée de sel

Facultatif : un filet de sirop de riz, d'agave ou d'érable

Faites tremper pendant 8 heures les amandes dans 80 cl d'eau froide (1). Rincez les amandes, jetez leur eau de trempage. Mixez les amandes avec 70 cl d'eau, le sel et le sucre si vous souhaitez en ajouter (2). Filtrez le liquide obtenu (3) à l'aide d'un sac à jus ou à l'aide d'une passoire à maille fine et d'un linge propre. Pressez fortement (4) pour retirer un maximum de liquide et obtenir une pulpe bien sèche (5).

Si vous utilisez des amandes non pelées, vous obtiendrez une pulpe plus abondante que si vous utilisez des amandes pelées. Le goût des amandes non pelées est toutefois plus marqué.

Versez le lait dans une bouteille fermée (6) et conservez au réfrigérateur 3 jours maximum.

● Le conseil du chef

La pulpe restante peut être utilisée pour enrichir des galettes de légumes, des gratins, des smoothies...

● Bon à savoir

• En dépannage, on peut également diluer de la purée d'oléagineux dans de l'eau (voir technique, p. 118), pour obtenir un lait instantané.

— Idées recettes

Petits flans à la vanille et à la pêche, p. 348

Pudding de chia et green smoothie, p. 383

Pour préparer d'autres laits végétaux, voici les quantités recommandées :

TYPE D'OLÉAGINEUX	TEMPS DE TREMPAGE	QUANTITÉ POUR 1 LITRE D'EAU
Amandes	8 heures	80 à 100 g
Noix de cajou	4 heures	60 à 80 g
Noisettes	8 heures	70 g







Préparer un gel de graines de lin ★

Pour remplacer les œufs dans certaines préparations où ils servent de liant (sablés, boulettes), le mucilage produit par les graines de lin est particulièrement efficace.

Ingrédients

1 cuillerée à soupe de graines de lin
3 cuillerées à soupe d'eau

Mixez les graines de lin dans un mini-blender ou dans un moulin à café électrique (1). Placez-les dans un bol et ajoutez l'eau (2). Mélangez et patientez 10 minutes, le temps que le gel se forme (3).

● Le conseil du chef

Cette quantité permet de remplacer environ 1 œuf.

● Bon à savoir

Vous pouvez également préparer un gel de graines de chia dans les mêmes proportions, car elles présentent les mêmes propriétés mucilagineuses.

Faire du parmesan végétal ★

Une préparation végétalienne imitant le goût du célèbre fromage italien, pour mélanger dans des sauces ou saupoudrer sur des pâtes.

Ingrédients

100 g de noix de cajou ou d'un mélange amande-cajou à part égales
2 cuillerées à soupe de levure maltée
2 cuillerées à café de graines de sésame blond
1 cuillerée à café de sel marin

Concassez grossièrement dans la cuve d'un mini-blender ou d'un moulin à café les noix de cajou. Ajoutez les autres ingrédients (1). Mixez brièvement pour éviter de faire chauffer cette poudre (2).

Utilisez immédiatement (3) ou conservez dans un bocal hermétiquement fermé 6 semaines au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer une partie des noix de cajou par des amandes mondées.

● Bon à savoir

La levure maltée, champignon microscopique, est riche en protéines, mais surtout en vitamines du groupe B, et notamment la B12, absente de l'alimentation végétalienne. Son goût original et fromagé peut s'ajouter dans nombre de recettes en touche finale. Évitez de la faire cuire pour profiter de ses bienfaits.

— Idées recettes

Lasagnes, p. 220
Mac'n'cheese au chou-fleur, p. 225
Gnocchi à la romaine, p. 261



Préparer une sauce tarator ★

Sauce végétalienne utilisée pour les falafels, on peut aussi la détourner sur des crudités, l'ajouter à des purées de légumes...

Ingrédients

4 cuillerées à soupe de tahini (purée de sésame)
1 ou 2 gousses d'ail
½ cuillerée à café de sel
Le jus d'1 citron
Eau selon la texture et le goût

Mélangez le tahini dans un bol avec l'ail pelé et haché, le sel et le jus de citron. Incorporez de l'eau en filet, jusqu'à obtenir la consistance désirée, épaisse ou nappante.

● Le conseil du chef

La sauce tarator se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un bocal. Ajustez sa teneur en ail selon votre goût.

— Idée recette

Falafels et tabbouleh, p. 304



Préparer de la purée d'olive ★

En Provence, en Italie ou en Grèce, cette préparation de base très aromatique enrichit tartines, tartes salées, pizzas...

Ingrédients

250 g d'olives noires dénoyautées
50 g de câpres au sel, bien rincées
1 cuillerée à café de cognac
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à café de thym séché
Poivre

Mixez tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Ajoutez l'huile d'olive en filet et émulsionnez. Goûtez et, si nécessaire, rectifiez l'assaisonnement.

● Le conseil du chef

Pour réaliser une purée d'olives vertes, utilisez la même quantité d'olives mais remplacez les câpres par 2 cuillerées à soupe de poudre d'amande.

● Bon à savoir

- Cette préparation se conserve 2 semaines au réfrigérateur dans un bocal hermétique, à condition de la recouvrir d'une fine pellicule d'huile d'olive.
- La tapenade provençale contient, elle, des anchois. Son nom vient du provençal tapeno, qui signifie « câpre ».

— Idée recette

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375



1

Préparer du praliné ★★

Une délicieuse préparation très utilisée en pâtisserie unissant le goût riche des oléagineux et la gourmandise du caramel.

Ingrédients

100 g de noix de votre choix : pécan, noisettes, amandes...
70 g de sucre

Faire caraméliser les noix comme indiqué, p. 131.

Une fois refroidies, émincez grossièrement les noix caramélisées à l'aide d'un grand couteau (1).

Mixez-les dans un blender puissant (2) ou un moulin à café : vous obtiendrez d'abord une poudre fine, qui progressivement se liquéfiera sous l'action de frottement et de chaleur du mixeur. Procédez si besoin par à-coup et n'hésitez pas à faire des pauses pour éviter de faire surchauffer l'appareil.

Le praliné se présente sous forme liquide (3). Il se conserve 1 mois au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

Vous pouvez utiliser un seul type de noix, ou en mélanger deux différentes. Les pralinés traditionnels se font à base de noisette, d'amande ou d'un mélange à part égale des deux.

● Bon à savoir

Simplement ajouté dans vos préparations au chocolat, mélangé à une crème pâtissière ou à un yaourt, sur un riz au lait comme un coulis, le praliné apporte une note sucrée et gourmande partout où on le glisse.



2



3



1



2

Préparer une chantilly de noix de coco ★

Aussi facile à réussir que la chantilly à base de crème fleurette.

Ingrédients

1 boîte de lait de coco de 400 g

Placez la veille la boîte de lait de coco au réfrigérateur en position verticale. Ouvrez-la soigneusement et à l'aide d'une cuillère, prélevez la couche de crème dense et épaisse qui surnage (1). Cessez de prélever dès que vous voyez apparaître un liquide clair.

Fouettez la crème de coco ainsi prélevée à l'aide d'un batteur électrique, comme vous le feriez pour une chantilly traditionnelle (2).

Battez jusqu'à l'obtention d'une texture ferme et mousseuse. Selon l'utilisation et votre goût, ajoutez du sucre et de la vanille.

● Le conseil du chef

- *N'utilisez pas de crème de coco présentée sous forme de brique en carton. Vérifiez bien sur l'étiquette l'absence d'épaississant ou d'émulsifiant : il faut utiliser une crème 100 % coco.*
- *Avec le petit lait de coco restant, préparez un curry, une sauce, un smoothie, une soupe...*

● Bon à savoir

Cette chantilly de coco se conserve 2 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé. Il faudra néanmoins la fouetter de nouveau brièvement avant de la servir.

— Idée recette

Kaiserchmarrn aux fruits rouges et chantilly de coco, p. 403



1

Prélever l'eau d'une noix de coco ★

Une étape préalable à la dégustation de la chair des noix de coco mures.

Ingrédients

1 noix de coco

Tâtez les 3 cercles (nommés « yeux ») présents à l'arrière de la noix de coco (1).



2

À l'aide d'un couteau pointu, percez le plus souple des trois. Il cédera facilement (2). Certains utilisent également la pointe d'un foret ou d'un tournevis. Choisissez ensuite un deuxième œil et percez-le en tapant plus fortement.

Placez la noix de coco au-dessus d'un grand verre ou d'un récipient creux (3). Le liquide qu'elle contient, nommé eau de coco, va s'écouler naturellement.

Agitez-la régulièrement pour qu'elle se vide complètement.

● Le conseil du chef

- L'eau de coco ainsi prélevée est meilleure après avoir séjourné 1 heure au réfrigérateur. Vous pouvez la conserver 48 heures dans une bouteille bien fermée.
- Vous pouvez la consommer telle quelle, l'utiliser dans un smoothie ou une marinade, la mélanger à du jus de fruit, l'utiliser pour faire tremper des flocons de céréales...

— Idée recette

Pudding de chia et green smoothie, p. 383



3



1



2



3



4

Ouvrir une noix de coco ★★

Après avoir vidé son eau (voir ci-contre), il faut la briser pour récupérer sa chair.

Ingrédients

1 noix de coco vidée de son eau

Frappez régulièrement la noix de coco le long de son méridien, en la faisant tourner, avec le dos d'un grand couteau lourd (1).

Continuez à taper avec régularité : elle va peu à peu se fragiliser et se fendre (2). La noix de coco s'ouvre alors en deux (3).

À l'aide d'un petit couteau, séparez la pulpe de coco de sa coque (4). Coupez la pulpe en morceaux à déguster ou râpez-la, selon la recette et l'utilisation attendue.

● Le conseil du chef

Une fois coupée, la chair de noix de coco se conserve 4 à 5 jours dans une boîte hermétique au congélateur.

● Bon à savoir

- Certes, il n'est pas indispensable de vider l'eau de la noix de coco au préalable, mais cela permet d'en récupérer un maximum !
- D'autres personnes recommandent d'utiliser un marteau pour briser la noix de coco : cela est plus rapide, mais ne permet pas d'obtenir une découpe régulière de la noix.

— Idée recette

Trancam indonésien, p. 380

Duvet de coco au pamplemousse, crème d'avocat, p. 391



1



2

Ouvrir une noix de coco jeune ★★

On trouve parfois dans le commerce des noix de coco immatures, très riches en eau de coco et encore entourées de fibres. Voici comment les préparer.

Ingrédients

1 noix de coco jeune

Ôtez la partie blanche et ligneuse de la noix de coco à l'aide d'un couteau (1). Si besoin et selon la taille de la noix de coco, on peut la coucher. Pelez jusqu'à arriver en vue de l'écorce.

Découpez un chapeau sur cette partie en utilisant au besoin un grand couteau et si la noix de coco résiste, en tapotant avec un marteau (2).

Versez le contenu de la noix de coco dans un grand saladier : la quantité de liquide recueillie est très abondante (environ 50 cl), bien plus qu'avec une noix de coco mature (3).

Récupérez la chair retenue à l'intérieur à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule souple (4). Utilisez-la dans des salades, salées ou de fruits.

● Le conseil du chef

- Choisissez des noix de coco lourdes (elles doivent être pleines de liquide), bien blanches y compris sur le dessous, qui ne doit pas être marron.
- L'eau recueillie doit être transparente et légèrement blanche : si elle est rougeâtre ou marron, ne pas la consommer.

● Bon à savoir

Ces noix de coco sont également nommées « noix de coco thai » dans le commerce.



3



4



1

Caraméliser des oléagineux ★★

Pour une décoration gourmande ou pour réaliser ensuite du praliné, faire caraméliser tous types de noix est un geste aussi gourmand que pratique.

Ingrédients

100 g d'oléagineux au choix : noix de pécan, noisette, pignons, cajou, amande, pistache...

70 g de sucre

1 cuillerée à café d'huile
(de préférence celle de l'oléagineux utilisé)



2



3

Faites légèrement griller dans une poêle sèche les noix de votre choix (ici, des noix de pécan) (1).

Versez le sucre en le répartissant dans toute la poêle (2). Laissez caraméliser à feu moyen sans mélanger à l'aide d'une spatule, mais en agitant latéralement la poêle de façon à enrober les noix de sucre. Laissez cuire jusqu'à ce qu'une odeur de caramel se dégage et que les fruits soient colorés au degré souhaité, blond ou roux.

Anticipez légèrement la fin de la cuisson car la chaleur de la poêle continue, même hors du feu, à faire caraméliser l'ensemble. Hors du feu, ajoutez l'huile et mélangez pour bien séparer le tout (3).

Versez sur un papier sulfurisé posé sur une surface plane (planche, plat creux) ou un marbre (4).

Laissez refroidir au sec jusqu'à ce que le mélange durcisse (5). Séparez si besoin les noix, concassez-les ou hachez-les selon l'utilisation attendue.



4



5

● Le conseil du chef

Une fois caramélisés, ces oléagineux sont à consommer rapidement : l'humidité tend à ramollir et faire fondre le caramel.

● Bon à savoir

Ces oléagineux servent de base à la réalisation de la pâte pralinée (voir p. 126).

— Idée recette

Carrot cake au seigle et aux noisettes, p. 227



Préparation

Préparer une grenade, 134

Presser une grenade, 135

Préparer une mangue, 136

Préparer un ananas, 137

Préparer de la rhubarbe, 138

Monder un fruit « mou », 139

Peler à vif un agrume, 140

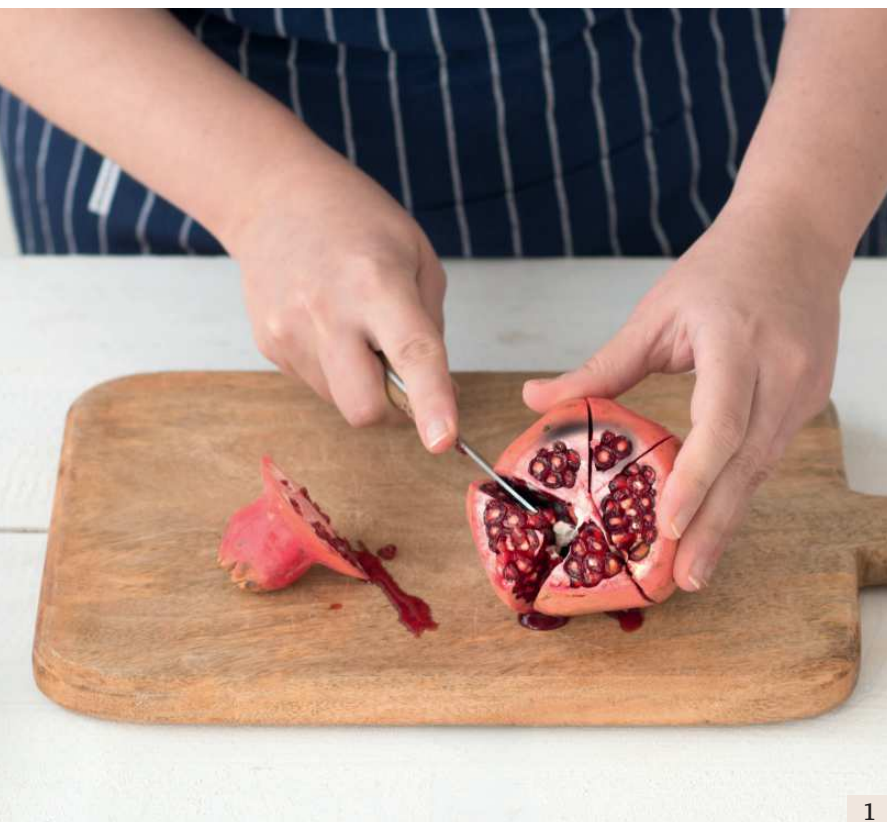
Prélever les segments d'un agrume, 141

Cuisson et réhydratation

Préparer une confiture, 143

Réhydrater des fruits secs, 143

Fruits



Préparer une grenade ★

Le bon réflexe : ne la coupez jamais par le milieu !

Ingrédients

1 grenade bien mûre

Coupez le haut de la grenade à l'aide d'un couteau pointu. Incisez le long de chaque quartier (membrane blanche plus épaisse) en partant du haut (1). Écartez les quartiers ainsi formés (2). Remplissez un saladier d'eau et égrenez directement les quartiers de grenade (3).

Les particules blanches et amères de peau vont remonter à la surface : ôtez-les à l'aide d'une écumoire avant de récupérer les graines de grenade prêtes à l'emploi.

● Le conseil du chef

Le jus de grenade tâche considérablement : en pelant ce fruit dans l'eau, plus de risque de projections intempestives.

● Bon à savoir

Les arilles de grenade ainsi prélevés peuvent se conserver jusqu'à 3 jours dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

— Idées recettes

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, p. 303

Pavlova acidulée, fruit de la passion et grenade, p. 399

Soupe iranienne au yaourt et aux herbes, p. 354

Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit, p. 371



Presser une grenade ★

Le jus de grenade, délicatement acidulé,
est un assaisonnement à découvrir.

Ingrédients

1 grenade

Coupez la grenade en deux par le milieu et pressez-la à la main (1), sans aller jusqu'à la peau blanche intérieure du fruit.

Versez le jus dans un verre (2), en prenant garde à laisser de côté pépins et pulpe restante.

● Le conseil du chef

- *N'utilisez pas de presse-agrume électrique : il a tendance à presser la grenade jusqu'à la peau blanche, ce qui donne un goût amer et désagréable au jus.*
- *Utilisez-le pour déglacer une poêle, parfumer une salade de fruits, relever un smoothie : tout ce que vous feriez avec du jus de citron !*

● Bon à savoir

- *Ce jus une fois pressé se conserve 2 jours au réfrigérateur dans une bouteille hermétiquement fermée. Vous pouvez également le congeler dans un bac à glaçon pendant 2 mois.*
- *Le jus de grenade a donné son nom à la grenadine, sirop désormais à base de fruits rouges. Pour réaliser une vraie grenadine maison, faites réduire 10 minutes à feu moyen le même volume de jus de grenade et le même volume de sucre. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron hors du feu, puis diluez.*



Préparer une mangue ★★

Pour prélever sa chair juteuse, mieux vaut ne pas la peler.

Ingrédients

1 mangue mûre

Coupez la mangue en trois morceaux : faites glisser votre couteau le plus proche possible de la gauche du noyau, puis recommencez sur la droite du noyau. Vous devez obtenir deux joues épaisses et un morceau central bien plus petit, contenant le noyau (1).

Découpez les morceaux de chair restant le long du noyau (2). Pelez-les en faisant glisser le couteau le long de la peau. Utilisez ces petits morceaux de mangue dans une salade ou pour réaliser un coulis.

Quadrillez l'intérieur des joues de mangue avec la pointe d'un couteau bien aiguisé (3). Veillez à ne pas entailler la peau.

En appuyant à l'extérieur et au centre de la mangue, vous la retournerez facilement, faisant ressortir les cubes de mangue retenus à la peau (4).

On peut la servir telle quelle, ou détacher les cubes ainsi obtenus en les prélevant avec un couteau (5).

● Le conseil du chef

Comme les avocats, les mangues continuent de mûrir une fois cueillies. Mieux vaut en acheter plusieurs et les faire mûrir chez soi au fur et à mesure de ses besoins.

● Bon à savoir

Entre les mangues d'Inde et celle d'Amérique du Sud, les calibres et les saveurs peuvent être très différents. En moyenne, on considère qu'une mangue pèse 400 g (poids brut).

— Idée recette

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, p. 303





1

Préparer un ananas ★★

On peut aussi le couper en quatre et détacher sa peau comme pour un melon, mais cette découpe plus spectaculaire permet d'obtenir de belles tranches.

Ingrédients

1 ananas

Ôtez la peau épaisse de l'ananas en coupant des bandes de haut en bas à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé (1).



2

En le faisant tourner, ôtez les yeux à l'aide d'un couteau pointu : procédez en ligne parallèle, en entaillant en biais d'un côté puis de l'autre de chaque bande d'yeux (2).

Couchez-le et coupez-le en tranches (3).

● Le conseil du chef

- Utilisez une planche munie d'une rigole pour récupérer le jus de l'ananas qui va s'écouler durant l'opération.
- Certains préfèrent ôter les yeux un à un à l'aide d'une petite cuillère parisienne (cuillère ronde utilisée pour façonner des boules).

● Bon à savoir

Les tranches d'ananas ainsi coupées se conservent 2 jours dans une boîte hermétique.

— Idée recette

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc, p. 396



3

Préparer de la rhubarbe ★

Pétiole d'une grande tige, la rhubarbe est plutôt un légume... mais puisqu'on le cuisine le plus souvent sucré, on a plutôt l'habitude de le considérer comme un fruit !

Temps de repos : 2 à 3 heures

Ingrédients

500 g de tiges de rhubarbe

2 cuillerées à soupe de sucre blond de canne

Coupez les tiges de rhubarbe à l'aide d'un couteau aiguisé en tirant pour ôter les fils (1). Si la rhubarbe est jeune, il peut y en avoir très peu, voire pas du tout. Plus elle est épaisse, plus elle risque d'être ligneuse : coupez-la en tronçons et tirez les fils au fur et à mesure.

Saupoudrez les morceaux de rhubarbe placés dans un saladier de sucre (2) et laissez-la dégorger 2 à 3 heures.

Un sirop va se former (3) qui va l'adoucir : de la sorte, la cuisson de la rhubarbe nécessitera ensuite moins de sucre.

Utilisez-la ensuite selon la recette : cuite à l'étouffée en compote, pochée dans un sirop, posée sur une tarte...

● Le conseil du chef

Pour sublimer le goût de la rhubarbe, ajoutez une étoile de badiane au moment de sa cuisson, ou quelques grains d'anis.

● Bon à savoir

Ôtez soigneusement les feuilles des extrémités des pétioles : elles sont toxiques.

Idée recette

— Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre, p. 407





Monder un fruit mou ★

Pour peler certains fruits mous à peau fine facilement et avec peu de perte, le plus simple est de les plonger dans l'eau bouillante.

Ingrédients

Pêches, tomates, nectarines, brugnons...

Incisez le bas du fruit d'une croix, à l'aide d'un couteau pointu (1). Cela permettra ensuite de détacher très facilement sa peau, tout en préservant sa forme.

Plongez les fruits dans l'eau bouillante (2) à l'aide d'une cuillère.

Retirez-les à l'aide d'une écumoire (3) au bout de 10 secondes. Laissez refroidir quelques instants puis ôtez délicatement la peau en partant de la croix faite au préalable.

● Le conseil du chef

Pour gagner du temps, certains plongent dans un bain d'eau et de glaçons les fruits sortis de l'eau bouillante : avec le choc thermique, la peau s'en va presque toute seule. Cela peut être utile si vous avez de grandes quantités à monder mais peut fragiliser le fruit. Pensez-y si vous souhaitez ensuite l'utiliser entier ou préserver au maximum sa forme.

— Idées recettes

Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, p. 394

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375

Chakchouka, p. 359

Cobbler de pêches et groseilles au maïs, p. 288

Solaris, p. 209



Peler à vif un agrume ★

Pour obtenir un agrume sans amertume, il faut savoir le peler « à vif », c'est-à-dire en lui enlevant la fine membrane blanche qui l'entoure.

Ingrédients

Agrume de votre choix : citron, orange, pamplemousse...

Coupez les deux extrémités de l'agrume (ici, un pomelo) pour le stabiliser (1).

Posez-le bien à plat sur la planche à découper et faites glisser un couteau bien aiguisé entre la chair et la pulpe de l'agrume (2). Veillez à suivre l'arrondi du fruit pour conserver le maximum de pulpe.

● Le conseil du chef

Utilisez une planche à rigole afin de pouvoir récupérer le jus qui s'écoulera pendant la découpe.

● Bon à savoir

Pour peler à vif des clémentines, pensez à les placer 1 heure au congélateur : plus dures, elles seront ainsi bien plus faciles à manipuler.

— Idées recettes

Cake à l'orange et aux pistaches au tofu soyeux, p. 328

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, p. 278

Duvet de coco au pamplemousse, crème d'avocat, p. 391



1



2



1

Prélever les segments d'un agrume ★

Une fois pelé à vif, l'agrume peut être utilisé entier ou coupé en tranches. On peut aussi choisir d'en prélever ses segments, dits aussi suprêmes.

Ingrédients

Un agrume pelé à vif

Placez l'agrume pelé au-dessus d'un récipient pour récupérer le jus s'écoulant. Glissez un petit couteau bien aiguisé le long de la chair d'un segment, tout contre la peau blanche séparant les segments (1).

Faites légèrement pivoter votre couteau en vous rapprochant du cœur de l'agrume : cela suffira à détacher le segment, sans avoir à couper l'autre côté de la membrane (2). Recommencez en faisant tout le tour de l'agrume pour prélever tous les segments.

● Le conseil du chef

Lorsque tous les segments sont prélevés, pressez fortement ce qu'il vous reste de l'agrume afin d'en retirer encore un peu de jus.

● Bon à savoir

Un couteau à lame fine et souple, type filet de sole, traditionnellement utilisé pour lever les filets de poisson, est particulièrement adapté à cette opération.

— Idée recette

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, p. 278

Duvet coco au pamplemousse, crème d'avocat, p. 391



2



Préparer une confiture ★

Pour prolonger toute l'année le plaisir des fruits.

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 à 20 minutes

Ingrédients

1 kg de fruits (poids net épluché, prêt à cuisiner)

900 g de sucre

Jus d'½ citron

Stérilisez les pots et les couvercles en les plongeant 10 minutes dans l'eau bouillante (1). Laissez-les s'égoutter sur un linge propre, le temps de préparer la confiture.

Mélangez les fruits avec le sucre et le citron. Portez une première fois à ébullition pour former un sirop (2). Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez laisser les fruits mariner quelques heures dans ce sirop (la confiture sera plus goûteuse) ou procéder directement à la cuisson à feu vif.

Faites cuire la préparation jusqu'à atteindre 105 °C : cela se produit 5 à 10 minutes après la reprise de l'ébullition, selon le type de fruits, leur maturité, leur acidité... L'emploi d'un thermomètre digital simplifie la tâche !

À l'œil, on reconnaît le moment où la cuisson est arrivée à son terme : l'écume a disparu, les bouillonnements se font moins intenses et les fruits restent immergés dans le sirop. Pour vérifier la température, si vous n'avez pas de thermomètre, déposez une cuillerée à café de confiture sur une assiette froide : elle doit légèrement gélifier (3).

Remplissez sans attendre les pots à ras bord à l'aide d'une louche et d'un entonnoir à confiture (4). Vissez hermétiquement le couvercle et retournez le pot jusqu'à complet refroidissement. Rangez-les à l'abri de la lumière.

Un gonflement du couvercle, une odeur alcoolisée ou la présence de moisissures à l'ouverture signalent que la confiture n'est pas consommable. Un « clac » doit se produire à l'ouverture du pot, signe de pot stérile.

● Le conseil du chef

Le jus de citron souligne les goûts, permet de conserver la couleur des fruits et favorise la prise de la confiture, tout en évitant la recristallisation du sucre. Ne l'oubliez pas !

● Bon à savoir

- Vous pouvez également utiliser des sucres plus complets : sucre blond de canne, muscovado, rapadura... Néanmoins, ils colorent de façon franche la confiture et leur saveur de réglisse ne convient pas à tous les fruits.
- Le rapadura favorise la prise des confitures : utilisez-le pour des fruits acides, comme la rhubarbe ou les prunes.
- Les confitures ne se bonifient pas en vieillissant : si elles se conservent jusqu'à 3 ans, mieux vaut les consommer dans l'année de leur fabrication. Une fois ouverte, la confiture se conserve au réfrigérateur.

Réhydrater des fruits secs ★

Pour retrouver tout leur moelleux, une précaution indispensable.

Temps de trempage : 1 heure

Ingrédients

Fruits secs

Eau chaude, thé, tisane, alcool...

Placez les fruits à réhydrater dans un grand bol ; ils vont gonfler mieux vaut donc leur laisser de l'espace.

Versez le liquide chaud de votre choix par-dessus, en abondance : tisane, thé chaud, eau additionnée d'alcool (rhum notamment). Laissez gonfler 1 heure, puis égouttez et utilisez selon la recette.

● Bon à savoir

Pour découper des fruits secs après réhydratation, utilisez un ciseau : ils ont tendance à coller et cela peut vous faire gagner du temps.

➔ Idée recette

Flognarde aux abricots secs, p. 400



Le cahier
pratique

Petite histoire très incomplète du végétarisme

C'est dans l'histoire des religions et de la philosophie qu'on peut tenter de retracer le cheminement de la pensée végétarienne à travers le monde.

Dans l'Ancien Testament, Dieu dit à Adam et Ève, encore au jardin d'Eden, qu'il leur accorde « tout herbage, portant graine, sur toute la face de la terre, et tout arbre portant des fruits. Ils serviront à votre nourriture »¹. Ce n'est qu'après le Déluge qu'il permet à l'homme de manger de la viande : « Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture : je vous donne tout cela comme l'herbe verte. »² Dès le VII^e siècle avant J.-C., on trouve traces de l'*ahimsa* (non-violence, respect de la vie) en Inde, notion philosophique que l'on retrouvera ensuite dans l'hindouisme, le jaïnisme et le bouddhisme, religions dont les adeptes sont végétariens.

Au VI^e siècle avant J.-C., Pythagore, mathématicien et philosophe grec, développe la pensée de la transmigration des âmes et interdisait à ses élèves de consommer de la chair animale et des œufs, ainsi que de porter de la laine. Pendant des siècles, les tenants du végétarisme seront d'ailleurs désignés sous le nom de « pythagoriciens ». La pensée gréco-latine ne cesse de s'interroger : Hésiode, Platon et Ovide supposent le végétarisme de l'âge d'or ; Plutarque³ dénonce la consommation de viande.

Au I^{er} siècle après J.-C., c'est en Asie Mineure que la pensée végétarienne s'étend, avec Apollonios de Tyane puis avec le philosophe néoplatonicien Porphyre⁴ qui, au III^e siècle, commenta et approfondit abondamment la pensée de Plutarque.

Avec la christianisation de l'Europe, la pensée végétarienne régresse, n'étant presque pratiquée que par des minorités religieuses jugées hérétiques (Bogomiles, Cathares) et ne se développe qu'en Asie, avec plusieurs ramifications. Ainsi les Hindouistes consomment végétaux et produits laitiers, mais certains Brahmanes refusent les légumes rouges (betterave, tomate) à la couleur du sang ; les Jaïns ne consomment ni œuf, ni miel, ni légumes-racines, ni ail, ni oignon. Taoïsme, confucianisme et bouddhisme intègrent également le végétarisme dans leur pratique.

Quelques voix se font entendre en Occident à la Renaissance, notamment avec Léonard de Vinci, mais restent très minoritaires, et la non-consommation de viande est pratiquée dans certains ordres par vœu de pauvreté (cisterciens et chartreux qui consomment néanmoins du poisson, trappistes), non par engagement moral.

En France, lorsque Sully affirma en 1600 « Labourage et pâturage sont les deux mamelles dont la France est alimentée », il ne savait pas qu'en façonnant notre agriculture autour de l'élevage, il amenait la gastronomie française à mettre la viande au centre de notre assiette. La théorie de l'animal-machine élaborée par Descartes en 1637⁵ eu également son importance dans le peu de développement du végétarisme en France. Au siècle des Lumières, Voltaire s'intéresse de près à Porphyre à partir de 1761.

Mais c'est par l'Angleterre, grâce à ses contacts avec l'Inde, que l'on reparle à nouveau de végétarisme en Europe au XVII^e siècle : tout d'abord avec Thomas Tryon (1634-1703), penseur pacifiste qui revendiquait des droits pour les animaux, puis avec John Oswald (1760-1793) qui après un voyage en Inde écrivit un témoignage engagé⁶ influençant fortement les écrivains romantiques, comme Percy Shelley puis George Bernard Shaw. Ce n'est qu'en 1847 qu'est créée à Londres la « Vegetarian Society » anglaise, d'après le terme « vegetable », légumes. Ces végétariens du XIX^e siècle correspondent d'ailleurs aux végétaliens d'aujourd'hui. Parfois traduit par moquerie en « légumistes », le terme « végétarien » ne s'imposera en France qu'au début du XX^e siècle. La première association végétarienne a été créée en France en 1994, sous le nom d'Alliance Végétarienne.

Gandhi, lors d'un discours prononcé devant la Vegetarian Society de Londres, insiste sur l'importance de la base morale du végétarisme : « Ce que les végétariens devraient faire n'est pas d'insister sur les conséquences physiques du végétarisme, mais d'en explorer les conséquences morales [...]. Les végétariens doivent être tolérants s'ils veulent convertir les autres au végétarisme. Adoptez une attitude humble. »

Que ce soit pour des raisons liées à l'éthique, à la religion ou à la culture, les raisons de prôner une alimentation végétarienne n'ont jamais manqué. De façon récente, l'accroissement de la population mondiale et le réchauffement climatique ont donné une nouvelle dimension au végétarisme, en soulignant l'impact de nos choix alimentaires sur l'environnement.

1. *Génèse*, chapitre 1, verset 29

2. *Génèse*, chapitre 9, verset 3

3. *De esu carnium*, « S'il est loisible de manger chair »

4. *De abstinence*, « Traité sur l'abstinence de la chair des animaux »

5. *Discours de la Méthode*, chap 5

6. *The Cry of Nature or An Appeal to Mercy and Justice on Behalf of the Persecuted Animals*, 1791.



Différents types de végétarisme

Le végétarisme englobe des réalités de consommation bien différentes, que l'on subdivise actuellement en trois groupes :

Végétarien

Ne consomme aucune chair animale, ni viande, ni poisson, ni fruits de mer. En revanche, œufs (sauf les œufs de poisson, pour lesquels on a dû tuer l'animal) et produits laitiers sont consommés, car issus des animaux mais ne nécessitant pas leur abattage. Longtemps désigné sous le terme de régime lacto-ovo végétarien, la montée en puissance du terme « végétalien » a rendu cette désignation caduque. À savoir : la majeure partie du végétarisme pratiqué en Inde exclut les œufs (régime lacto-végétarien).

Les pesco-végétariens (consommant du poisson et des produits de la mer) ne sont pas toujours considérés comme étant végétariens. Les Cathares au Moyen-Âge en consommaient, car leur doctrine affirmait que les poissons n'avaient pas d'âme. En Asie, notamment en Thaïlande, les plats végétariens peuvent aussi inclure de la pâte de crevette, de la sauce de poisson (nam pla)...

Végétalien

Ne consomme aucune chair animale, ni produit issu des animaux (œuf, produits laitiers, miel, gélatine, présure...). « Végétalien » n'a fait son apparition dans *Le Petit Larousse* qu'en 1989.

Vegan

Le véganisme exclut toute exploitation animale, ce qui signifie une alimentation végétalienne, mais aussi le refus des produits testés sur les animaux, des matières d'origine animale (cuir, soie, laine...), des zoos.

Le flexitarisme désigne ceux qui mangent végétarien la plupart du temps... mais consomment occasionnellement de la viande.

Les données disponibles n'étant que des sondages déclaratifs, il est difficile de comptabiliser précisément le nombre de végétariens dans le monde. Néanmoins, **on l'estime à 450 millions, dont 375 millions en Inde** (environ 40 % de la population). En Europe, c'est en Allemagne, Italie et Angleterre que l'on en compte le plus grand nombre (6 à 10 %), la France n'en comptant que 2 %. Les Nord-Américains représentent 2 à 4 %, et au Brésil on les estime à 6 % de la population. Sans oublier les communautés historiquement végétariennes : comme les rastafaris.





Et l'équilibre ?

L'Association Américaine de Diététique émet une « position officielle » favorable sur le végétarisme depuis 1987. Les bienfaits d'une alimentation végétarienne sont désormais prouvés pour les maladies cardio-vasculaires, le diabète type 2, la prévention de certains cancers...

Le risque de carences est très limité lorsque l'alimentation végétarienne est bien menée. Pour l'alimentation végétalienne, une supplémentation en vitamine B12 est nécessaire.

Trois points suscitent en général l'inquiétude :

– **les protéines** : une alimentation équilibrée doit comporter 11 à 15 % de protéines⁷, selon l'âge, le poids, l'activité physique, soit un peu moins d'1 g par kilo de poids. Et il n'y a pas que la viande qui en contient...

ALIMENTS	TENEUR EN PROTÉINES POUR 100 G
Spiruline (algue)	55 à 70 g
Levure de bière	48 g
Soja (en grains)	37 g
Jambon de porc	36 g
Lait en poudre écrémé	35 g
Arachide	30 g
Amande	30 g
Bifteck de bœuf	27 g
Fromage à pâte dure (comté, gruyère...)	25 à 27 g
Blanc de poulet	26 g
Légumineuses (lentilles, pois chiches...)	20 à 25 g
Graines de tournesol	23 g
Amarante	15 g
Tofu	13 g
Quinoa	13 g
Blé	12 g
Millet	11 g

Les protéines animales contiennent les neuf acides aminés indispensables à l'homme, alors que la plupart des protéines végétales sont dites incomplètes (à l'exception de celles des graines de chanvre, du quinoa, du soja, du sarrasin et de l'amarante). Il suffit de combiner légumineuses et céréales, ce qui est fait spontanément dans nombre de plats (pasta fagioli italien, riz et lentilles indien...) pour obtenir des protéines complètes. Cette association n'a même pas besoin d'être simultanée mais peut avoir lieu dans la même journée ! Ainsi, selon l'Association Américaine de Diététique : « À elles seules, les sources végétales de protéines peuvent fournir des quantités adéquates d'acides aminés si elles sont consommées de façon variée et que les besoins énergétiques sont satisfaits ».

– **le calcium** : présent dans les produits laitiers, on le trouve également dans les choux, les amandes, les légumes-feuilles, le tofu, les algues... Nombre de laits végétaux du commerce sont également supplémentés.

– **le fer** : celui contenu dans les végétaux (tels légumineuses, tofu, quinoa, noix, légumes-feuilles) s'assimile moins que le fer héminique (contenu dans la viande). Le corps l'absorbe mieux en présence de vitamine C, abondamment contenue dans les fruits et légumes... dont le végétarisme est particulièrement riche.

Une alimentation végétarienne est naturellement riche en fibres, vitamines et micro-nutriments. Bien menée, elle permet de suivre plus facilement les recommandations nutritionnelles officielles, en évitant les excès de protéines, de graisses saturées et de sel. En variant au maximum les noix, oléagineux, céréales, tubercules, légumes, légumineuses, fruits, huiles et produits laitiers, on multiplie les associations nutritionnelles intéressantes. Qualité et diversité permettent d'atteindre l'équilibre sans difficulté.

7. Source ANC : *Apports nutritionnels conseillés pour la population française*, éditions Tec & Doc, 2001, p. 434

Comment remplacer les œufs ?

Tout dépend du rôle joué par l'œuf dans la recette ! Lorsque la recette n'a besoin que d'un œuf, on peut souvent s'en passer et le substituer. Ainsi pour une pâte à tarte ou des sablés, on peut simplement le remplacer par un peu d'eau, de lait végétal ou de purée d'oléagineux (amande blanche notamment).

Les graines de lin (6) et les graines de chia (7) sont mucilagineuses : en présence de liquide, elles gonflent et forment un gel résistant à la chaleur. Préparez-le 10 minutes à l'avance puis mixez-le avant de l'incorporer à la préparation (voir technique, p. 124).

Pour dorer une préparation avant de l'enfourner, un peu de lait de soja ou d'un autre lait végétal est idéal.

Pour une omelette ou des œufs brouillés, la meilleure alternative reste **le tofu soyeux (1)**.

Dans les gâteaux, plusieurs solutions s'offrent à vous. Dans les textures type cake, utilisez 50 g de tofu soyeux par œuf substitué, ou la même quantité de **compote de pomme (8)** ou de **banane écrasée (3)**.

Jouer sur les ingrédients secs peut aussi permettre de substituer les œufs tout en conservant du moelleux, notamment pour les recettes utilisant beaucoup de liquide, comme les crêpes ou les clafoutis.

La farine de lupin (4), à base d'une légumineuse, a des propriétés émulsifiantes idéales pour les viennoiseries et les pâtes levées.

Les féculs (5) sont aussi très efficaces : que ce soit de l'amidon de maïs, de la fécule de pomme de terre ou de l'arrow-root, il faut les mélanger avec du liquide froid avant de les incorporer, pour éviter les grumeaux. Ainsi, dans un appareil à quiche, 90 g de fécule mixée avec 20 cl de lait végétal permet de remplacer la totalité de l'appareil. Pour les crèmes dessert, elles épaississent à feu doux et donnent une texture veloutée.

L'agar-agar (2), algue d'origine japonaise, est parfaite pour les crèmes dessert, les mousses... On la saupoudre sur le liquide chaud et on la porte à ébullition pendant 1 minute. En refroidissant, sa gélification assure la tenue de la préparation (voir technique, p. 101).

Enfin, la pâtisserie végétalienne a recours, pour assurer la levée de ses gâteaux, à un mélange de lait végétal, vinaigre de cidre et bicarbonate de soude, qui supplée au manque du blanc d'œuf avec efficacité.

Pour des ouvrages spécialisés en pâtisserie végétalienne, consultez la bibliographie en fin d'ouvrage (voir p. 414-415).



Comment remplacer le fromage ?

Dans une préparation, le fromage donne du goût et de la texture. En combinant plusieurs ingrédients, on peut le substituer dans la cuisine végétalienne.

Pour la texture, le **tofu soyeux (1)** est parfait, notamment pour remplacer le fromage frais et le fromage blanc.

La **levure de bière maltée (2)** est un champignon microscopique, riche en vitamine B12 et en protéines. Sa saveur fromagère est parfaite à mélanger dans une sauce, sur une salade, et peut être mise à profit dans la réalisation d'un mélange à saupoudrer (voir technique, p. 124).

Enfin les saveurs fermentées du **miso (3)** qu'il soit blanc (à base de riz) plus doux, ou rouge à base d'orge ou de soja, enrichissent d'umami les préparations, garantissant plus de saveurs.

Pour des ouvrages dédiés à la réalisation de fromages végétaux, consultez la bibliographie en fin d'ouvrage (voir p. 414-415).



1



2



3

Courgettes

Ce n'est qu'au milieu du XIX^e siècle que les Milanais mirent au point la courgette. Nice faisant à cette époque partie du royaume de Sardaigne, voisin du royaume de Lombardie-Vénétie où était né le légume, elle l'adopta rapidement et développa sa culture. La courgette a ensuite conquis la Provence puis la France, ne faisant son entrée dans le dictionnaire qu'en... 1929.

1. Courgette verte non coureuse d'Italie, dite coucourzelle. À sauter et à farcir. À peler si la peau est trop épaisse.
2. Courgette ronde « One ball ». Idéales à farcir.
3. Courgette type grisette, grison, opale... Très tendre, à cuire de préférence. La peau peut être légèrement amère.
4. Courgette jaune (variétés Taxi, Gold Rush...) Très tendre et de saveur douce, à préparer crue sans éplucher.
5. Courgettes rondes de Nice. Idéales à farcir.
6. Courgette verte, dite « courgette de Milan ». À cuire.
7. Courgette bicolore Zéphyr. Sucrée et contenant peu de pépins, elle se déguste crue ou cuite.



Tomates

Fruit botanique, légume culinaire, peu importe ! Une règle d'or : ne jamais la conserver au réfrigérateur pour préserver ses saveurs.

1. Black zebra. Une tomate noire moins goûteuse que la Noire de Crimée, mais à chair plus ferme.

2. Saint Vincent. Tomate jaune au goût équilibré entre le sucré et l'acidulé, à déguster crue de préférence.

3. Rose de Berne. Douce et parfumée, très juteuse, en salade ou en sauce.

4. Cornue des Andes. Une chair dense, peu de graines. Idéale pour les coulis et les tomates confites.

5. Tomate prune jaune. Très fruitée et douce, parfaite à l'apéritif.

6. Tomate orange bourgoin. Un vrai bonbon sucré, qui fait de délicieuses sauces.

7. Red zebra. Version rouge de la green zebra, excède rarement les 100 g.

8. Cœur de bœuf. Reconnaissable à sa pointe et à sa forme très caractéristique. Charnue à souhait, avec peu de pépins, on l'aime crue ou en conserve, car sa densité lui permet de garder de la texture.

9. Green zebra. De taille moyenne, elle devient légèrement jaune à maturité complète. Sa peau un peu épaisse cache une chair fraîche et goûteuse. Parfaite crue ou pour un chutney.

10. Tomates grappe. Le parfum de leur tige peut induire en erreur. Peu parfumées, elles sont de texture ferme et croquante.

11. Tomate ananas. La plus grosse des tomates oranges (jusqu'à 900 g), à couper en tranches épaisses pour une salade.

12. Noire de Crimée. Peu de pépins et d'acidité, aussi à l'aise en salade que farcie.



Aubergines

On les retrouve aussi bien dans la cuisine asiatique qu'indienne, italienne ou provençale.

1. **Graffiti.** Goût équilibré, peu typé.
2. **Aubergine ronde de Valence.** Chair dense et serrée, idéale pour les gratins et les beignets.
3. **Aubergine violette « black beauty ».** Très parfumée. Parfois amère.
4. **Aubergine blanche White Egg.** À la chair blanche crémeuse, sans graines et très douce.
5. **Aubergine long green thaï.** Douce et parfumée, à plonger dans les sauces ou à sauter au piment.
6. **Aubergine longue fengyuan, dite aubergine chinoise.** L'une des plus longues (jusqu'à 60 cm), à peau fine, douce et sans âcreté.



Courges

1. Potiron galeux d'Eysine. Peu avenant avec ses excroissances, sa peau rose cache une chair fine, tendre et sucrée.

2. Butternut (dite aussi doubeyre). C'est sa taille familiale et son goût se prêtant à tous les usages qui a fait son succès, aussi bien dans les plats salés que sucrés.

3. Courge spaghetti. Une fois cuite, sa texture s'effiloche en longs filaments, d'où son nom (voir technique, p. 17).

4. Pomme d'or. Une petite courge individuelle très douce, à farcir. Sa chair fibreuse est adaptée aux soupes et aux gratins.

5. Chayotte (dite aussi christophine ou chou-chou). Très tendre, cette courge à peau très fine se consomme comme la courgette (pelée, râpée crue ou cuite en gratin, soupe...). On déguste aussi sa tige et ses feuilles, sous le nom de « brède chouchou » à l'île de La Réunion.

6. & 9. Pâtisson et pâtisson jaune. Blanc, jaune ou vert, miniature ou pouvant peser jusqu'à 3 kg, sa chair est peu marquée en goût. On l'évide pour le farcir ou on utilise sa chair comme de la courgette.

7. Potiron rouge d'Étampes. L'un des plus consommé en France, délicieux en soupe.

8. Potimarron. Une chair dense et sucrée, une peau fine qu'on n'a pas besoin de peler : le potimarron est devenu très commun en quelques années, et à raison pour sa pluralité d'utilisations.

10. Kabocha (potiron d'Hokkaido). Vert bronze à l'extérieur, jaune orangé à l'intérieur, ce petit potiron originaire du Japon se déguste en tempura léger ou poché dans du bouillon.

11. Patidou (sweet dumpling). Verte ou orange, pourvue de tigrures vertes, sa chair est particulièrement sucrée et peu musquée, adaptée aux confitures et tartes.

12. Courge acorn (dit aussi courgeron). Reconnaisable à sa forme oblongue de cœur, elle est très répandue en Amérique du Nord où on la surnomme « courge poivrée », à cause de sa saveur marquée.



Légumes-feuilles et salades

1. Blette ou bette, dite aussi bette à carde. Des côtes blanches, rouges, jaunes ou violettes plus ou moins épaisses selon les variétés, et des feuilles vertes au goût proche de l'épinard.

2. Radicchio di Chioggia, dit aussi trévisé. De la famille des chicorées, le « radicchio » d'origine italienne est marqué par l'amertume. À consommer cru finement émincé ou braisé, à la façon des endives.

3. Endive blanche et endive rouge, dite aussi carmine. Variété de chicorée (d'où son autre nom de « chicon ») légèrement amère, et forcée dans du sable, d'où sa couleur blanche.

4. Mâche, dite aussi doucette, raiponce, oreille-de-lièvre. L'un des végétaux les plus riches en oméga-3, acides gras essentiels. Si on la consomme d'habitude en salade, elle est très bonne sautée, comme les épinards, et en jus vert.

5. Roquette. Piquante et poivrée (plus ou moins selon les variétés), elle est de la famille des crucifères, d'où sa saveur ! On en fait un pesto particulièrement savoureux.

6. Mesclun. Du provençal *mesclum*, c'est-à-dire mélange. Cette salade typiquement niçoise comporte cinq variétés différentes de jeunes pousses (blette, épinard, pourpier...) et de feuilles de salade (laitue, roquette, chicorée...).

7. Oseille. De goût acidulé, à consommer de préférence cuite (omelette, sauce...) à cause de sa teneur en acide oxalique.

8. Épinards. Ses jeunes pousses se mangent crues, plus matures simplement sautées. Et malgré une légende tenace, ils ne sont pas particulièrement riches en fer...

9. Cresson de fontaine. Piquant et très aromatique, il s'apprécie en salade, en soupe et en purée, ou comme une herbe aromatique simplement haché pour saupoudrer et assaisonner.



Salades

1. Sucrine. Petite laitue à feuilles serrées, originaire de l'Europe du Sud, notamment en Espagne. On peut également la braiser.

2. Laitue pommée. Il existe plus de 1500 variétés de laitues ! Ici, c'est l'une des plus communes, appréciée pour son cœur particulièrement tendre.

3. Scarole. Salade de la famille des chicorées, d'où son goût légèrement amer. À Naples, on la fait braiser et on la savoure en garniture de pizza ou de tarte salée, avec des câpres et des pignons.

4. Pissenlit, dit aussi dent-de-lion. Ses jeunes pousses sont consommables au printemps. De saveur légèrement amère, il est particulièrement apprécié avec des œufs (mollets, au plat...). Ses fleurs peuvent être utilisées en confiture.

5. Romaine. Laitue à grandes feuilles, très résistante. À découvrir aussi en jus passé à l'extracteur, doux et reminéralisant.

6. Batavia. Laitue très commune, elle peut être verte ou rougeâtre.



Choux

1. Brocolis. On consomme ses fleurettes, mais ne pas oublier de peler son pied et de le tailler en dés, à faire sauter. On peut aussi le passer à l'extracteur de jus.

2. Chou-fleur. À déguster cru ou cuit. Son goût soufré se développe avec le temps. Le consommer rapidement après achat.

3 & 6. Choux de Bruxelles. Peuvent aussi être violets, au goût un peu plus marqué. Évitez de trop les cuire.

4. Chou cabus rouge. Existe aussi en blanc. À émincer finement et consommer en salade, sauté...

5. Chou romanesco, dit aussi brocoli à pomme. D'origine romaine, à préparer comme le brocoli et le chou-fleur.

7. Chou de Milan, dit aussi chou frisé. Ses feuilles cloquées le rendent plus résistant au froid que les autres variétés.

8. Chou pointu violet. Existe aussi en blanc. Plus doux que le chou cabus, adapté aux mêmes recettes.



Choux

1. Bok choy, dit aussi pak choï. Bien que ses côtes blanches évoquent les blettes, c'est bien un chou, parfait à sauter dans un wok, de saveur très douce.

2. Kai lan, dit aussi brocolis chinois. Utilisé dans la cuisine cantonaise et vietnamienne, à la vapeur ou sauté.

3 & 4. Chou rave. Aucune différence de goût entre les deux couleurs ! Les feuilles se consomment sautées, la boule se déguste crue, râpée ou braisée.

5. Chou noir de Toscane. Une variété de chou-feuille indispensable à la ribollita et au minestrone d'hiver.

6. Kale vert et violet. Un nom anglais qui regroupe plusieurs variétés de choux non pomés, traditionnels en France avant la guerre, résistants au froid et très riches en nutriments. Utilisés en soupe, en jus, en chips...

7. Pe-tsaï, dit aussi chou chinois. À consommer cru en salade, sauté ou mariné avec du piment.



Légumes-racines

1. Céleri-rave. On le consomme râpé cru en rémoulade, en purée, en frites... Ne jetez pas ses tiges, elles parfumeront bouillons et sel (voir technique, p. 31).

2. Navet primeur. De la famille des choux, il se fait braiser ou bouillir. Ses fanes sont consommables fraîches, en soupe.

3. Cerfeuil tubéreux. Cette racine doit être entreposée deux mois au froid pour développer sa saveur douce évoquant la châtaigne et la pomme de terre, d'où son prix élevé. Attention : ses feuilles ne se consomment pas.

4. Navet boule d'or. Très doux et sucré, indispensable au couscous.

5. Panais. À cuisiner comme la carotte ou la pomme de terre, et dans les plats mijotés.

6. Persil tubéreux. D'une saveur plus marquée que le panais, il se cuisine de la même façon.

7. Carotte des sables. Sa saveur est la plus délicate.

8 & 9. Carottes de couleur. Blanche, violette, jaune, on sait que les premières carottes furent de couleur, le orange n'ayant été sélectionnées que bien plus tard. Consommez-les crues pour profiter de leur arc-en-ciel !

10. Carotte fane. Récoltée avec son feuillage en gage de fraîcheur, elle ne se conserve que 2 à 3 jours.

11. Radis noir. Piquant et épicé, on le râpe pour l'utiliser en condiment ou en petites quantités dans une salade pour la relever.

12. Radis blanc daïkon. Très doux et croquant, on le mange cru ou plongé dans un bouillon, voire en tempura.

13. 14. & 15. Radis Blue Meat, Red Meat, Green Meat. Radis d'hiver de couleur, à peler et émincer à la mandoline. Doux ou piquants, ils sont souvent très colorés et réservent de belles surprises.

16. Radis rose. On consomme ses fanes en soupe... et on peut aussi le glacer au beurre, comme un navet.



Légumes-racines

1. Manioc. Originaire du Brésil et commun en Afrique, il est toxique cru. À préparer en purée ou en friture. On en tire plusieurs produits : fufou du Congo, attiéké en Côte d'Ivoire, en farine pour la farofa brésilienne, sans oublier le tapioca (féculé de manioc).

2. Rutabaga. Issu du croisement de chou et de navet, populaire dans les pays froids (Finlande, Canada) à goûter en soupe, en purée, en gratin.

3. Topinambour, dit aussi artichaut de Jérusalem. Jeunes, on peut les manger crus. Les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante avec leur peau pour les peler sans difficulté et profiter de leur petit goût d'artichaut.

4. Patate douce blanche. Chair dense et sèche, à utiliser plutôt dans les desserts.

5. Patate douce orange. Chair aqueuse et fondante, plus riche en nutriments que la blanche. Se cuisine comme la pomme de terre : frite, rôtie, au four, dans les soupes, les ragoûts... Les feuilles de patate douce sont consommables cuites.

6. Scorsonères. Souvent vendus sous le nom de salsifis, une autre racine parente (de couleur beige à l'extérieur), leur goût frais est particulièrement délicat (voir technique, p. 43).

7. Igname, dit aussi yam. Tubercule parfois confondu avec la patate douce blanche. Consommé couramment en Afrique et en Océanie, sa texture farineuse et son goût de châtaigne séduisent en friture ou cuit au four.

8. Taro, dit aussi songe, chou chine, dachine, macabo. Tubercule tropical dont les feuilles peuvent être aussi consommées. Sa chair blanche ou violette présente une texture légèrement gluante. Il doit être bien cuit, de préférence avec sa peau, pour dissoudre les cristaux d'oxalate de calcium qu'il contient. À utiliser comme la pomme de terre.

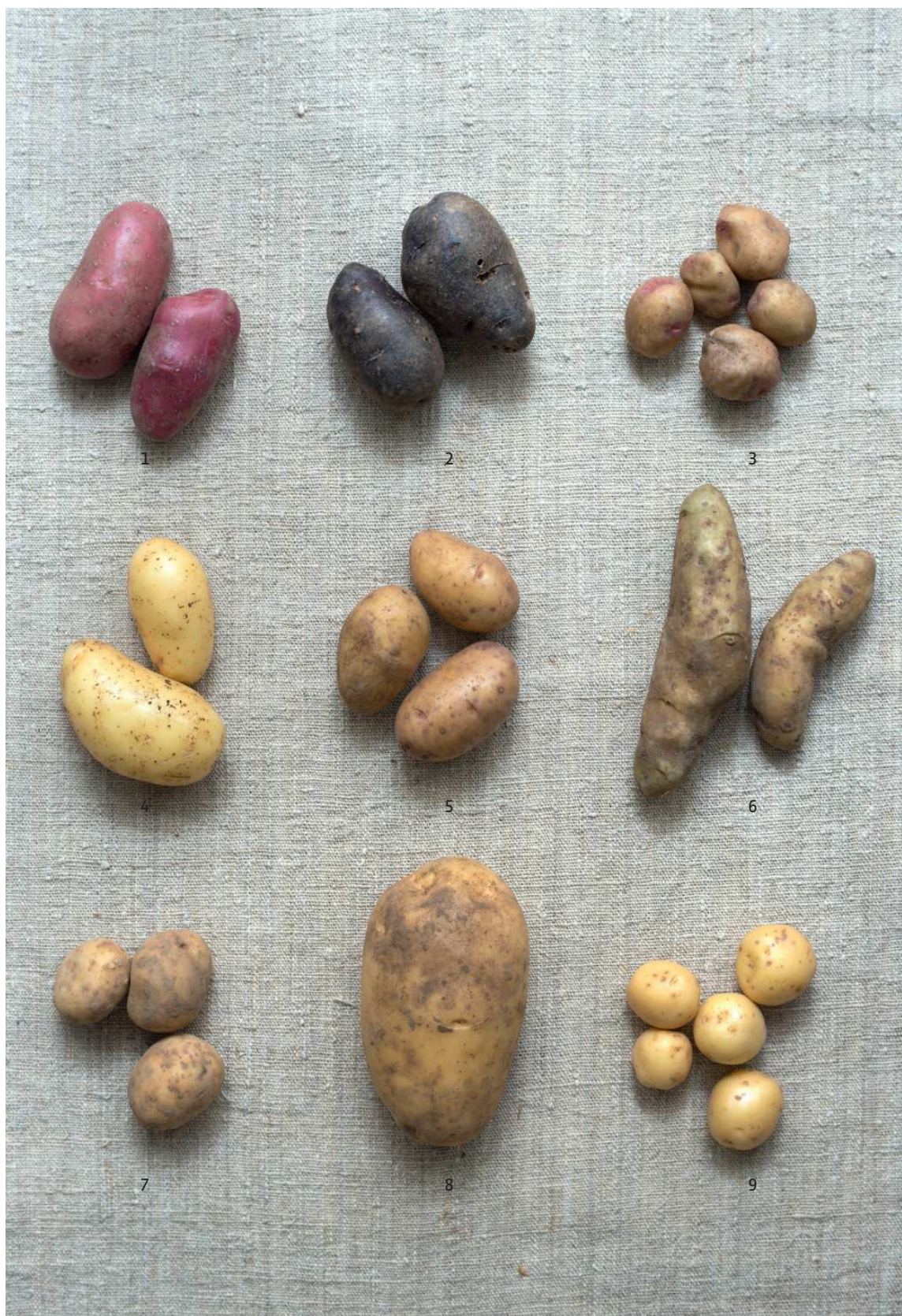
9. Betteraves rouge, rose (chioggia), jaune. Plus ou moins sucrées, on distingue les betteraves de garde (de grosse taille, à consommer cuites ou en pickles) des betteraves nouvelles, de petite taille et vendues en botte, que l'on peut consommer crues ou cuites.



Pommes de terre

Originaires du Pérou, la pomme de terre compterait plus de 1 000 variétés différentes, de taille et de couleur très variées.

1. **Roseval.** Chair ferme, aqueuse, se délitant peu à la cuisson. Pour les pommes vapeur, les salades.
2. **Bleu d'Artois.** Chair très ferme, idéale pour réaliser des chips. Elle conserve parfaitement sa couleur à la cuisson !
3. **King Edward, dite aussi « œil de perdrix ».** L'une des plus anciennes variétés européennes. Texture moelleuse qui se prête à toutes les cuissons (au four, rôtie, rissolée, en chips).
4. **Charlotte.** Chair ferme de bonne tenue à la cuisson, parfaite rissolée et dans les plats mijotés.
5. **Belle de Fontenay.** Chair ferme et savoureuse, à utiliser pour les salades, pommes vapeur et pommes rissolées.
6. **Ratte.** Chair très ferme et peau fine, dégustée plutôt à la vapeur, bien que de grands cuisiniers l'utilisent en purée.
7. **Mona Lisa.** Chair fondante, à utiliser en gratin et en purée.
8. **Bintje.** Chair farineuse, indispensable pour les purées et les frites.
9. **Grenailles.** Pommes de terre récoltées avant leur maturité (quelle que soit leur variété) elles se nomment « nouvelles » depuis leur récolte (avril-mai) jusqu'au 31 juillet. Ensuite, elles sont nommées « grenailles ». Fondantes et sucrées, on ne les pèle pas avant de les faire cuire à la vapeur ou à l'étouffée.



Champignons

Voir planche p. 164.

- 1. Lentins de chêne, dit aussi shiitakés, champignons parfumés.** Riches en vitamine D et en substances anti-oxydantes, ils se singularisent par leur goût riche en umami. Très utilisés dans les cuisines de l'est de l'Asie.
- 2. Trompettes-de-la-mort, dites aussi chanterelle noire ou corne d'abondance.** Leur nom fait simplement référence à leur forme et à leur couleur, mais on ne prend aucun risque en les dégustant simplement poêlés ! Ils se sèchent particulièrement bien, et peuvent être réduits en poudre pour être utilisés comme exhausteurs naturels de goût.
- 3. Girolles.** Champignons sauvages au parfum fruité, qu'il faut nettoyer avec soin avec un pinceau pour éliminer la terre et les brindilles dans les plis. Appartiennent à la famille des chanterelles.
- 4. Pleurote rose & 8. Pleurote jaune, dit aussi champignon-huître.** La pleurote est le plus souvent grisé (non illustré) et représente environ 25 % des champignons cultivés dans le monde. Riche en fibres et en protéines végétales, ainsi qu'en anti-oxydants, elle se consomme bien cuite. La pleurote rose est plus ferme et légèrement amère, et ne conserve pas sa couleur à la cuisson.
- 5. Chanterelles à tubes.** Moins parfumées que les girolles, elles se reconnaissent à leur chapeau brun et se préparent de la même façon.
- 6. & 7. Shimeji bruns et blancs.** Champignons cultivés essentiellement au Japon, ils doivent impérativement être cuits, sinon ils sont amers. Leur goût délicat de noix est à découvrir, simplement sautés au wok ou mijotés dans une sauce.
- 9. Enoki, dit aussi enokitaké ou collybie à pied velouté.** Champignon cultivé principalement au Japon et en Corée, on peut le consommer cru, simplement sur une salade ou plongé dans une soupe, ou le sauter brièvement. Il suffit de couper sa base pour qu'il soit prêt à l'emploi.
- 10. Cèpes.** Les meilleurs représentants de la savoureuse famille des bolets, à la texture dense et particulièrement goûteux. Ils peuvent être grillés, poêlés, séchés et même préparés en conserve.
- 11. Champignons de Paris, dit aussi champignon de couche.** De la famille des agarics, les champignons de ce type sont les plus cultivés au monde. De petite taille (champignon-bouton) ou aux chapeaux immenses (les portobellos américains), ils peuvent être blancs, plus doux, ou bruns-rosés (comme ici), plus parfumés. Dans tous les cas, choisissez ceux dont le pied n'est pas coupé, pour être sûr de la fraîcheur et de la provenance.

Champignons déshydratés

Voir planche p. 165.

- 1. Cèpes.** Toujours présentés en tranches et jamais entiers, pour un séchage optimal.
- 2. Champignon blanc, dit aussi champignon neige, trémelle en fuseau.** Traditionnel dans la cuisine chinoise, on l'utilise dans les soupes qu'il épaissit.
- 3. Shiitakés, dits aussi champignons parfumés.** L'un des rares champignons dont le séchage exalte la saveur ! À utiliser dans les soupes et les bouillons.
- 4. Champignons noirs, dit aussi oreille-de-Judas.** Très utilisés en cuisine chinoise, ces champignons quasi insipides présentent une étonnante texture gélatineuse, élastique et ferme.
- 5. Morilles.** Dégustées fraîches au printemps, elles sèchent particulièrement bien. Attention : elles doivent impérativement être bien cuites, environ 20 minutes au minimum, sous peine d'être toxiques.

Champignons





Riz

1. Riz thaï, dit aussi riz parfumé ou jasmin. À grains longs et fins, délicatement parfumé, c'est le riz le plus exporté au monde.

2. Riz gluant, dit aussi riz collant ou riz doux. Riche en amylose et en amylopectine, il sert de base à de nombreuses recettes vietnamiennes, japonaises, chinoises et coréennes où sa texture est mise à profit. Il se cuit dans une feuille de bananier ou à la vapeur, dans un petit panier spécial.

3. Brisures de riz, dit aussi riz cassé. Plus les grains de riz sont cassés, plus ils rendent d'amidon. Il permet de réaliser à moindre coût des bouillies et des desserts, notamment en Afrique et en Asie.

4. & 5. Riz basmati complet et basmati blanc. Originaire d'Inde et du Pakistan, ce riz particulièrement réputé est vieilli pendant un an après récolte pour développer toute sa saveur. En hindi, « basmati » signifie « reine du parfum ». Ses grains très fins s'allongent à la cuisson, et ne collent pas.

6. Riz long grain précuit, dit aussi «paraboiled » ou « étuvé ». Essentiellement produit aux États-Unis. Précuit à la vapeur, il est ferme et de goût peu marqué.

7. Arroz bomba. Indispensable à la paella, ce riz à grains courts peut doubler de volume à la cuisson sans coller. Privilégiez ceux de l'appellation d'origine protégée « Calasparra ».

8. Riz à sushi. *L'Oriza sativa japonica* est cultivé essentiellement en Californie et en Italie, la production japonaise étant presque intégralement consommée dans le pays même. Des grains courts, qui absorbent bien l'eau et qui relâchent de l'amidon.

9. Riz à risotto. Ici, du *vialone nano*, le plus petit et le plus goûteux. Des grains courts, qui absorbent l'eau tout en relâchant de l'amidon : produits dans la plaine du Pô, ces riz de variétés *arborio*, *carnaroli* ou *vialone nano* sont l'un des secrets des risotti réussis.

10. Riz rouge de Camargue. Protégé par une IGP (indication géographique protégée), il n'est cultivé qu'en agriculture biologique. Assez ferme, il est très goûteux préparé en pilaf.

11. Riz noir, dit aussi riz interdit ou riz vénéré. Originaire de Chine et réservé à l'Empereur (d'où son nom), il est également cultivé en Italie. Sa texture reste toujours ferme.

12. Zizanie, dit aussi riz sauvage. Plante aquatique n'appartenant pas à la famille du riz, poussant aux États-Unis et au Canada. Traditionnellement récolté par les amérindiens, il est particulièrement riche en protéines.

Dérivés du riz

Voir planche p. 168.

1. Flocons de riz. Du riz précuit, découpé puis aplati en flocons. À utiliser en galettes.

2. Riz soufflé. À utiliser dans les granolas et préparations pour le petit déjeuner.

3. Galette de riz soufflé. Nature, au sésame ou au maïs, elle peut remplacer le pain.

4. Galettes de riz. Des feuilles de riz ultra-fines, à réhydrater (voir technique, p. 54) pour garnir, rouler et préparer nems, rouleaux de printemps... Elles existent en plusieurs diamètres et même de format carré au Vietnam.

5. Tteok, dites galettes de riz coréennes. À faire tremper 30 minutes avant de les cuire 20 minutes dans une sauce relevée.

6. Vinaigre de riz noir. Issu de la fermentation du riz gluant, il est assez fort et sucré. Utilisé pour l'assaisonnement et servi avec les raviolis chinois.

7. Vinaigre de riz. Doux et parfumé, il est indispensable dans l'assaisonnement du riz à sushis. À essayer aussi pour les pickles.

8. Lait de riz. Boisson végétale à base de riz cuit ou cru, additionnée ou non d'un produit sucrant. Sa saveur neutre et légère est appréciée aussi bien dans les plats salés que sucrés (voir technique, p. 58).

9. Crème végétale à base de riz. À acheter en brique UHT, ce mélange de farine de riz, huiles végétales et eau est un substitut de crème liquide.

10. Nouilles de riz. Répandues dans toute l'Asie, de forme et de diamètre variables. Mieux vaut les tremper à l'eau froide 30 minutes avant de les faire cuire à l'eau bouillante, pour leur éviter de coller.

11. Vermicelles de riz. Très simples à préparer, il suffit de les laisser tremper 10 minutes dans l'eau bouillante, hors du feu. À utiliser en salade, dans les rouleaux de printemps...

12. Coquillettes. Le riz étant naturellement dépourvu de gluten, il a également été adopté pour réaliser des *pastas* italiennes.

13. Farine de riz. Blanche ou semi-complète, naturellement dépourvue de gluten.

14. Semoule de riz. Utilisée pour certains couscous, notamment en Afrique.





Blé



1. Freekeh. Graines de blé vert immature séchées au feu de bois, au goût légèrement fumé, traditionnelles dans l'Orient arabe (Machrek).

2. Blé tendre. Spécifiquement utilisé pour faire germer.

3. Boulghour gros. Blé dur précuit à la vapeur, séché puis concassé. On le trouve de différentes granulométries (fin, moyen, gros), complet ou réalisé à partir de blé décortiqué.

4. Farine T150, dite aussi farine complète. Riche en fibres. À choisir toujours bio.

5. Farine T80, dite aussi farine semi-complète.

6. Farine T55, dite aussi farine blanche.

7. Boulghour fin brun. Celui-ci est recommandé pour les kibbés.

8. Semoule fine. Du blé moulu, tamisé et précuit, de granulométries différentes. La semoule fine permet la réalisation de gnocchis, de pâtes... On peut la cuire à la vapeur ou simplement la faire gonfler à l'eau bouillante, lorsqu'elle est précuite.

9. Mougrabieh. Littéralement « qui vient du Maghreb », ces petites billes de semoule se préparent en couscous au Liban.

10. Fregola sarda. Pâtes sardes roulées à la main en mélangeant semoule de blé dur et eau, séchées puis toastées au four.

11. Germe de blé. Partie du grain renfermant l'embryon de la future plante, riche en sels minéraux, oligo-éléments et vitamines. On le trouve sous forme d'huile de germe de blé, ou comme ici de flocons, à saupoudrer sur les crudités, les soupes,...

12. Seitan. Réalisé à partir de gluten pur et d'aromates, cette pâte cuite dans du bouillon est utilisée pour réaliser des simili-viandes. C'est une création des moines bouddhistes, reprise ensuite par le macrobiotisme (voir technique, p. 69 pour sa réalisation).

13. Gluten pur. Utilisé pour fabriquer du seitan ou ajouté à certaines farines faibles en gluten pour leur permettre de lever plus facilement.

14. Feuilles de lasagne. Pâtes alimentaires à la semoule de blé dur. Les précuites permettent de cuire directement le plat au four, les traditionnelles doivent être blanchies 5 minutes à l'eau bouillante puis égouttées.

15. Torti complets. Les pâtes peuvent être réalisées à base de farine complète, pour une digestion plus lente et une plus grande richesse en nutriments.

Céréales sans gluten

Pseudo-céréales et céréales sans gluten

Les aliments listés ci-dessous ne contiennent naturellement pas de gluten. Néanmoins, elles peuvent avoir été contaminées par des céréales lors de leur culture, de leur transport ou de leur manutention. En cas de maladie cœliaque, vérifiez sur l'emballage la certification « sans traces de gluten ». Sont regroupées ici des pseudo-céréales sans gluten ainsi que des féculés et semoules de plantes permettant de cuisiner sans gluten.

1. 2. & 3. Quinoa blanc, rouge et noir. Pseudo-céréale issu d'une plante de la même famille que la betterave et l'épinard, il pousse sur les hauts plateaux d'Amérique du Sud et était désigné par les Incas comme « la mère de tous les grains ». C'est la nature de ses protéines (15 %) qui le rend particulièrement intéressant dans le cadre d'une alimentation végétarienne : elles contiennent tous les acides aminés essentiels. Avec le soja, le chanvre, l'amarante et le sarrasin, elle fait partie des quelques végétaux qui les réunissent toutes. Sa variété de couleur reflète une diversité de saveur (voir technique, p. 76).

4. Sarrasin. Poussant dans les pays froids, le sarrasin (dit aussi blé noir) est de la même famille que la rhubarbe et l'oseille. Sans gluten, facile à digérer, il a longtemps été la céréale des pauvres. Son grain se cuit à l'eau tout simplement, qu'il soit entier comme ici ou rôti au préalable, comme la kasha des pays de l'Est.

5. Soba japonaises. Ces pâtes sont souvent cassantes lorsqu'elles sont uniquement réalisées à partir de sarrasin. Vérifiez toujours leur étiquette : elles peuvent être réalisées à partir d'un mélange de blé et de sarrasin.

6. Farine de sarrasin. Elle possède un goût de noisette et sert à la réalisation de galettes, crêpes, aussi bien en Bretagne qu'en Chine.

7. & 8. Millet doré et millet brun. Diminutif de mil, le millet peut regrouper toute une variété de graminées à petites graines, poussant en zones sèches d'Afrique et d'Asie. Consommé en bouillie ou en galette, le plus répandu est le millet perle (**7**), particulièrement léger à digérer. Le millet brun ou rouge est en fait du millet non décortiqué (**8**) dont la texture reste croquante. Il est particulièrement riche en silice et reminéralisant.

9. Fonio, dit aussi « mil africain ». Les graines de fonio sont très petites (1,5 mm, soit 2 000 graines au gramme). Il se prépare en bouillie, en cous-cous... comme on le fait avec la semoule.

10. Amarante. Très réputée dans la culture aztèque puis mexicaine, cette minuscule graine (environ 1 mm) est depuis peu au goût du jour. Cuite, elle prend une consistance légèrement gélatineuse, et elle peut également se savourer façon pop-corn. Riche en lysine, un acide aminé absent de la plupart des céréales, elle est également riche en protéines (13 %).

11. Tapioca. Féculé issu du manioc, elle se présente sous forme de petits grains, à la texture gélifiée en présence de liquide. Elle s'utilise pour épaissir soupes et desserts, notamment en Asie et au Brésil. Les perles du Japon sont des billes de tapioca, que l'on prépare en dessert ou en soupe.

12. Arrow-root, dite aussi « rouroute » à La Réunion. Féculé extraite du rhizome d'une plante tropicale, elle se dissout particulièrement bien dans toutes les boissons végétales, pouvant remplacer les œufs et la farine pour épaissir les préparations.

13. & 14. Farine de maïs et semoule de maïs blanc. Le maïs peut être violet, jaune, rouge... Moulé plus ou moins fin, il est farine ou semoule. Dans les gâteaux, la farine donne une saveur beurrée et une couleur jaune appétissante, ainsi qu'une texture plus ferme. En Italie, la semoule de maïs, jaune ou blanche, de saveur plus fine, est utilisée pour préparer la polenta (voir technique, p. 71). On la trouve le plus souvent précuite.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

Céréales avec gluten

1. Gruau d'avoine. Grains d'avoine simplement débarrassés de leur son (3). Son originalité est dans sa richesse en fibres, qui ont un effet sur le cholestérol sanguin et régulent l'absorption des glucides.

2. Flocons d'avoine. Précuits ou non, de petits ou de gros calibres, les flocons d'avoine sont des grains finement tranchés puis aplatis. S'ils sont à l'origine du porridge anglais, on les utilise aussi dans les pâtes à tarte, les gâteaux, les pains irlandais...

3. Son d'avoine. Enveloppe extérieure de l'avoine, le son est utilisé pour renforcer le taux de fibres des préparations, et a également un effet sur le cholestérol.

4. Crème végétale d'avoine. L'avoine cuite devient crémeuse une fois mixée avec de l'eau, et permet la réalisation de lait végétal ou de crème à napper.

5. Petit épeautre, dit aussi engrain. L'épeautre (non illustré) est une céréale de pays froid, tandis que le petit-épeautre pousse en Haute-Provence, là où le blé ne pousse pas au vu des conditions climatiques. Ancêtre rustique du blé, son grain est vêtu (c'est-à-dire entourée d'une enveloppe fibreuse) et nécessite d'être décortiqué avant consommation. Plus petit qu'un grain d'épeautre, il n'est pas fendu d'un trait, à la différence de son cousin, et présente un goût de noisette très typique. Épeautre et petit-épeautre se cuisinent comme du blé, l'épeautre étant plus ferme.

6. Farro. Épeautre italien de Toscane, le farro était connu dès les Étrusques. Cette dénomination regroupe plusieurs types de grains anciens, souvent confondus, mais très proches au niveau du goût. Mieux vaut le faire tremper 3 heures avant de le cuire.

7. Flakes d'épeautre. Pétales d'épeautre croustillante, à utiliser dans les granolas ou pour les petits déjeuners.

8. Farine d'épeautre. Plus riche en nutriments que la farine de blé, elle permet de réaliser d'excellents pains ainsi que des pâtes savoureuses (13).

9. Boulghour d'épeautre. Long à cuire, l'épeautre ainsi concassé et précuit permet de gagner du temps. Cette préparation souligne sa proximité avec le blé.

10. Café d'orge. Grillés puis finement mixés, certains grains comme l'orge et l'épeautre sont utilisés comme succédanés de café... sans théine. Ces boissons sont particulièrement populaires en Italie, au Japon et en Corée.

11. Orge perlé. L'orge est une céréale vêtue. Pour faciliter sa consommation, elle est polie : lorsque l'on ôte ainsi son enveloppe extérieure et qu'on préserve le son, il se nomme « orge mondé ». Lorsqu'il est poli jusqu'à simplement laisser l'amande, il s'agit d'« orge perlé ». L'orge perd une partie de ses fibres et de ses nutriments dans le polissage, mais gagne en facilité de cuisson.

12. Vinaigre de malt. Les grains d'orge germés permettent la fabrication du malt, que l'on utilise dans la bière, les whiskies mais aussi pour favoriser la levée de certains pains. Le jus d'orge germé peut fermenter et ainsi devenir un vinaigre particulièrement savoureux. On a tendance à oublier que les céréales puissent devenir vinaigre !

13. Pâtes d'épeautre. Voir (8).

14. & 15. Farine de seigle et seigle en grains. Céréale rustique, le seigle a été délaissé en France. Moins riche en protéines que le blé, il est intéressant par ses teneurs en calcium et potassium, et permet la réalisation de pains savoureux, qui se conservent bien. On l'utilise aussi pour la fabrication du pain d'épice.



Légumineuses



Fèves, pois chiches et pois

1. Desi chana ou kala chana. Pois chiches indiens bruns foncés de petite taille, leur peau est particulièrement épaisse. On les consomme plutôt décortiqués : ils sont alors vendus sous le nom de *chana dal*.

2. & 3. Pois chiches et pois chiches Othello. La plus riche en protéines des légumineuses, désignée parfois sous le nom de pois cornu. De taille variable selon les origines, blanche, crème ou même noire. Pensez à les découvrir légèrement germés (1 à 2 jours) puis cuits, ils seront plus digestes.

4. Fèves sèches. Consommées au Moyen-Orient et surtout en Égypte et au Liban, elles sont particulièrement longues à cuire, et s'apprécient aussi bien entières au petit déjeuner qu'en soupe. Pelées et concassées, elles sont également utilisées pour réaliser des falafels.

5. & 6. Féverolles et féverolles décortiquées. Consommée au Maghreb et au Moyen-Orient, cette petite légumineuse se cuit comme un haricot après trempage, ou sert décortiquée à la préparation de falafels.

7. Pois du Cap, dit aussi haricot de Lima, pois savon ou garrofon. Malgré son nom le plus commun, c'est en fait un haricot. Sa peau épaisse, à ôter après trempage, cache une texture douce et onctueuse, d'où son nom de « savon ». Indispensable à la paella, il est aussi très utilisé dans les pays latino-américains et aux Antilles, sous forme de croquettes.

8. & 9. Pois secs et pois cassé. Ce n'est jamais qu'un petit pois cueilli à maturité, au grain plus gros et riche en amidon ! Jaune ou vert, le pois entier se prépare comme des lentilles. Plus facile à cuire, le pois cassé, une fois débarrassé de sa peau, se sépare en deux. Se délitant facilement à la cuisson, on les consomme plutôt en soupe ou en purée.

Haricots et lentilles

1. Haricots azuki. D'origine japonaise et de petite taille, ils sont cuits à la vapeur puis confits dans un sirop de sucre et garnissent des pâtisseries de farine de riz. Leur goût évoque nettement la châtaigne.

2. Toor dal, dit aussi pois d'Angole ou lentille jaune indienne. Bien qu'il soit de la famille des pois, étant donné qu'on le trouve essentiellement pelé et sans germe, on le classe souvent avec les lentilles, car il se prépare de la même façon ! En Inde, c'est l'un des *dal* les plus populaires et savoureux.

3. Lentilles corail. Décortiquées, elles cuisent rapidement (15 minutes) et tendent à se déliter à la cuisson, d'où leur utilisation en purée et en soupe.

4. Haricots lingots. Haricots blancs de taille moyenne, comme les cannellini italiens. Utilisés par exemple pour les *baked beans*.

5. Haricots borlotti. Représentant la famille des haricots à peau marbrée, teints de rose ou de rouge, leur goût est particulièrement fin.

6. Lentilles beluga. Une texture ferme pour ces petites lentilles à la couleur spectaculaire qui persiste à la cuisson, devenant grisée.

7. Flageolets, dit aussi chevrier. Haricots blancs récoltés avant complète maturité, d'où leur couleur et leur peau fine. On ne les trouve qu'en France !

8. Haricots noirs. Communs en Amérique du Sud, notamment pour réaliser les frijoles et accompagner le riz. On en consomme également au Pays basque.

9. Lentilles blondes. Les plus grosses de toutes, les moins savoureuses et les moins chères, à utiliser en soupe.

10. Haricots doliques, dit aussi cornilles ou haricots à œil noir. Répandu aussi bien en Sicile qu'en Afrique, au Sud des États-Unis et en Asie, notamment au Vietnam, ce petit haricot tendre s'accommode aussi bien salé que sucré.

11. Haricots rouges. De texture ferme et conservant leur forme à la cuisson, on les retrouve surtout dans l'hémisphère Nord, préparés en ragoûts mijotés.

12. Lentilles vertes. Les plus réputées sont celles du Puy, premier légume sec protégé par une AOC en 1996. Peau fine, goût de noisette, elles ont le grand avantage de ne pas éclater à la cuisson.



Faux soja

Souvent appelés « soja » par erreur, ces légumineuses méritent quelques précisions.

1. & 3. Haricots mungo et germes de haricots mungo. Dits aussi « ambérique vert » et « moog » en hindi, on les a longtemps appelés « soja vert ». Leur graine ressemble en effet à celle du soja, mais ils n'appartiennent pas à la même famille. On les utilise décortiqués ou en farine, pour réaliser des crêpes et des *dal* indiens. Germés, ils sont couramment vendus sous le nom de « pousses de soja », ce qu'ils ne sont pas !

2. Haricots urd décortiqués. Souvent désignés comme « soja noir » ou « lentilles noires », leur couleur lorsque le grain est entier, c'est l'une des légumineuses les plus appréciées en Inde. Le plus souvent décortiqués et donc blancs, leur texture légèrement mucilagineuse lorsqu'elle est cuite est mise à profit dans des *dals* et, sous forme de farine, dans les dosas et autres galettes.



Soja

1. Tofu fumé. Fumé avec du bois de hêtre ou des arômes liquides, c'est un tofu ferme adapté aux saveurs hivernales et aux sandwichs. Son goût est idéal pour s'initier au tofu.

2. Tofu lacto-fermenté. Nature, aux olives ou au tamari, c'est un tofu réalisé à partir de lait de soja fermenté. Ainsi, il est plus riche en probiotiques, et sa saveur plus acidulée et plus fromagère que celle du tofu ferme.

3. Tofu ferme nature. Sa consistance lui permet d'être découpé, poêlé, mariné sans s'effriter, à condition de l'égoutter et de le presser (voir technique, p. 88). Il existe également à la moutarde, aux herbes...

4. Tofu soyeux. Onctueux comme un flan, c'est celui qu'on utilise pour les sauces, les desserts, les crèmes... Sa saveur est moins marquée que celle du tofu ferme.

5. Lait de soja. Nature ou vanillé, il est souvent enrichi en calcium ou sucré. Vérifiez bien les étiquettes selon l'usage envisagé (voir technique, p. 86).

6. Poches de tofu frites. Dites aussi abura-age, il faut les plonger 1 minute dans l'eau bouillante puis les égoutter afin d'ôter l'huile excédentaire. Coupées en deux, elles forment une poche que l'on peut garnir, par exemple de riz à sushi (les inari sushis). On les utilise aussi coupées dans des soupes, des ragoûts...

7. Peau de tofu séchée (yuba). C'est la fine fleur du lait de soja, qui se forme lors de sa fabrication – comme la peau du lait pour le lait de vache lorsqu'on le fait chauffer. Elle est ensuite séchée. Elle peut se présenter pliée en feuilles, en petits rouleaux serrés ou même surgelée. On l'utilise légèrement réhydratée pour l'assouplir et la faire cuire brièvement dans des soupes et ragoûts. Elle est également utilisée dans la cuisine traditionnelle des moines bouddhistes pour créer de fausses viandes, dont elle peut imiter la peau croustillante une fois frite. On peut aussi l'utiliser à la place des algues nori pour préparer des sushis.

8. Grains de soja jaunes dépelliculés. Si on trouve aussi les grains de soja jaune entiers pour les préparer comme des haricots secs, ce sont ceux déjà pelés (dépelliculés) que l'on emploie pour réaliser le lait de soja, à la base de nombreux produits dérivés.

9. Soja noir. Il existe un soja à peau épaisse et noire, riche en polyphénols antioxydants. On en fait une pâte fermentée très aromatique, qui sert dans les soupes et marinades en Chine et au Japon essentiellement.

10. Protéines de soja texturées. À base de farine de soja, elles sont particulièrement riches en protéines. Elles existent de plusieurs tailles et découpes (voir technique, p. 91 pour les préparer).

11. Edamame. Soja frais en cosse, qui doit être bouilli entier 10 minutes avant d'être consommé tiède ou froid. La plupart du temps, on le trouve déjà cuit et surgelé. À écosser puis consommer à l'apéritif ou glissé dans du riz sauté, des soupes...

12. Vermicelles de soja. Vendus la plupart du temps sous ce nom, ce sont de faux-amis : ils sont en fait à base de haricots mungo, une légumineuse verte longtemps désignée sous le nom de « soja vert » (voir technique, p. 81 pour leur cuisson).

13. Kinako (farine de soja torréfiée). Farine de grains de soja torréfiée, elle est particulièrement savoureuse mais a tendance à rancir. À utiliser dans des sablés, des crêpes...

14. Crème de soja. Une alternative à la crème épaisse, à base de lait de soja, huile et épaississants.

15. Tempeh. Des grains de soja cuits ensemencés avec un champignon formant des filaments blancs qui lient le tout en un bloc compact et confèrent à l'ensemble un goût de champignon, de noisette et de fromage : une spécialité indonésienne bien différente du tofu, avec une texture dense (voir technique, p. 93 pour le préparer).

16. Sauce soja. Sous ce terme, on trouve des sauces de couleur et de goût variés, selon la fabrication, la composition et la fermentation : les sauces chinoises, coréennes et japonaises sont ainsi très diverses. Néanmoins, il faut bien distinguer le tamari du shoyû : le tamari, plus fort, ne contient que des graines de soja. Le shoyû, plus répandu, contient également du blé : en cas d'intolérance au gluten, la sauce soja est donc un produit sur lequel il faut être vigilant. Le shoyû peut être clair ou foncé : le clair est plus salé, et s'utilise dans les soupes et les sauces. Le shoyû foncé s'utilise plutôt pour les plats mijotés.

17. & 18. Miso beige (shiro miso) et miso rouge (hatcho miso). Issu de la fermentation du soja avec une céréale (riz, blé, orge...) et du koji, culture de champignons microscopiques, cette pâte onctueuse est un concentré de goût extraordinaire. Son utilisation la plus connue est la soupe miso. Le plus doux est celui à base de riz (shiro miso), le plus fort celui au soja (hatcho miso). Condiment riche en nutriments, on l'utilise en soupe, en marinade... Exhausteur de goût formidable, il est indispensable à la cuisine végétarienne.



Algues

1. Dulse. Typiquement bretonne, douce avec un petit goût de noisette et peu iodée. Texture moyennement ferme, à consommer crue, émincée ou cuite à la vapeur. Traditionnellement consommée en Irlande, en Islande ou en Écosse.

2. Wakamé. L'algue phare de la cuisine japonaise, où on la consomme dans la soupe miso et en salade. Elle est également cultivée en Bretagne. Riche en calcium et en fibres, sa texture tendre et son léger goût d'huître la rendent facile d'accès.

3. Haricots de mer, dit aussi spaghetti de mer. Cette algue brune est l'une des plus populaires en France, au goût assez iodé. Réhydratés, on peut les consommer directement en salade, ou les faire cuire comme des haricots verts (10 minutes à la vapeur). Ils sont riches en vitamine C.

4., 5. & 6. Nori japonais, nori breton et feuilles de nori japonais. Le nori, dit aussi porphyre ⁴, est l'algue alimentaire la plus consommée dans le monde. Rouge lorsqu'elle est fraîche, elle devient noire ou violacée une fois séchée, et se commercialise en paillettes, émincée ou compressée sous forme de feuilles. Son goût séduisant, à la fois fumé et iodé permet de l'utiliser dans les omelettes, les sauces... Très commune au Japon, on la retrouve aussi en Bretagne où sa culture s'est fortement développée. Contenant 47 % de protéines, c'est l'algue qui entoure les makis (voir technique, p. 56).

7. Spiruline. Micro-algue bleue, elle vit dans les eaux douces de certains lacs aux eaux alcalines riches en bicarbonate de sodium. Exceptionnellement riche en protéines, elle fait partie des « superaliments » et est employée pour son intérêt nutritionnel plus que pour son goût. On l'ajoute dans des condiments (gomasio) ou directement dans des smoothies ou des soupes froides.

8. Chlorella. Algue microscopique unicellulaire d'eau douce riche en protéines, chlorophylle et acides gras type oméga-3, réputée détoxifiante. On l'utilise à petite dose dans les smoothies verts.

9. Mousse d'Irlande, dite aussi petit goémon, pioca ou teil-picot. Cette algue rouge aux fortes propriétés gélifiantes et épaississantes est utilisée en agro-alimentaire pour extraire des carraghénanes. Sous forme de poudre, elle est utilisée pour réaliser des gels, des mousses, des desserts, notamment pour les recettes végétaliennes.

10. & 11. Agar-agar en poudre et agar-agar en filaments. Algue rouge microscopique japonaise utilisée dès le ^{xviii} siècle, ses propriétés gélifiantes lui permettent de remplacer fréquemment la gélatine dans la cuisine. Plus facile d'utilisation en poudre qu'en filaments (voir technique, p. 101 pour son utilisation et son dosage).

12. & 13. Kombu royal du Finistère et kombu royal japonais. Grande algue brune joliment surnommée « boudier de Neptune », c'est la plus importante source d'iode connue. Exploitée par l'agro-alimentaire pour fabriquer des alginate, elle est considérée comme l'algue la plus noble au Japon. Charnue, croquante, on ne l'emploie que cuite. C'est elle qui donne son goût au dashi, bouillon japonais (voir technique, p. 97). Elle est aussi utilisée pour faciliter la cuisson des légumineuses tout en les aromatisant, grâce à sa teneur en glutamate. Confites dans la sauce soja et le saké, c'est une gourmandise raffinée. En séchant, le kombu peut présenter des taches blanches, dites « fleurs de kombu ». C'est une concentration en saccharoïdes et en acide glutamique qui signale sa qualité : ne lavez jamais le kombu avant de l'utiliser.

14. Laitue de mer fraîche. Aosa au Japon, et laitue de mer en France, son goût évoque l'oseille. On peut l'utiliser entière comme une papillote, ou hachée dans des préparations style sauces, soupes...



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



Fruits à coques

1. Amandes. Avec leur peau ou émondées, elles sont riches en protéines et en lipides, et permettent de réaliser un délicieux lait végétal (voir technique, p. 122), des soupes, des pâtisseries...

2. Noix de cajou. Cultivée en Inde, en Afrique et au Vietnam, la noix de cajou crue est peu goûteuse et de texture tendre. Très utilisées en cuisine végétalienne en remplacement des produits laitiers (crème notamment, voir technique, p. 120).

3. Noix du Brésil, dite aussi noix d'Amazonie. La plus riche en sélénium de toutes. Attention : certaines sont amères, ne pas les consommer.

4. Pistaches en coque. Vertes ou rouges, les pistaches sont indispensables à la cuisine grecque et orientale. De Turquie, de Sicile (les délicates pistaches de Bronte) ou d'Iran (les plus réputées), elles peuvent être grillées et salées pour l'apéritif.

5. Noix de pécan, dite aussi pacane. Très riche en lipides (72 %), cette noix est indissociable de la cuisine du sud des États-Unis. Le pacanier est en effet le symbole du Texas.

6. Arachides, dites aussi cacahuètes ou pinotte. Paradoxalement, l'arachide n'est pas un fruit à coque... mais bien une légumineuse ! Néanmoins, sa richesse en lipides (49 %) la rend très atypique et l'on a tendance à la considérer culinairement comme une noix. Crues en coque, on les fait cuire à l'eau bouillante et on les consomme en salade en Asie et en Afrique. Rôties puis salées, on en saupoudre sur nombre de salades et on en fait un beurre végétal très savoureux.

7. Noix de macadamia. Originaires du Queensland, au Nord-est de l'Australie, elle rancit facilement. Achetez-la en petite quantité. Évitez de les acheter en coque, car elles sont extrêmement dures et difficiles à briser avec des ustensiles domestiques.

8. Noix, dites aussi de Grenoble au Québec. Si la noix de Grenoble et la noix du Périgord sont protégées par des AOP, on retrouve des noix de ce type aux États-Unis. Certaines variétés sont cultivées pour leur huile, d'autres comme fruit de table. Rancissant facilement, mieux vaut les casser soi-même ou acheter les cerneaux en petite quantité et les conserver au réfrigérateur.

9. Noisettes, dites aussi aveline. Si la majorité de la production est turque, les plus utilisés par les pâtisseries sont celles d'Italie, dont celles du Piémont.

Graines

Voir planche p. 184.

1. Graines de courge. Au goût étonnant de pistache, les graines de courge sont encore plus savoureuses légèrement toastées.

2. Graines de chanvre décortiquées. D'une saveur douce et originale, c'est leur teneur en acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6, parfaitement équilibrée pour correspondre à nos besoins, qui les rend particulièrement bénéfiques. Leur teneur en THC, substance psychoactive, est particulièrement faible, ce qui distingue bien le chanvre alimentaire du cannabis. À saupoudrer ou à utiliser en boisson végétale.

3. Graines de tournesol. L'une des moins chères ! Pensez à les faire germer avant d'en saupoudrer sur vos salades, et évitez celles déjà grillées, qui perdent de leur intérêt nutritionnel.

4. & 5. Sésame noir et sésame non décortiqué. Phosphore, magnésium, protéines... Ce n'est pas pour rien que le sésame est symbole d'immortalité ! Brun entier, blanc décortiqué ou noir plus musqué, il est à la base du *tahini*, purée de graines de sésame, et du *gomasio* (voir technique, p. 119), assaisonnement remplaçant le sel.

6. Graines de pavot. Très consommées dans les pays de l'Est de l'Europe, ces petites graines bleu-noires se savourent sur les pains, les biscuits et broyées en pâte dans des gâteaux traditionnels en Autriche, en Pologne ou en Hongrie.

7. Graines de lin. Que ce soit du lin brun ou doré, c'est sa teneur en oméga-3 qui fait tout son intérêt. Pour en profiter, il est impératif de les moulinier juste avant consommation, pour éviter leur rancissement. Mucilagineuses, elles forment un gel en présence d'eau pouvant remplacer les œufs (voir technique, p. 124).

8. Chia. Minuscules graines brunes ou blanches originaires d'Amérique centrale, elles contiennent 20 % d'oméga-3. Mucilagineuses, elles servent à épaissir les préparations et peuvent remplacer les œufs.

9. Noix tigrées, dites aussi souchet. Tubercule rond, le souchet est riche en fibres et naturellement sucré. Il est utilisé en Espagne depuis des siècles pour réaliser l'*horchata de chufa*, mais est également moulu en farine, et utilisé au Maghreb. Et malgré son nom, ce n'est pas une noix !



Noix de coco et dérivés

Voir planche p. 186.

Oléagineux aux propriétés exceptionnelles, la noix de coco est exploitée sous de nombreuses formes particulièrement dans la cuisine végétalienne.

1. & 2. Copeaux de coco et noix de coco râpée sèche. La chair de noix de coco peut être détaillée en copeaux puis séchée au four, légèrement grillée, ou simplement râpée et séchée. Attention : ces produits peuvent rancir puisqu'ils sont assez gras. Pensez à les acheter en petites quantités et goûtez-les toujours avant de les utiliser.

3. Beurre de coco. Pulpe de coco sèche mixée jusqu'à obtenir une texture de pâte à tartiner, qui peut être fouettée ou tartinée.

4. Huile de coco. Extraite par pression à froid, elle est riche en acides gras saturés : solide jusqu'à 25°C, elle fond naturellement au-delà. Particulièrement stable, elle supporte les hautes températures sans se dégrader : c'est la plus saine des huiles de cuisson et de friture. Utilisée en Asie pour les cuissons au wok, elle remplace le beurre dans les pâtisseries végétaliennes.

5. Noix de coco. La forme la plus mature (voir technique, p. 129 pour l'ouvrir).

6. Farine de coco. Issue de la pulpe sèche une fois que toute l'huile en a été extraite, la farine de coco contient 60 % de fibres et 15 % de glucides. On la mélange à hauteur de 25 % avec d'autres farines pour réaliser gâteaux et pains, dont l'indice glycémique sera considérablement abaissé.

7. Sucre de coco. Issu de la cuisson de la sève des fleurs du cocotier, ce sucre roux non raffiné contient du zinc, du potassium et présente un indice glycémique bas (35), permettant de réaliser des pâtisseries plus saines, au goût caramélisé très agréable.

8. Lait de coco en poudre. Lait de coco déshydraté, comme le lait de vache. À utiliser directement dans les sauces ou à reconstituer avec de l'eau.

9. Noix de coco jeune. Noix de coco non ligneuse, dont on consomme essentiellement l'eau et la pulpe tendre (voir technique, p.130 pour l'ouvrir).

10. Eau de coco. Liquide naturellement contenu à l'intérieur de la noix de coco, en quantité importante dans la noix de coco jeune (jusqu'à 50 cl). Ne contenant ni lipide ni sucre, cette eau est particulièrement hydratante et reconstituante, puisqu'elle est riche en potassium, sodium, magnésium, calcium et phosphore.

11. Lait de coco. Préparé à partir de pulpe râpée et d'eau, sa teneur en matières grasses varie selon les marques.

12. Crème de coco. La partie la plus grasse du lait de coco. On peut la battre en chantilly (voir technique, p. 127).

Huiles

Voir planche p. 187.

Selon leur teneur en acides gras essentiels et leur nature, les huiles se dégradent à des températures variables. Respecter leur point de fumée est important pour votre santé. Privilégiez les huiles extra-vierges, non raffinées, et les consommations à froid.

1. Huile d'arachide. Vierge, il ne faut pas la faire chauffer. Raffinée, son point de fumée est de 220°C, adapté aux fritures.

2. Huile de tournesol. Non raffinée, elle supporte une température maximale de 160°C. Raffinée, son point de fumée est de 220 °C, adapté aux fritures.

3. Huile de colza non raffinée. Son goût de chou étonne souvent. À utiliser exclusivement à froid.

4. Huile de sésame grillé. Un goût exquis très prisé dans les cuisines asiatiques, qui peut être chauffé jusqu'à 210°C : parfait pour cuire au wok.

5. Huile de noix. À utiliser exclusivement à froid.

6. Huile de pépins de courge. À utiliser exclusivement à froid. Goût étonnant de pistache grillée.

7. Huile de pépins de raisin. La seule huile qui ne fige pas au froid, recommandée pour les sauces type mayonnaise et les conserves.

8. Huile spéciale friture. Traditionnellement à base de tournesol oléique, parfois mélangé avec de l'huile d'olive, ces huiles spécialement réservées à cet usage sont très stables à haute température.

9. Huile d'olive. Peut être chauffée jusqu'à 240°C. On distingue les huiles au fruité vert, fruité mûr et fruité noir, selon leur intensité et leur profondeur aromatique.

10. Margarine. Matière grasse solide, elle consiste en une émulsion de plusieurs huiles, d'eau, d'émulsifiants. Privilégiez celles sans huile de palme.

11. Huile de coco. Extraite par pression à froid, elle est riche en acides gras saturés : solide jusqu'à 25°C, elle fond naturellement au-delà. Particulièrement stable, elle supporte les hautes températures sans se dégrader : c'est la plus saine des huiles de cuisson et de friture. Utilisée en Asie pour les cuissons au wok, elle remplace le beurre dans les pâtisseries végétaliennes.



1



5



8



2



9



3



6



10



4



7



11



12



1



2



3



4



5



6



7



8



9

10



11



Sucres

1. Sirop d'agave, dit aussi nectar d'agave. Issu de l'agave servant à réaliser la tequila, son pouvoir sucrant est 3 fois supérieur à celui du sucre traditionnel. Composé essentiellement de fructose, il est souvent utilisé à la place du miel dans les recettes végétaliennes. Il est actuellement controversé à cause de sa richesse en fructose, qui aurait des effets sur le stockage des graisses.

2. Sirop de riz malté. Issu de la fermentation du riz brun, il se comporte comme un sucre lent pour la glycémie et se liquéfie à la cuisson. Idéal pour napper à froid crêpe, yaourt...

3. Golden syrup. Typiquement anglais, ce sucre inverti ambré est fabriqué à partir de la mélasse. Il ne cristallise pas et remplace le miel pour les recettes végétaliennes.

4. Sirop d'érable. Issu de la sève d'érable portée à ébullition, son pouvoir sucrant est 1,4 fois plus élevé que celui du sucre blanc. Riche en vitamine B, en protéines et en minéraux comme le zinc, le calcium, le potassium ou le manganèse, il comporte 30 % d'eau : à volume égal, on absorbe moins de sucre qu'avec du sucre traditionnel. Il existe en clair (le plus léger en goût), moyen (goût boisé plus marqué et typique, idéal pour les gâteaux) et foncé (réservé aux marinades et aux préparations salées où son côté épicé fait merveille).

5. Sirop de Liège. Issu de la réduction du jus de pommes et de poires, ce sirop s'utilise plutôt en tartines et nappages que pour cuisiner.

6. Rapadura. Du jus de canne à sucre séché, puis tamisé : voilà ce que désigne ce mot brésilien. Non raffiné, il contient tous les sels minéraux et vitamines de la canne à sucre. Régliissé, on le saupoudre sur les fruits ou on peut l'utiliser pour des confitures, qu'il aide à bien gélifier.

7. Muscovado. Littéralement « non raffiné », c'est un sirop de canne à sucre cuit jusqu'à caramélisation puis cristallisé. Sa couleur plus ou moins foncée va de pair avec son goût de caramel et de vieux rhum.

8. Sucre blond de canne. Issu de jus de canne à sucre partiellement débarrassé de sa mélasse, il comporte 10 fois plus de minéraux que le sucre blanc et s'utilise facilement en pâtisserie.

9. & 10. Sucre raffiné blanc et sucre glace. De canne ou de betterave, ils ne contiennent ni minéraux ni vitamines, mais simplement du saccharose. Le sucre glace peut être obtenu en broyant au mini-blender du sucre raffiné.

11. Miel de citronnier.

12. Miel de châtaignier.

13. Miel toutes fleurs. Produit des abeilles (et donc non consommé par les végétaliens), le miel est composé de glucose et de fructose : selon les espèces, la répartition de ces deux sucres varie et explique les textures différentes d'un miel à l'autre. Sans saveur marquée et assez liquide, le miel « toutes fleurs » est un bon compromis. Le miel de châtaignier, brun et à la forte saveur boisée, se consomme avec les fromages. Enfin, le miel de citronnier, délicatement parfumé, est antiseptique et tout indiqué dans les boissons chaudes.

14. Édulcorant à base de stévia. La stévia, plante dont les feuilles présentent un goût sucré et réglissé, est utilisée depuis longtemps en Amérique du Sud pour sucrer les boissons. On en a tiré le principe actif sucrant, 300 fois plus sucrant que le sucre ordinaire, avec lequel on fabrique différents édulcorants. Ses propriétés résistent à la chaleur, mais elle présente un arrière-goût qui ne convient pas à tous. On la trouve en poudre, en morceaux...

15. Xylitol. Édulcorant issu du bouleau, le xylitol apporte une étonnante sensation de fraîcheur en bouche. Au pouvoir sucrant équivalent à celui du sucre blanc, son goût sucré augmente à la cuisson : ne pas dépasser 50 g par jour, car il a des effets sur le transit.

16. & 17. Mélasse et mélasse de dattes. La mélasse de canne à sucre est le jus qui reste après extraction du sucre : sirupeuse, au goût de réglisse, légèrement aigre, elle est riche en vitamine B, fer et sels minéraux. On désigne aussi sous le nom de « mélasse » des sirops foncés issus de la cuisson de concentrés de fruits, comme la mélasse de raisin, de grenade, de caroube, de datte, de figue...

18. Sucre de coco. Issu de la cuisson de la sève des fleurs du cocotier, ce sucre roux non raffiné contient du zinc, du potassium et présente un indice glycémique bas (35), permettant de réaliser des pâtisseries plus saines, au goût caramélisé très agréable.

19. Sucre de palme. Issus de la cuisson de la sève des fleurs du cocotier ou du palmiste, ces sucres roux non raffinés sont riches en minéraux et à l'index glycémique bas. Ils supportent la cuisson.

20. Sucre noir d'Okinawa. Issu des cannes à sucre poussant sur les îles du sud du Japon, ce sucre brut, riche en vitamines et minéraux, est issu de jus de canne bouilli. Présenté en éclats que l'on peut faire fondre ou râper, son goût marqué de réglisse et d'épices fait penser au muscovado.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20

Pommes

1. Reinette Clochard. Se conservant particulièrement bien, c'est une pomme à croquer.

2. Reinette Canada Grise. Juteuse et parfaitement équilibrée entre l'acidulé et le sucré, on peut la croquer ou la préparer en tarte, notamment Tatin.

3. Reinette Cox Orange Pippin, dite aussi Cox Orange. Parfumée et légèrement acidulée avec un goût évoquant la poire. À croquer, à cuire ou à découvrir en jus.

4. Granny Smith. Facilement reconnaissable grâce à sa couleur, cette pomme est particulièrement ferme et croquante. À savoir : sa chair brunit plus lentement que les autres variétés une fois coupée. À consommer crue de préférence.

5. Gala. Deuxième pomme la plus cultivée en France, sa couleur rouge cache une chair très sucrée, peu acide, à croquer ou à cuire en tarte.

6. Golden Delicious, dite aussi Golden. Parmi les plus populaires, cette « pomme à tout faire » est assez aqueuse et moyennement parfumée.

7. Jonagold. Juteuse, sucrée, acidulée, son gros calibre la rend très adaptée à la cuisson, où elle conserve une palette aromatique très intéressante.

8. Belle de Boskoop, dite Boskoop. Rustique et ferme, c'est plutôt une pomme à cuire, à utiliser pour les pommes au four.

9. Elstar. Sur les étals dès fin août, sa chair blanche et sucrée s'apprécie à croquer ou cuite, et ne se défait pas à la cuisson.

10. Rubinette. Croisement d'une Cox et d'une Golden, elle combine leurs qualités gustatives.

11. Topaz. Peu sucrée, acide et épicée, à croquer de préférence.

12. Nashi, dite aussi pomme-poire, poire japonaise. Rond comme une pomme, le nashi est en fait... une poire ! Très croquante, juteuse et ferme, désaltérante à souhait, sa saveur douce est étonnante.



Poires

1. Beurré Hardy. Variété ancienne à la peau épaisse, chair très fine et particulièrement savoureuse, mûre dès fin septembre.

2. Comice. Toute en rondeur et très juteuse, cette poire fondante et sucrée se prête à toutes les préparations.

3. Guyot. Fondante et rafraîchissante, elle se prête bien aux préparations salées.

4. Williams. Blanche, juteuse et un peu musquée, parfois granuleuse, idéale crue ou en tarte.

5. Louise-Bonne d'Avranches. Très juteuse, cette variété de poire légèrement épicée est aussi bonne crue que cuite.

6. Conférence. Poire d'automne et d'hiver, c'est la variété la plus produite en Europe. Fine, fondante, juteuse et à peine acidulée, elle se croque et elle garde bien sa forme à la cuisson.



Agrumes

1. Yuzu. Originaire du Japon et mis à la mode par les pâtisseries, son jus et son zeste évoquent la clémentine et le pamplemousse avec une acidité légère.

2. Cédral. C'est son zeste et sa chair blanche que l'on utilise essentiellement confit. En Italie, on le déguste très finement tranché en salade avec de l'huile d'olive.

3. Bergamote de Sicile. Jaune à maturité, on retrouve son parfum incroyable dans le thé Earl Grey. Fraîche, son jus et son zeste sont utilisés pour des bonbons, gâteaux...

4. Main de Buddha. Une forme très reconnaissable pour ce cédrat que l'on tranche fin et utilise comme condiment, ou que l'on confit.

5. Sudachi. Très riche en pépins, on utilise cet agrume japonais en jus.

6. Citrons caviar : caviar, finger, long, dit aussi microcitrus. Originaires d'Australie, la pulpe de ces citrons se compose de petites billes très craquantes, provoquant une explosion de saveurs en bouche étonnante.

7. Combava, dit aussi keffir lime. Sa feuille est aussi recherchée que ce drôle de petit agrume bosselé, dont on n'utilise que le zeste finement râpé, à ajouter à la dernière minute sur les plats.

8. Limequat et lime du Mexique. Le limequat, croisement d'une lime et d'un kumquat, se savoure avec sa peau sucrée, alors que sa chair est acidulée. La lime du Mexique, ici à maturité complète donc jaune, est particulièrement acide et surtout utilisée pour la richesse en huile essentielle de son zeste.

9. Lime, dite aussi citron vert. Juteuse et rafraîchissante, on utilise son jus dans de nombreux plats tropicaux et son zeste est très parfumé.

10. & 11. Citron de Sorrente et citron primofiore, dit aussi fino. Le citron de Sorrente, protégé par une IGP, est réputé pour sa chair douce avec peu de pépins, qui sert aussi bien en jus, salade crue que pour réaliser le limoncello. Quand au citron primofiore à peau fine, c'est son abondance de jus parfumé qui a fait son succès.

12. Pamplemousse, dit aussi pomelo chinois. Le vrai pamplemousse, c'est lui ! Souvent confondu avec le pomelo (que l'on désigne fréquemment sous le nom de pamplemousse...), cet agrume originaire d'Asie se remarque par sa taille (autour de 500 g, mais pouvant aller jusqu'à 8 kg), l'épaisseur de sa peau, ses nombreux pépins et sa pulpe dense. À déguster en salade salée ou sucrée.

13. Pomelo rose, dit aussi par erreur pamplemousse. Rose ou blanc, à la peau fine et peu de pépins, c'est pour sa légère amertume que l'on aime le pomelo, en jus ou en segments.

14. Kumquat. On croque le kumquat sans le peler, tant sa peau est fine : attention aux pépins ! Délicieux confit.

15. Clémentine. Croisement de mandarinier (petit agrume acidulé très riche en pépins) et de bigaradier (orange amère), la clémentine est désormais l'un des agrumes les plus populaires, à la chair douce et sucrée, et à l'épluchage très facile. On la cuisine peu.

16. Calamondin, dit aussi kalamansi. Vert à l'extérieur lorsqu'il est immature mais toujours orangé à l'intérieur, le calamondin est sucré, acide et amer à la fois, avec une note exotique originale. Très consommé aux Philippines et en Asie du Sud-Est.

17. & 18. Orange à jus salustiana et orange de table navel. Les oranges se divisent en orange de table (chair ferme, peu juteuse) et orange à jus, à consommer pressées de préférence. Les variétés se succèdent pendant l'hiver, les oranges à jus étant de loin les plus populaires.



Prunes

1. Mirabelles de Lorraine. Mirabilis, c'est-à-dire admirable, le goût de miel de cette minuscule prune l'est ! Fugace – disponible seulement entre le 15 août et le 15 septembre – elle est délicieuse crue, mais aussi en tarte, confite et en eau-de-vie.

2. Président. Prune de fin de saison (fin septembre), sa chair sucrée, acidulée et juteuse est délicieuse sur les tartes, en compote et confiture.

3. Reine-claude. À maturité fin juillet, cette prune verte à reflets jaunes connaît de nombreuses variétés, la plus parfumée étant la reine-claude verte ou dorée. À croquer ou à cuire.

4. Golden Japan. L'une des plus précoces, sucrée mais peu parfumée. À croquer.

5. Quetsches, dites aussi prunes de Damas. Un violet profond pour une chair d'or bien sucrée, qui garde sa spectaculaire couleur pourpre même après cuisson, d'où son succès en confiture.



Fruits tropicaux

1. Bananes jaunes Cavendish. La variété la plus consommée au monde de banane-dessert.

2. Banane plantain. Plus grandes que les bananes-dessert, ces bananes se consomment cuites, car leur chair est ferme. Noire ou mauve à maturité, on peut les faire bouillir entières ou faire frire leur chair.

3. Bananes frécinette, dites aussi « Lady Fingers ». Les mini-bananes ont une texture plus ferme que les bananes jaunes traditionnelles, et sont plus parfumées.

4. & 5. Mangue thaï verte et mangue thaï mure. Certaines variétés de mangue thaï se consomment exclusivement vertes : au goût d'amande fraîche, légèrement acidulée, leur chair se déguste en salade relevée. Les mangues asiatiques sont de plus petit calibre que les mangues africaines et brésiliennes, et leur chair devient jaune plutôt qu'orange à maturité. Leur goût est plus subtil et fleuri.

6. Mangue Kent. Partiellement rouge à maturité, juteuse et sucrée, sa texture sans fibre la rend particulièrement agréable à déguster.

7. Ananas Cayenne. De loin le plus cultivé au monde.

8. Ananas bouteille. Cultivé en Guadeloupe et au Bénin, sa chair peut être blanche ou jaune. Particulièrement doux et parfumé.

9. Ananas Victoria. De petite taille, cultivé exclusivement sur l'île de La Réunion et réputée pour son goût intense.



Fruits tropicaux

1., 2., 3. & 4. Avocat Haas, avocat du Brésil, avocat bacon, avocats cocktail. Fruit de la zone tropicale, nous consommons plutôt l'avocat version salée... alors qu'au Brésil, où il est très répandu, c'est plutôt un dessert ! Le noyau des avocats cocktail (dit aussi avocat-cornichons) est encore tendre et en formation lorsqu'on les coupe en deux : on peut simplement les peler et les consommer sans s'en soucier.

5. Grenade. Indispensable à la cuisine du Moyen-Orient, on la consomme aussi séchée en Inde, et sous forme de mélasse acidulée. Elle a longtemps apporté la touche d'acidité nécessaire à l'équilibre des saveurs, rôle où le citron l'a depuis supplantée.

6. Kiwi. Vert, jaune ou rouge à l'intérieur, ce fruit venu de loin s'est parfaitement acclimaté en France, où l'on trouve même une IGP pour les kiwis des Landes. Évitez de le mixer, car ses graines peuvent provoquer des picotements en bouche.

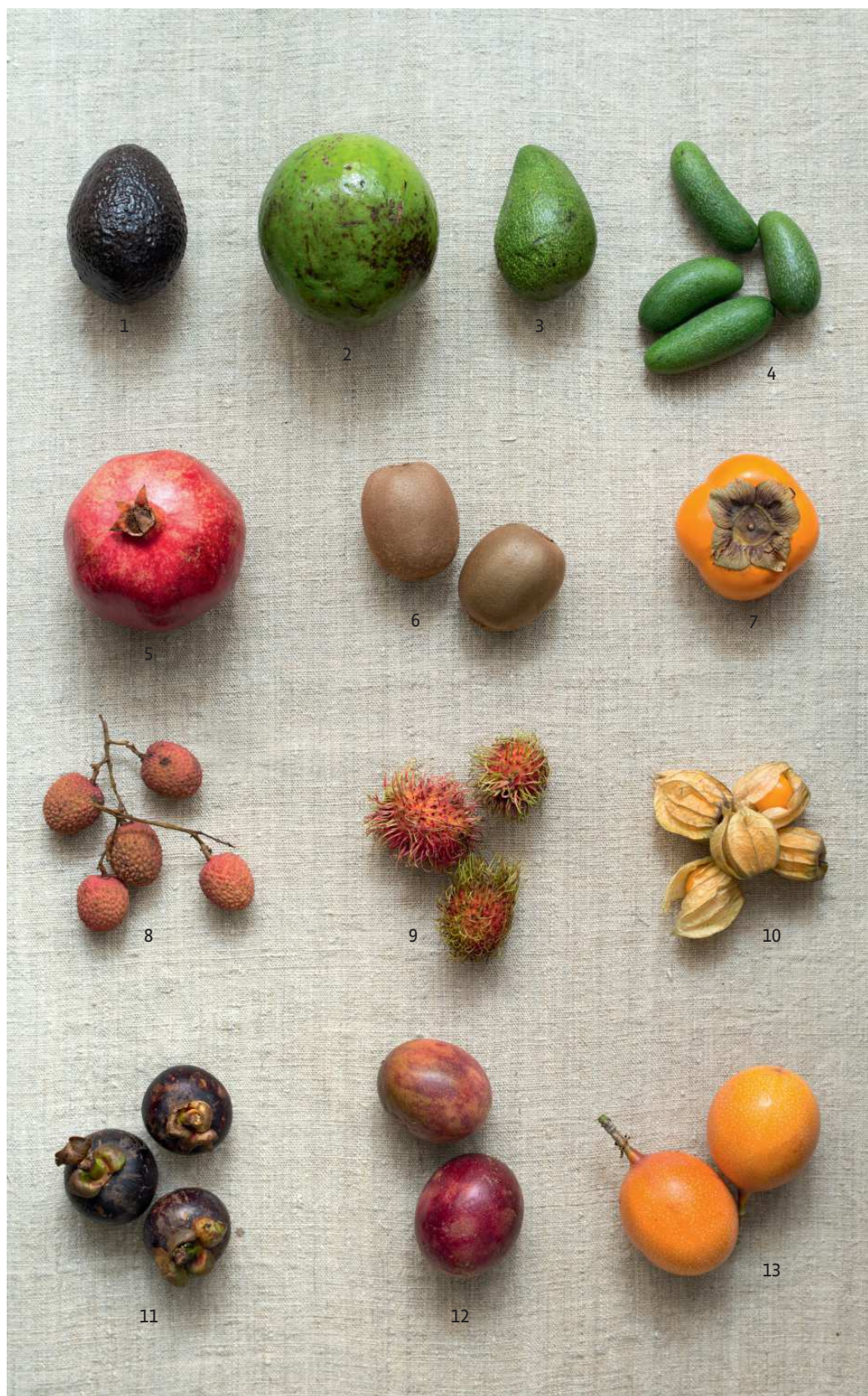
7. Kaki. À chair molle (fruit traditionnel) il doit se manger très mûr à la cuillère, et à chair ferme (type persimon ou sharon) il se coupe plus facilement en morceaux. Le goût à la fois sucré et astringent du kaki séduit ou rebute. On peut également en faire des confitures.

8. & 9. Litchis et ramboutan (dit aussi litchi chevelu). Une texture délicate et nacrée, un goût bien sucré : mieux vaut les acheter en branches, pour une meilleure conservation. Évitez de les cuire.

10. Physalis (dit aussi « amour en cage » ou cerise de terre). De la même famille que la tomate et l'aubergine, il faut le consommer toujours mûr (bien orangé) en ôtant son calice une fois sec. On peut le poêler, l'ajouter à une compote, ou simplement l'utiliser pour décorer une préparation.

11. Mangoustan. Originaire d'Asie du Sud-Est, sa chair est particulièrement riche en antioxydants. À découvrir en salade de fruits et en sorbet.

12 & 13. Fruits de la passion (dit aussi grenadilles). Quand ils sont fripés, c'est qu'ils sont à maturité ! On récupère leur pulpe à l'aide d'une cuillère. Leur peau extérieure peut être brune ou jaune (les deux représentées ici) sans que cela ne change leur saveur acidulée.



Fruits tropicaux

1. Sapote, dite aussi sapotille ou saboutier.

Un goût de pêche, de poire et de vanille, très sucrée, riche en fibres et en potassium. Enlevez les noyaux qu'elle contient.

2. Pitaya, dit aussi fruit du dragon. Fruit d'un cactus, le pitaya peut être à l'intérieur blanc, jaune (plus sucré) ou rose (le plus goûteux), et toujours orné de petites graines noires comme un kiwi.

3. Papaye. Verte, on la consomme râpée en salade, notamment en Asie. Orange, à pleine maturité, elle est goûteuse et sucrée.

4. Carambole. Acidulée et peu goûteuse, la carambole coupée en tranches forme une étoile à 5 branches, essentiellement décorative.

5. Anone, dite aussi chérimole, pomme cannelle. Une chair blanche, crémeuse et odorante se cache sous ses bosselures. Ne consommez pas ses pépins.

6. Goyave. Verte, elle se piquète de noir ou de rouge quand elle est mûre. Sa chair orange dégage une odeur forte et caractéristique, elle se singularise par sa richesse en vitamine C et en calcium. Jus, sorbet, sirop, pâte de fruit : on peut tout faire avec.

7. Corossol. À ne pas confondre avec le durian, autre fruit tropical présentant une surface épineuse. Sucrée et acidulée, sa chair blanche fait penser au litchi.

8. Jacque. Pouvant peser jusqu'à 30 kg, le fruit du jacquier se vend traditionnellement coupé en tranches. Sa chair évoque le goût de l'ananas et de la mangue. Ses graines, une fois cuites (elles sont toxiques crues) sont utilisées broyées dans les sauces pimentées.



Fruits



Fruits secs

À savoir : dattes et figues peuvent être saupoudrées de farine pour leur éviter de coller. En cas d'intolérance au gluten, bien se renseigner avant consommation de ces produits.

1. & 2. Bananes chips et bananes séchées entières. Très riche en magnésium et potassium, on peut les consommer croquantes à l'apéritif ou entières. On ne les réhydrate pas.

3. Ananas.

4. Mangue. Les fruits tropicaux séchés sont la meilleure façon de pouvoir en consommer toute l'année ! Utilisez leur liquide de réhydratation dans un smoothie ou pour sucrer une boisson chaude.

5. Pruneaux d'Agen. Très riche en antioxydants et en fibres, c'est le « superfruit » le plus méconnu... et le plus accessible.

6. Cranberries. Séchées, elles perdent l'âcreté qui les caractérise fraîches et sont encore plus riches en nutriments.

7. Figs calabacita.

8. Figuettes séchées d'Andalousie. Particulièrement sucrées, elles sont séchées sur l'arbre, pour une saveur intense.

9. & 10. Raisins secs blonds et raisins sultaines. Sucrés mais peu goûteux, les raisins secs sont une bonne source d'énergie.

11. Griottes séchées. Leur acidité est ainsi moins marquée.

12. Baies de goji. Petites baies chinoises, riches en antioxydants, au goût acidulé et amer.

13. Mûres blanches, dites aussi mulberries. Traditionnelles en Chine et au Moyen-Orient, elles sont moins goûteuses que les mûres noires.

14., 15. & 16 Dattes medjool, dattes mazafati d'Iran et dattes deglet nour. La datte est l'un des plus sucrés et des plus riches des fruits secs. Sa consommation fraîche est minoritaire. Elle est très utilisée en pâtisserie végétalienne pour sucrer et apporter du liant.

17. Abricots secs. Leur couleur foncée est liée à l'absence de conservateurs dans les fruits secs certifiés biologiques.



Rhizomes

1. Galanga, dit aussi gingembre bleu ou gingembre thaï. Utilisé en Thaïlande, en Malaisie et en Indonésie, il n'est pas indispensable de le peler. Plus piquant et poivré que le gingembre, avec une saveur camphrée, il parfume bouillons et currys.

2. Krachai, dit aussi gingembre aromatique, curcuma rond. De la même famille que le galanga, il est utilisé dans les pâtes de curry thaï. Moins piquant et plus terreux que le galanga, il a également une action colorante (jaune pâle).

3. Curcuma. Attention : le curcuma frais tâche ! Évitez d'utiliser des ustensiles en plastique blanc, qu'il colorera irrémédiablement, et rincez très rapidement les ustensiles que vous utiliserez... ainsi que vos mains. Le port de gants jetables est recommandé pour sa manipulation.

4. & 5. Gingembre et gingembre jeune. Délicieusement citronné et piquant, il peut être d'Afrique ou d'Asie. Lorsqu'il est jeune, sa peau est fine et sa chair blanche à une saveur florale plus nette (voir technique, p. 29). Râpé ou mis en lamelles à infuser, c'est un exhausteur naturel de goût indispensable à la cuisine végétarienne. On le trouve également au vinaigre pour accompagner les sushis, ou confit à savourer en fin de repas.

DÉCEMBRE

Avocat, Carotte, Céleri,
Champignon de Paris, Chayotte,
Chicorée frisée, Chou de
Bruxelles, Chou chinois,
Chou blanc, Chou-fleur,
Chou rouge, Chou vert, Courge,
Cresson, Crosne, Endive, Kale,
Mâche, Pak choï, Panais, Patate
douce, Poireau, Pomme de terre,
Potiron, Radis noir, Rutabaga,
Salsifis, Topinambour

MARS

Artichaut, Avocat, Brocoli,
Carotte, Céleri, Champignon
de Paris, Chicorée frisée,
Chou blanc, Chou rouge, Cresson,
Crosne, Endive, Kale, Patate
douce, Poireau, Pomme de terre,
Radis rose, Salsifis

JUIN

Artichaut, Asperge blanche,
Asperge verte, Aubergine,
Batavia, Céleri branche, Carotte,
Brocoli, Betterave rouge, Blette,
Champignon de Paris,
Chou blanc, Chou Romanesco,
Chou-fleur, Chou rouge,
Concombre, Courgette, Épinards,
Fenouil, Fève, Haricot vert,
Laitue, Navet, Oseille,
Patate douce, Petit pois,
Pomme de terre, Poivron,
Pois mange-tout, Radis, Vitelotte

SEPTEMBRE

Artichaut, Aubergine, Batavia,
Champignon de Paris, Céleri-rave,
Céleri branche, Carotte, Brocoli,
Betterave rouge, Blette,
Chou blanc, Chou chinois,
Chou-fleur, Chou rouge,
Chou Romanesco, Concombre,
Courgette, Cresson, Échalote,
Épinards, Fenouil, Haricot vert,
Laitue, Maïs, Navet, Oseille,
Pak choï, Patate douce, Pâtisson,
Poireau, Poivron, Pomme de terre,
Tomates, Vitelotte

Saisonnalité
des légumes

JANVIER

Ail, Avocat, Brocoli, Carotte,
Céleri, Champignon de Paris,
Chicorée frisée, Chou blanc,
Chou de Bruxelles, Chou-fleur,
Chou rouge, Chou vert, Cresson,
Crosne, Endive, Kale, Mâche,
Oignon, Pak choï, Patate douce,
Poireau, Pomme de terre, Potiron,
Radis noir, Rutabaga, Salsifis,
Topinambour

AVRIL

Artichaut, Asperge blanche,
Batavia, Blette, Carotte, Céleri,
Champignon de Paris, Chou blanc,
Chou rouge, Cresson, Épinards,
Fève, Kale, Laitue, Patate douce,
Pomme de terre, Radis

JUILLET

Artichaut, Aubergine,
Batavia, Céleri branche, Céleri,
Carotte, Brocoli, Betterave rouge,
Blette, Champignon de Paris,
Chou blanc, Chou chinois,
Chou Romanesco, Chou
rouge, Chou-fleur, Concombre,
Courgette, Épinards, Fenouil,
Haricot vert, Laitue, Maïs, Oseille,
Oignon, Navet, Patate douce,
Petit pois, Pâtisson, Pois
mange-tout, Pomme de terre,
Poivron, Radis, Tomates, Vitelotte

OCTOBRE

Batavia, Chou de Bruxelles,
Chou chinois, Chou blanc,
Chicorée frisée, Chayotte,
Champignon de Paris, Céleri-rave,
Céleri branche, Carotte, Brocoli,
Betterave rouge, Blette,
Chou rouge, Chou-fleur, Chou vert,
Cresson, Épinards, Fenouil,
Laitue, Navet, Pak choï, Panais,
Patate douce, Poireau, Pomme
de terre, Potiron, Potimarron,
Rutabaga, Salsifis, Topinambour,
Vitelotte

FÉVRIER

Avocat, Brocoli, Carotte,
Céleri, Champignon de Paris,
Chicorée frisée, Chou blanc,
Chou-fleur, Chou rouge, Chou vert,
Cresson, Crosne, Endive, Kale,
Mâche, Patate douce, Poireau,
Pomme de terre, Potiron,
Radis noir, Salsifis,
Topinambour

MAI

Artichaut, Asperge blanche,
Asperge verte, Aubergine,
Batavia, Blette, Betterave rouge,
Carotte, Céleri, Champignon
de Paris, Chou blanc, Chou rouge,
Chou-fleur, Concombre, Cresson,
Épinards, Fenouil, Fève,
Laitue, Oseille, Patate douce,
Pomme de terre, Radis

AOÛT

Ail, Artichaut, Aubergine,
Batavia, Céleri branche,
Céleri, Carotte, Brocoli,
Betterave rouge, Blette,
Champignon de Paris, Chou blanc,
Chou chinois, Chou-fleur,
Chou rouge, Chou Romanesco,
Concombre, Courgette, Épinards,
Fenouil, Haricot vert, Laitue,
Maïs, Navet, Oseille, Pak choï,
Patate douce, Pâtisson, Poivron,
Pomme de terre, Tomates,
Vitelotte

NOVEMBRE

Avocat, Batavia, Carotte,
Céleri, Champignon de Paris,
Chou de Bruxelles, Chou chinois,
Chou blanc, Chicorée frisée,
Chayotte, Chou rouge,
Chou vert, Cresson, Crosne,
Endive, Épinards, Fenouil, Kale,
Mâche, Pak choï, Panais, Patate
douce, Poireau, Pomme de terre,
Potimarron, Potiron, Radis noir,
Radis rose, Rutabaga, Salsifis,
Topinambour, Vitelotte

DÉCEMBRE

Avocat, Banane, Carambole,
Châtaigne, Citron, Clémentine,
Coing, Datte, Figue de Barbarie,
Fruit de la Passion, Grenade,
Kaki, Kumquat, Lime (citron vert),
Litchi, Mandarine, Nèfle,
Noix de coco, Orange,
Orange sanguine, Papaye,
Poire, Pomme, Pruneaux

MARS

Ananas, Avocat, Banane,
Carambole, Citron, Datte,
Fruit de la Passion, Goyave,
Kiwi, Lime (citron vert),
Mangue, Noix de coco,
Orange, Papaye,
Poire, Pomme

JUIN

Amande, Carambole,
Cerise, Citron, Datte, Fraise,
Framboise, Fruit de la Passion,
Groseille, Lime (citron vert),
Mangoustan, Mangue,
Melon, Myrtille, Noix de coco,
Papaye, Poire, Rhubarbe

SEPTEMBRE

Airelle, Amande, Avocat,
Banane, Carambole,
Cédrat, Citron, Coing, Figue,
Fraise, Framboise,
Fruit de la Passion,
Lime (citron vert), Mangoustan,
Melon, Mirabelle, Mûre,
Myrtille, Noix de coco,
Papaye, Pastèque, Physalis,
Poire, Pomme, Prune, Raisin

Saisonnalité
des fruits

JANVIER

Avocat, Banane, Carambole,
Châtaigne, Citron, Clémentine,
Datte, Figue de Barbarie,
Fruit de la Passion, Goyave,
Kaki, Kiwi, Kumquat,
Lime (citron vert), Litchi,
Mandarine, Noix, Noix de coco,
Orange, Orange sanguine,
Papaye, Poire, Pomelo, Pomme

AVRIL

Ananas, Avocat,
Carambole, Citron,
Fruit de la Passion,
Lime (citron vert),
Mangue, Noix de coco,
Papaye

JUILLET

Abricot, Airelle, Amande,
Avocat, Banane, Carambole,
Cassis, Cerise, Citron, Fraise,
Framboise, Fruit de la Passion,
Groseille, Lime (citron vert),
Mangoustan, Mangue,
Melon, Myrtille, Noix de coco,
Papaye, Pastèque, Pêche,
Pistache, Poire, Pomelo,
Pomme, Prune, Rhubarbe

OCTOBRE

Avocat, Carambole, Cédrat,
Châtaigne, Citron,
Coing, Datte, Figue,
Fruit de la Passion, Grenade,
Kaki, Lime (citron vert),
Mangoustan, Noisette, Noix,
Noix de coco, Papaye,
Physalis, Poire, Pomme, Potiron

FÉVRIER

Ananas, Avocat, Banane,
Cacahuète, Carambole,
Citron, Clémentine, Datte,
Fruit de la Passion, Goyave,
Kiwi, Lime (citron vert),
Mandarine, Noix de coco,
Orange, Papaye, Pignons,
Poire, Pomelo, Pomme

MAI

Ananas, Avocat,
Carambole, Cerise, Citron,
Fraise, Fruit de la Passion,
Lime (citron vert),
Mangoustan, Mangue,
Noix de coco, Papaye,
Pistache, Rhubarbe

AOÛT

Abricot, Airelle, Amande,
Avocat, Banane, Cacahuète,
Carambole, Cassis, Citron,
Fraise, Fraise des bois,
Framboise, Fruit de la Passion,
Groseille, Lime (citron vert),
Mangoustan, Mangue,
Melon, Mirabelle, Mûre,
Myrtille, Noisette,
Noix de coco, Papaye,
Pastèque, Pêche, Physalis,
Pignons, Pistache, Poire,
Pomelo, Pomme, Prune,
Raisin, Rhubarbe

NOVEMBRE

Avocat, Carambole, Cédrat,
Châtaigne, Citron,
Coing, Datte, Figue de Barbarie,
Fruit de la Passion,
Grenade, Kaki, Kumquat,
Lime (citron vert), Litchi, Nèfle,
Orange, Orange sanguine,
Papaye, Poire, Pomme



Matériel de base

Râpes et mandoline

Pour préparer des légumes, ces trois ustensiles sont indispensables !

La râpe à 4 faces (1) permet de râper vite et bien les légumes-racines (carottes, panais...) et les pommes de terre plus ou moins fin. On peut aussi l'utiliser en plein été au-dessus d'un plat de riz pour ajouter de la tomate concassée directement au-dessus de la casserole, une méthode espagnole très efficace !

La râpe Microplane® (2) permet de prélever des zestes d'agrumes de façon très précise, sans leur partie amère (le zist). On s'en sert pour le parmesan, la muscade, le chocolat, mais aussi l'ail, le gingembre, car rien ne lui résiste. Un outil que tous les chefs ont dans la poche de leur tablier.

La mandoline japonaise (3) s'utilise impérativement avec un poussoir pour protéger l'extrémité de vos doigts. Elle permet de couper en tranches ultra-fines ainsi qu'en plusieurs épaisseurs de julienne les légumes, en garantissant une coupe régulière et une précision incomparable. Légère et maniable, elle permet d'obtenir des textures crues très intéressantes (voir technique, p. 40).

Le coupe-frite (4)

On peut dire que c'est un gadget... ou le considérer comme indispensable : tout dépend de combien de convives vous êtes ! Rien n'interdit de le détourner avec des courgettes ou des morceaux de céleri.

Les germoirs

S'il existe des germoirs sophistiqués avec hydratation et ventilation, le système le plus simple et économique est celui du bocal muni d'une grille (6). Légèrement incliné, il permet de faire germer facilement de l'alfafa, du radis, du poireau...

Pour les graines mucilagineuses (lin, chia, cresson, roquette) et le blé, mieux vaut utiliser un germoir à tamis (5) qui vous permettra de couper directement les pousses au-dessus du tamis, en laissant la partie racine en dessous. Bien plus pratique !

Le blender (7)

De différentes puissances, le choisir de préférence avec un bol en verre. Indispensable pour les smoothies, les soupes, les purées d'oléagineux, les laits végétaux... Mieux vaut procéder par à-coups lorsqu'on mixe des ingrédients durs et privilégier ceux ayant une fonction « glace pilée », gage de puissance. Certains blenders superpuissants, comme le Vitamix, sont particulièrement adaptés aux préparations végétariennes et aux smoothies verts, mais ils représentent un investissement conséquent.

Le robot pétrisseur (8)

Pour préparer des pâtes levées (pizza, brioche) et battre des blancs en neige parfaits pour des meringues, le robot pétrisseur pâtissier a fait ses preuves. Il libère nos mains pendant que nous faisons autre chose : un gain de temps précieux qui a son prix.

Extracteur de jus (9)

Le jus des fruits et des légumes est extrait à l'aide d'une vis sans fin, tournant à moins de 80 tours/minute, puis filtré dans l'appareil, afin d'obtenir un jus sans aucune fibre. À ne pas confondre avec une centrifugeuse, qui tourne à très grande vitesse et oxyde les jus. Particulièrement goûteux et riche en nutriments, le jus issu d'un extracteur peut se conserver 1 journée. Ces jus peuvent également servir de liquide de cuisson. L'extracteur peut aussi s'utiliser pour réaliser des glaces (à partir de fruits congelés), broyer des ingrédients comme un mortier lorsqu'on lui ôte son filtre (pour le houmous, le pesto). Veillez à choisir un modèle facile d'entretien, c'est la clé pour l'utiliser le plus souvent possible (voir technique, p. 32) !

Pour les laitages et laitages végétaux

Le chinois ou tamis (14) est un ustensile polyvalent, indispensable pour rincer les graines à germer, nettoyer le quinoa, égoutter les légumineuses... Pour filtrer les caillés de fromage blanc ou les laits végétaux, on l'utilise revêtu d'une étamine, dite aussi **coton à fromage (10)** ou plus simplement **un sac à lait (13)**, muni de cordons permettant de le resserrer pour faciliter l'égouttage.

Pour le tofu, on utilise traditionnellement un **moule en bois (11)** que l'on garnit d'étamine. Il est de plus en plus supplanté par des **moules en plastique (12)**, comme ce moule à faisselle que l'on peut facilement détourner.

Le mini-blender (15)

Pour broyer de petites quantités, mixer des épices torréfiées, réaliser rapidement une crème végétale ou simplement le glisser dans ses valises. Ce mixeur de petite taille, de préférence avec plusieurs bols et un bloc de lames se visant sur eux est particulièrement indispensable. Je recommande le Personal Blender, un modèle très simple mais particulièrement robuste et peu encombrant sur le plan de travail.

Cuisson à la vapeur

Le panier en bambou (16), traditionnellement utilisé dans les cultures asiatiques, est plus difficile d'entretien. N'hésitez pas à en garnir le fond de papier sulfurisé percé à plusieurs endroits pour le protéger.

La marguerite métallique (17), à poser sur une casserole d'eau en ébullition, est l'ustensile le plus léger et pratique pour cuire à la vapeur tous types de végétaux, faire réchauffer délicatement des préparations ou adoucir du seitan (voir technique, p. 69).



Les
recettes



Pietro Leemann présente sa recette, 208

Velouté de potiron, tempura de sauge, 211

Salade Caesar, 212

Minestrone, 215

Colcannon, 216

Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, 219

Lasagnes, 220

Tian de ratatouille au petit épeautre, 223

Muffins aux petits pois, épinards et graines germées, 224

Légumes racines rôtis, sauce au miso et sirop d'érable, 226

Carrot cake au seigle et aux noisettes, 227

Gâteau au chocolat, betterave et orange, 229

Légumes

Pietro Leemann

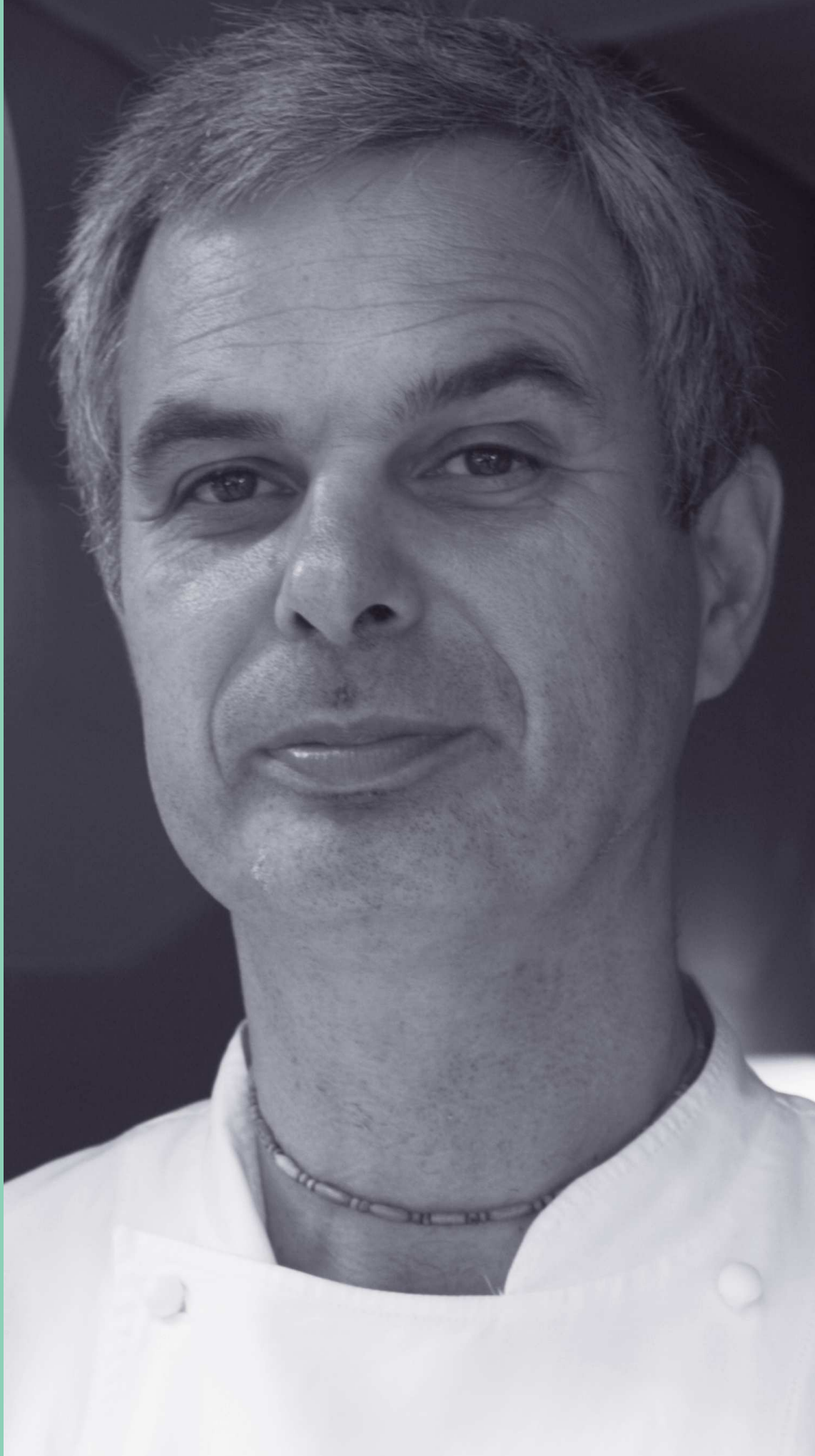
Pietro Leemann est le seul chef d'Europe à s'être vu décerner une étoile Michelin en 1996 pour un restaurant végétarien. Après avoir travaillé avec Freddy Girardet et Gualtiero Marchesi c'est en voyageant en Asie que Pietro Leemann choisit de devenir végétarien à 25 ans. Il crée son restaurant Joia à Milan en 1989, après avoir constaté qu'il existe de nombreuses traditions culinaires végétariennes dans toutes les cuisines du monde.

Sa cuisine très personnelle est le résumé de ses voyages et de sa philosophie : ce que nous mangeons nous transforme. L'alimentation est un choix de vie, qui impacte notre conscience. Le végétarisme étant à la fois bon pour la santé, pour le climat et le respect des animaux, il nous permet de vivre plus en paix, avec le monde et avec nous-même, ce qui favorise une élévation spirituelle.

Créateur du concours culinaire international « The Vegetarian Chance » où des chefs non végétariens sont conviés à faire preuve de créativité pour imaginer des plats végétariens et végétaliens, Pietro souligne combien le végétarisme n'est pas une contrainte, mais une incroyable source de renouveau et de découvertes gastronomiques.

Solaris, l'un de ses plats-signature, est une ode aux légumes.

>> Joia
Via Panfilo Castaldi, 18, 20124 Milan — Italie





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 1 heure

Temps de cuisson : 2 h 30

Temps de repos : 1 h 15

Ingrédients

150 g de poivrons rouges
100 g de poivrons jaunes
200 g d'aubergine
10 g de jus de citron
100 g de tomates-cerises
30 g de tapioca en grains
40 g d'huile d'olive extra-vierge
1 g d'agar-agar
1 dose de safran
100 g de carottes
40 g de jus d'orange
5 g de feuilles d'origan
Sel et poivre

Sorbet de melon

200 g de melon
30 g de sucre
20 g de jus de citron

Dressage

20 g d'huile d'olive extra-vierge
20 g de purée de framboises

Ustensiles

4 moules de 8 cm de diamètre

Solaris

Composition rafraîchissante d'aubergines, de tomates, de poivrons et de marjolaine de mon potager, sorbet de melon.

Faites cuire les poivrons au four pendant 20 minutes et pelez-les. Découpez l'aubergine en tranches épaisses de 3 cm et faites-les griller au four. Ébouillantez les tomates-cerises, pelez-les et séchez-les au four à 80 °C (th. 2/3) pendant 2 heures.

Faites tremper le tapioca 3 minutes dans 150 g d'eau. Faites-le cuire à feu doux pendant 25 minutes, assaisonnez de sel et d'huile d'olive. Faites cuire l'agar-agar dans 300 g d'eau pendant 2 minutes et prélevez-en 80 g. Mélangez le gel d'agar-agar et le tapioca, puis ajoutez le safran au 1/3 de cette préparation.

Faites suer les carottes dans un peu d'huile. Mixez-les avec le jus d'orange, salez à la fin. Mixez le melon, ajoutez le sucre et le jus de citron puis faites prendre en sorbetière.

Mélangez les légumes coupés en morceaux avec le tapioca et l'origan effeuillé. Disposez le tapioca au safran sur le fond des 4 moules, laissez prendre pendant 15 minutes. Remplissez ensuite ces moules avec les légumes au tapioca. Mettez à refroidir pendant au moins 1 heure.

Dressage

Démoulez les terrines sur 4 assiettes plates, versez la sauce à la carotte autour. Ajoutez de l'huile d'olive dans chaque assiette en la faisant tomber goutte à goutte pour qu'elle évoque le tapioca, faites de même avec la purée de framboises. Disposez par-dessus une boule de sorbet au melon et servez.

● Bon à savoir

Au temps de la Guerre froide, les États-Unis sortirent le film de Stanley Kubrick 2001, l'Odyssée de l'espace (aujourd'hui nous savons que cela ne s'est pas vraiment passé ainsi, Orwell était plus dans le vrai). La Russie répondit avec le film Solaris d'Andrej Tarkovskij. C'étaient aussi les années de la conquête (en miniature) de l'espace, années de grand bouillonnement culturel et créatif qui ont laissé des traces en moi. Solaris dans ce cas est le soleil, symbole qui devient ici substance.



Ingrédients

1 kg de potiron (poids brut),
de la variété de votre choix

1 oignon

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail

80 cl de bouillon de légumes

1 feuille de laurier

Le zeste râpé d'une ½ orange non traitée

½ cuillerée à café de sel fin

15 cl de crème liquide ou de crème végétale
(soja, avoine...)

Poivre du moulin

Tempura

8 cl d'eau

1 poignée de glaçons

10 cl d'huile d'arachide ou d'huile spéciale friture

60 g de farine de blé T45

12 grandes feuilles de sauge

Ustensiles

Blender

Baguettes

— Renvois techniques

Préparer une cucurbitacée, p. 17

Mixer une soupe, p. 32

Préparer l'ail, p. 29

Velouté de potiron, tempura de sauge ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Pelez le potiron, ôtez ses graines et coupez-le en dés de 3 cm de côté. Pelez et ciselez l'oignon. Écrasez et pelez l'ail.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y dorer l'oignon et l'ail. Ajoutez les dés de potiron et faites-les revenir. Versez le bouillon de légumes, le laurier, le zeste d'orange râpé et le sel. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 20 minutes.

Ôtez la feuille de laurier, prélevez à l'écumoire les morceaux de potiron et placez-les dans la cuve du blender. Mixez avec la moitié du liquide et la crème. Goûtez, poivrez et rectifiez en sel si besoin. Ajustez la texture selon vos goûts en ajoutant du bouillon. Réservez au chaud.

Pour la tempura

Mélangez l'eau et les glaçons. Patientez 10 minutes afin que l'eau soit bien froide et les glaçons presque fondus.

Versez l'huile dans une casserole ou une bassine à friture. Faites-la chauffer. Pendant ce temps, versez l'eau dans une assiette creuse. Tamisez la farine directement au-dessus de l'assiette. Incorporez-la grossièrement à l'aide des baguettes : ne cherchez pas à obtenir une pâte lisse.

Trempez les feuilles de sauge dans la pâte à beignet et plongez-en 6 dans l'huile. Laissez-les dorer 1 minute, retirez-les à l'aide d'une écumoire. Placez-les sur une assiette recouverte de papier absorbant. Ôtez les miettes de pâte flottant dans le bain d'huile à l'aide de l'écumoire. Préparez les feuilles de sauge restante de la même façon.

Servez la soupe bien chaude avec les tempuras de sauge.

● Le conseil du chef

Les feuilles de sauge doivent être parfaitement sèches avant d'être plongées dans la pâte à tempura pour éviter toute éclaboussure. La pâte à tempura, pour rester légère et croustillante, doit être peu manipulée : la mélanger rapidement avec des baguettes évite de développer l'élasticité du gluten contenu dans la farine.

● Bon à savoir

Cette soupe peut être congelée pendant 2 mois. Vous pouvez également préparer ainsi de la patate douce et toute autre variété de cucurbitacée.

Salade Caesar ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

La veille

Préparez l'huile à l'ail. Pelez, dégermez et hachez finement les gousses d'ail. Placez-les dans un bocal. Faites tiédir l'huile d'olive dans une petite casserole, versez-la sur l'ail, fermez le bocal et laissez infuser à température ambiante.

Le jour même

Préchauffez le gril du four. Râpez 60 g de parmesan. Filtrez l'huile à l'ail. Écroutez le pain et coupez-le en gros dés. Placez-les en une seule couche dans un grand plat à four ou sur une plaque. Arrosez de 3 cuillerées à soupe d'huile à l'ail, 3 cuillerées à soupe de parmesan râpé et poivrez. Mélangez avec vos mains pour qu'ils soient bien imprégnés. Faites griller ces croûtons sous le gril du four, en remuant fréquemment et en surveillant attentivement.

Triez et lavez les romaines, essorez-les soigneusement. Pressez le citron.

Faites cuire l'œuf 3 minutes dans l'eau bouillante. Cassez-le dans le bol d'un mixeur comme vous le feriez pour un œuf non cuit. Ajoutez le reste de parmesan précédemment râpé, commencez à mixer et versez par la goulotte et en filet l'huile d'olive à l'ail restante, la sauce Worcestershire, le jus de citron et le sel. Goûtez, poivrez et rectifiez en sel si besoin.

Versez cette sauce dans un saladier, ajoutez la romaine et les croûtons, mélangez délicatement.

Détaillez le parmesan restant en copeaux, ajoutez-le à la salade, mélangez sans les briser et servez sans attendre.

● Le conseil du chef

L'huile d'olive à l'ail est une délicieuse base d'assaisonnement. Vous pouvez la conserver 1 semaine au réfrigérateur : n'hésitez pas à en préparer un peu plus ! Inventé le 4 juillet 1924, jour de Fête nationale américaine, par Caesar Cardini au restaurant de l'Hôtel Caesar de Tijuana, au Mexique, cette recette fut une invention « de dépannage » avec des ingrédients qu'il avait sous la main. Préparée devant les clients, elle eut tout de suite un grand succès ! La mayonnaise a souvent remplacé hélas la sauce originale, mais la légère cuisson de l'œuf fait toute la différence pour le crémeux de la sauce.

● Bon à savoir

La fabrication d'authentique parmigiano reggiano requiert l'utilisation de présure animale. Certains végétariens l'excluent de leur alimentation. De même, la sauce Worcestershire contient des anchois : il en existe une version végétarienne, dépourvue de cet ingrédient. Et c'est à cause de cette sauce que l'on pense, à tort, que la salade Caesar contient des anchois...

Ingrédients

3 gousses d'ail
10 cl d'huile d'olive extra-vierge
100 g de parmigiano reggiano
100 g de pain rassis (pain de campagne, ciabatta, baguette...)
2 salades romaines

Assaisonnement

1 œuf
2 cuillerées à café de sauce Worcestershire végétarienne
1 citron
½ cuillerée à café de sel fin
½ cuillerée à café de poivre

➔ Renvoi technique

Préparer l'ail, p. 29





Ingrédients

2 carottes
2 pommes de terre à chair farineuse (Bintje...)
200 g de potiron en hiver ou de courgette en été
1 oignon
2 branches de céleri
100 g d'épinards frais ou de vert de blette
400 g de chou noir de Toscane
100 g de haricots verts, frais ou surgelés
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive + pour servir
1,5 litre d'eau
1 bouquet garni
100 g de parmigiano reggiano, avec sa croûte
50 g de pâtes à potage (ditalini)

Cuisson des haricots

150 g de haricots blancs cannelini secs
1,5 litre d'eau
1 oignon
3 clous de girofle
2 branches de thym
1 feuille de laurier

Minestrone ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 h 30 + 30 minutes

Faites tremper les haricots la veille. Cuisiez-les comme indiqué p. 82 en ajoutant à l'eau de cuisson l'oignon piqué des clous de girofle, le thym et le laurier. Laissez cuire 1 h 30, puis égouttez-les.

Pelez les carottes, les pommes de terre et le potiron. Coupez-les en morceaux de taille égale. Pelez et hachez l'oignon. Coupez le céleri en lamelles. Lavez soigneusement les épinards. Lavez le chou noir, ôtez ses côtes épaisses si nécessaire et émincez-le grossièrement. Équeutez les haricots verts. Coupez-les en petits tronçons.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon et le céleri. Ajoutez le potiron ou la courgette, les carottes, les pommes de terre, le chou noir, l'eau et le bouquet garni. Ajoutez la croûte du parmesan coupé en morceaux. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Mélangez en écrasant les pommes de terre.

Ajoutez les haricots verts, les épinards, les pâtes et les haricots blancs cuits. Portez de nouveau à ébullition et laissez cuire 8 à 10 minutes.

Goûtez, rectifiez l'assaisonnement, ôtez la croûte du parmesan. Servez avec le parmesan râpé et un filet d'huile d'olive.

● Le conseil du chef

Pour une version express, n'hésitez pas à utiliser des conserves de haricots blancs déjà cuits. Rincez-les soigneusement et ajoutez-les comme ci-dessus. Comme toutes les soupes à base de légumineuses, c'est encore meilleur le lendemain, réchauffé à feu doux et servi sur de grandes tranches de pain de campagne grillé.

● Bon à savoir

Au nord de l'Italie, le minestrone (littéralement « grosse soupe ») a autant de variantes que de régions ! Le chou noir en feuilles est typique de Toscane, où la ribollita est un style de minestrone à lui tout seul. À Gênes, on y met du pesto, en Lombardie et au Piémont, on y glisse de l'arborio, riz rond utilisé pour le risotto. Ailleurs, on y met plutôt des ditalini. Certains y glissent du porc, d'autres pas du tout : tout était question de période de l'année et de production locale. Quand à la croûte du parmesan, c'est là où se concentrent le plus ses saveurs : elle contribue à épaissir le bouillon et lui donne un goût unique.

➔ Renvois techniques

Cuire des légumineuses, p. 82

Préparer de blettes, p. 15

Préparer un bouquet garni, p. 30

Colcannon ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Épluchez les pommes de terre et les panais. Coupez-les en gros cubes. Placez-les dans une grande cocotte d'eau salée, portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement cuits.

Émincez le chou et le blanc des oignons nouveaux. Faites fondre la moitié du beurre à feu doux dans une sauteuse. Ajoutez le chou et les oignons, faites-les suer. Salez et faites cuire à couvert à feu doux 15 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Faites tiédir le lait. Écrasez les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette en ajoutant peu à peu le lait chaud. Gardez-en un peu pour ajuster la texture, plus ou moins épaisse. Ajoutez le chou et les oignons cuits, mélangez. Versez si besoin le lait restant pour obtenir une texture plus fluide.

Émincez les parties vertes des oignons nouveaux. Ajoutez-les avec le beurre restant coupé en morceaux au colcannon, salez, poivrez et mélangez.

Servez en proposant du beurre à part, que chacun pourra ajouter...

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer jusqu'à la moitié des pommes de terre par des panais.

● Bon à savoir

En Irlande, on doit faire maigre le soir de la Toussaint et ne pas consommer de viande : le colcannon fait partie des plats traditionnels de la soirée d'Halloween depuis le XVIII^e siècle.

— Renvois techniques

Préparer une purée de pommes de terre, p. 28

Préparer un panais, p. 21



Ingrédients

800 g de pommes de terre à chair farineuse

200 g de panais

¼ de chou vert (soit 200 g)
ou de chou en feuilles type kale

3 oignons nouveaux

100 g de beurre

15 à 20 cl de lait frais entier

Sel fin, poivre du moulin







Ingrédients

400 g de chou-fleur (poids net préparé)
1 patate douce (250 g environ)
1 oignon
1 morceau de gingembre de 3 cm
2 tomates fraîches ou 10 cl de coulis de tomates
2 cuillerées à soupe de ghee ou d'huile de coco
20 cl de lait de coco
300 g de pois chiches cuits

Mélange d'épices

2 cosses de cardamome
1,5 cuillerée à café de grains de coriandre
1 cuillerée à café de fenouil
8 grains de poivre noir
1 clou de girofle
1 morceau de bâton de cannelle
1 cuillerée à café de curcuma

Curry de pois chiches au chou-fleur, patate douce et lait de coco ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pour le mélange d'épices

Fendez les cosses de cardamome et prélevez les graines qu'elle contient. Mettez toutes les épices sauf le curcuma dans une poêle à fond épais. Faites-la chauffer en la remuant afin de les faire griller : lorsqu'elles crépitent, versez-les dans une assiette et laissez-les refroidir. Passez-les au moulin à café avec le curcuma pour les réduire en poudre.

Pour le curry

Séparez le chou-fleur en fleurettes. Pelez la patate douce et coupez-la en petits cubes. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre. Hachez grossièrement les tomates.

Faites chauffer le ghee dans une grande sauteuse. Ajoutez le mélange d'épices, faites-les revenir 10 secondes, puis ajoutez l'oignon et le gingembre. Faites rissoler 2 minutes, puis ajoutez le chou-fleur et la patate douce. Ajoutez la tomate, le lait de coco et 10 cl d'eau. Salez légèrement.

Couvrez et laissez cuire 20 minutes, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau et en remuant deux à trois fois. Ajoutez les pois chiches et laissez encore cuire 5 minutes.

Servez avec du riz et de la coriandre fraîche.

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer la patate douce par du potiron.

Pour une version végétalienne, veillez à utiliser de l'huile de coco.

● Bon à savoir

Vous pouvez également remplacer le mélange d'épices par 1 cuillerée à soupe de curry type Bombay. Si vous aimez les saveurs plus pimentées, ajoutez le piment frais de votre choix dans la sauce (voir technique, p. 23).

— Renvois techniques

Cuire des légumineuses, p. 82

Préparer un beurre clarifié (ghee), p. 113

Ciseler un oignon, p. 39

Peler le gingembre, p. 29

Lasagnes ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Pour la sauce tomate aux légumes

Pelez et coupez en dés les légumes de votre choix : choisissez de préférence des légumes-racines, des courges et des légumes à texture dure, qui gagneront à mijoter dans une sauce.

Pelez l'oignon, l'ail et la carotte. Hachez-les finement avec la branche de céleri. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Versez ces légumes et faites-les rissoler 2 à 3 minutes. Ajoutez les autres légumes, mélangez puis versez le coulis de tomate, le vin rouge, le bouquet garni, le piment, le sel et poivre. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 à 25 minutes, selon le type de légume, jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres mais encore un peu fermes. Si nécessaire ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson ; la préparation ne doit pas être trop sèche.

Pour la préparation aux épinards

Équeutez les épinards s'ils sont frais. Dans une poêle antiadhésive, faites-les sauter 1 minute afin qu'ils perdent de leur volume. Égouttez-les soigneusement. Si vous utilisez des épinards surgelés, décongelez-les et égouttez-les. Pelez et ciselez l'oignon. Faites-le rissoler dans l'huile d'olive, ajoutez les épinards et faites-les revenir 2 à 3 minutes. Hors du feu, ajoutez la ricotta, la crème, la muscade, salez et poivrez selon votre goût.

Pour finir

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un plat à four carré ou rectangulaire. Versez 2 à 3 cuillerées à soupe de sauce tomate aux légumes, étalez-les et placez par-dessus des feuilles de lasagne, de façon à recouvrir tout le fond du plat. Étalez par-dessus le tiers de la préparation aux épinards, recouvrez de feuilles de lasagne. Étalez généreusement la moitié de la sauce tomate aux légumes, recouvrez de feuilles de lasagne. Recommencez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, et terminez par une couche de préparation aux épinards. Saupoudrez de fromage râpé.

Enfournez 30 minutes. Si nécessaire, passez-le quelques instants sous le gril, pour qu'il soit bien doré.

● Le conseil du chef

Ces lasagnes peuvent se préparer 2 jours à l'avance, conservées au froid, sans le fromage. Ajoutez-le juste avant de les faire cuire au four.

● Bon à savoir

Pour une version végétalienne, remplacez la ricotta par une béchamel végétale (voir technique, p. 121) et le fromage râpé par du parmesan végétal (voir technique, p. 124).

Ingrédients

10 à 12 plaques de lasagne précuites, selon la taille de votre plat à gratin

1 cuillerée à café d'huile d'olive

100 g de fromage râpé (comté, gruyère, parmesan...)

Sauce tomate aux légumes

500 g de légumes d'hiver de votre choix mélangés (potiron, patate douce, navet, céleri...)

1 oignon

2 gousses d'ail

1 carotte

1 branche de céleri

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

60 cl de coulis de tomates

10 cl de vin rouge

1 bouquet garni

1 pincée (ou plus selon votre goût) de peperoncino (ou piment rouge moulu de votre choix)

Sel fin, poivre du moulin

Préparation aux épinards

1 kg d'épinards frais

ou 500 g d'épinards surgelés en branche

1 oignon

2 cuillerées à café d'huile d'olive

400 g de ricotta

3 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse

1 pointe de couteau de noix muscade en poudre

Sel fin, poivre du moulin

➡ Renvois techniques

Préparer un bouquet garni, p. 30

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer une béchamel végétale, p. 121







Ingrédients

200 g de petit épeautre de Haute-Provence
2 gousses d'ail
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
+ pour le moule
1 aubergine
2 grosses tomates
1 courgette
1 oignon rouge
3 branches de thym ou de sarriette
½ cuillerée à café de graines de fenouil
1 feuille de laurier
Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Moule à gratin en terre (19 × 24 cm)

— Renvoi technique

Utiliser une mandoline, p. 40

Tian de ratatouille au petit épeautre ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de repos : une nuit

Faites tremper le petit épeautre toute la nuit. Rincez-le et plongez-le 10 minutes dans l'eau bouillante salée pour le précuire. Égouttez-le.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Pelez les gousses d'ail. Huilez légèrement le moule et frottez-le avec une gousse d'ail en l'écrasant afin de le parfumer au maximum. Émincez l'ail restant.

Rincez et séchez l'aubergine, coupez son pédoncule et coupez-la en tranches d'environ 5 à 7 mm d'épaisseur, de préférence à l'aide d'une mandoline. Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en tranches de la même épaisseur. Faites de même avec la courgette et l'oignon.

Répartissez le petit épeautre au fond du moule, poivrez et mélangez pour l'enrober d'huile à l'ail. Disposez par-dessus les tranches d'aubergine, de courgette, de tomate et d'oignon en les intercalant et en les serrant le plus possible : en cuisant, les légumes vont réduire. Si nécessaire, faites deux couches de légumes selon la taille de votre moule. Assaisonnez de sel et de poivre. Saupoudrez de thym ou de sarriette, de graines de fenouil et émiettez le laurier. Nappez d'huile d'olive.

Enfournez et laissez cuire 45 minutes. Sortez le plat du four et appuyez légèrement avec une écumoire pour faire sortir le jus des légumes.

Remettez au four pendant encore 1 heure à 1 h 15, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et le petit épeautre cuit.
Servez chaud ou tiède.

● Le conseil du chef

Un plat parfait à emporter en pique-nique, qui peut aussi se préparer à l'avance et se réchauffer. Vous pouvez préparer de même du riz.

● Bon à savoir

En provençal, le tian désigne une cuvette évasée de forme ovale ou ronde, en terre vernissée, d'environ 10 cm de haut et de 30 à 40 cm de large. Cette cuvette pouvait servir à faire la vaisselle, aussi bien qu'à se laver les mains, puisqu'elle servait d'évier ! Vernissée, elle passait sans problème au four. Désormais, le tian désigne un plat à gratin en terre vernissée, rond de préférence, souvent de plus petit diamètre (25 cm environ)

Muffins aux petits pois, épinards et graines germées ★

Pour 14 à 15 muffins

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Râpez le fromage. Effeuillez et hachez le persil. Blanchissez les petits pois 1 minute à l'eau bouillante salée. Faites de même avec les épinards. Égouttez-les en pressant fortement, puis hachez-les finement. Veillez à éliminer le maximum d'eau.

Fouettez les œufs avec l'huile, le lait, du sel et du poivre. Incorporez la farine, la levure et le fromage râpé. Finissez par les petits pois, les épinards, le persil et la moutarde. Ne travaillez pas trop la pâte afin qu'elle ne soit pas élastique.

Versez aux $\frac{2}{3}$ dans des moules à muffin munis de caissettes en papier et enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

Préparez le glaçage en mélangeant tous les ingrédients sauf l'alfafa. Décorez les muffins de glaçage à l'aide d'une spatule. Coiffez-les de graines germées et servez.

● Le conseil du chef

Ces muffins peuvent être préparés jusqu'à 24 heures à l'avance. En revanche, glacez-les au maximum 2 heures avant de servir.

● Bon à savoir

Vous pouvez également utiliser des petits pois surgelés (en même quantité). Pour les épinards, si vous souhaitez utiliser des épinards surgelés, comptez 100 g, blanchissez-les puis égouttez-les en pressant fortement.

— Renvois techniques

Cuire à l'anglaise, p. 41

Faire germer des légumineuses, p. 80

Faire un cailler frais et un paneer, p. 110

Ingédients

100 g de comté ou de cheddar

Une dizaine de brins de persil

150 g de petits pois

250 g de feuilles d'épinard

3 œufs

8 cl d'huile d'olive

10 cl de lait demi-écrémé (vache ou soja)

200 g de farine de blé T65

1 sachet de levure chimique (10 g)

2 cuillerées à café de moutarde

Sel fin, poivre du moulin

Garniture

125 g de fromage frais (vache ou chèvre)

150 g de mascarpone

2 cuillerées à café de wasabi

2 poignées de graines germées d'alfafa

Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles

Plaque à muffins

Caissettes en papier





Ingrédients

4 gousses d'ail

1,5 kg de légumes-racines de votre choix : cerfeuil tubéreux, topinambours, panais, carottes de toutes couleurs, betterave chioggia, betterave jaune, navet boule d'or...

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 cuillerées à café de thym séché (ou d'origan)

½ cuillerée à café de piment doux ou de paprika

1 cuillerée à café de fleur de sel

1 feuille de laurier

30 g de noisettes grossièrement hachées

Sauce

1 petit oignon nouveau

1 cuillerée à soupe de miso blanc

2 cuillerées à soupe de sirop d'érable

3 cuillerées à soupe d'eau

Légumes-racines rôtis, sauce au miso et sirop d'érable ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7).

Écrasez grossièrement les gousses d'ail en conservant leur peau. Lavez et épluchez les légumes. Coupez-les en gros morceaux, en suivant leur forme naturelle. Disposez-les avec les gousses d'ail sur la lèchefrite ou un grand plat pouvant les contenir sur une seule couche.

Mélangez dans un bol l'huile d'olive, le thym, le piment et la fleur de sel. Versez ce mélange sur les légumes, émiettez le laurier et mélangez avec vos mains pour bien imprégner le tout. Enfouissez pour 45 minutes environ, en mélangeant 1 à 2 fois pour que les légumes rôtissent de tous côtés. Ajustez selon la texture des légumes.

Ajoutez les noisettes dans la lèchefrite et poursuivez la cuisson 5 minutes, pour qu'elles soient dorées.

Pour la sauce

Émincez très finement l'oignon. Émulsionnez dans un bol le miso, le sirop d'érable et l'eau. Ajustez la texture en ajoutant un peu d'eau si besoin. Ajoutez l'oignon, mélangez.

Servez pour tremper les légumes grillés ou mélangez-les avec la sauce, à votre guise.

● Le conseil du chef

Veillez à couper en morceaux d'épaisseur égale les différents légumes, pour que le temps de cuisson soit homogène.

● Bon à savoir

Pratique pour nourrir une grande tablée, cette recette est parfaite chaude, mais également en salade froide, mélangée à de la roquette, des pousses d'épinards ou du mesclun, et assaisonnée de la sauce au miso.

— Renvoi technique

Rôtir des légumes, p. 46



Carrot cake au seigle et aux noisettes ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes pour le gâteau, 3 minutes pour les noisettes

Pour le gâteau aux carottes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Épluchez les carottes et râpez-les finement. Fouettez les œufs avec l'huile d'arachide et l'huile de noisette. Ajoutez le sucre sans cesser de fouetter. Versez la farine de seigle, de blé, le bicarbonate et le sel. Ajoutez pour finir les carottes et les noisettes concassées.

Huilez légèrement un moule et versez-y la pâte. Enfournez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée en son centre ressorte sèche. Démoulez tiède et réservez.

Pour le glaçage

Fouettez le fromage frais avec la crème pour l'assouplir. Ajoutez le miel et réservez au réfrigérateur.

Pour les noisettes caramélisées

Faites griller les noisettes entières à sec dans une poêle antiadhésive pendant 1 minute, en faisant rouler la poêle. Versez le sucre en poudre et faites caraméliser le tout à feu vif en agitant la poêle. Dès que les noisettes sont enrobées d'un caramel doré, versez le contenu de la poêle sur une surface huilée. Laissez refroidir quelques instants le temps de les détacher.

Pour finir

Étalez le glaçage sur le gâteau à l'aide d'un couteau à bout rond ou d'une spatule métallique. Décorez de noisettes caramélisées et servez découpé en carrés.

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer le glaçage par de la crème végétale de cajou (voir technique, p. 120) en ajustant la quantité d'eau pour obtenir un mélange plus dense. Sucrez-la avec du miel, du sirop de riz ou du sirop d'érable.

● Bon à savoir

Non glacé, ce gâteau se conserve parfaitement 3 jours, emballé dans du film étirable.

— Renvoi technique

Caraméliser des oléagineux, p. 131

Ingrédients

300 g de carottes

4 œufs

5 cl d'huile d'arachide ou de tournesol

5 cl d'huile de noisette

120 g de sucre blond de canne

60 g de farine de seigle

60 g de farine de blé T55

1,5 cuillerée à café rase de bicarbonate de sodium

40 g de noisettes concassées

2 pincées de sel fin

Glaçage et noisettes caramélisées

150 g de fromage frais

2 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse

1 cuillerée à soupe de miel liquide

20 g de noisettes entières

40 g de sucre en poudre

Ustensiles

Râpe

Moule carré de 20 cm de côté





Ingrédients

250 g de betterave crue
1 orange bio
200 g de chocolat noir à 70 % de cacao
4 gros œufs
150 g de sucre blond de canne
120 g de poudre d'amande
2 cuillerées à soupe de cacao amer en poudre
1 cuillerée à café de levure chimique
1 cuillerée à café d'huile
(tournesol, pépins de raisin, coco...)
2 pincées de sel fin

Ustensile

Moule de 20 cm de diamètre

Gâteau au chocolat, betterave et orange ★

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement le moule.

Pelez et râpez les betteraves, en ayant pris soin de mettre des gants. Prélevez le zeste de l'orange en la râpant, puis pressez-la.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Séparez les blancs des jaunes d'œufs puis fouettez ces derniers avec le sucre pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit pâle et crémeux. Ajoutez le chocolat fondu, la poudre d'amande, le cacao, la levure chimique et le sel. Mélangez, puis incorporez la betterave râpée, le jus et le zeste d'orange.

Montez les blancs en neige, incorporez-les délicatement à la préparation à la betterave et versez dans le moule. Lissez la surface et enfournez pour 45 à 50 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au centre du gâteau : la lame doit en sortir sèche.

Laissez tiédir avant de démouler. Servez nature ou avec un coulis de chocolat.

● Bon à savoir

Ce gâteau bien emballé dans du film étirable peut se conserver jusqu'à 3 jours. Si vous pensez le faire à l'avance, ajoutez à la pâte 1 cuillerée à soupe d'alcool de votre choix (vodka, rhum, triple-sec) pour améliorer encore sa conservation.



Armand Arnal présente sa recette, 232

Avgolemono aux courgettes et citron (Soupe grecque au riz, citron et courgette), 234

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, 237

Risotto primavera, 238

Paella aux asperges et pois du Cap, 241

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, 242

Biryani, 245

Pad thaï, 246

Mouhalabieh, 248

Banh chuoï hap nuoc dua - Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco, 249

Riz

Armand Arnal

Originaire de Montpellier, Armand Arnal s'est formé auprès de Pierre Hermé puis d'Alain Ducasse, auprès duquel il a passé sept ans, notamment à New York et Tokyo. En 2006, il se pose non loin d'Arles à *La Chassagnette*, sur la route du Sambuc, en pleine Camargue. Au cœur d'un luxuriant jardin potager bio de trois hectares, le mas-restaurant vit au rythme des saisons et des produits issus à 98 % de la région. Cet éden végétal de plus de 180 variétés botaniques constitue une véritable source d'inspiration pour le chef.

Concilier agriculture biologique, gastronomie et développement durable sont au cœur du projet de *La Chassagnette*. Désormais 100 % sans gluten, utilisant toutes les ressources de la Camargue, la cuisine d'Armand Arnal unit la diététique, le plaisir et l'écologie dans une cuisine fraîche et contemporaine, inspirée par tous les rivages de la Méditerranée. « Je n'impose pas la cuisine à un produit, j'attends que le produit me donne ce qu'il a de meilleur pour le cuisiner », aime-t-il à dire.

Proposer une recette à base de riz de Camargue était pour lui une évidence.

>> *La Chassagnette*
Le Sambuc, 13200 Arles — France





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingédients

250 g de riz rouge bio de Camargue

4 tiges de ciboulette

3 navets nouveaux

3 carottes nouvelles

½ brocoli

60 g de tofu bio

3 cuillerées à soupe d'huile de colza

2 cuillerées à café de sauce soja sans gluten

100 g de pousses de soja

1 botte de coriandre

Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thaï, légumes de printemps et tofu

La veille, faites cuire le riz rouge comme un riz pilaf et stockez-le au réfrigérateur.

Pelez la ciboulette, séparez la partie blanche de la partie verte et ciselez-les très finement. Épluchez et taillez en fines lamelle les navets et les carottes. Taillez le demi-brocoli en sommités, cuisez-les dans de l'eau salée pendant 5 minutes, rafraîchissez-les et égouttez-les bien. Coupez le tofu en petits dés. Conservez et réservez le tout séparément.

Mettez à chauffer l'huile dans un wok ou dans une poêle jusqu'à ce qu'elle fume. Faites revenir le tofu puis ajoutez le reste des légumes pendant 3 minutes.

Ajoutez le riz rouge et remuez constamment et régulièrement pendant environ 3 minutes. Déglacez le tout avec la sauce soja. Ajoutez le blanc de ciboule, les pousses de soja et parsemez de coriandre frais et de ciboule verte au moment de servir.



Avgolemono aux courgettes et citron (*Soupe grecque au riz, citron et courgette*) ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portez doucement à ébullition le bouillon avec l'ail non pelé et le laurier. Pendant ce temps, coupez les extrémités des courgettes puis coupez-les en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur, à l'aide d'un couteau bien aiguisé ou d'une mandoline.

Rincez le riz puis plongez-le dans le bouillon. Laissez cuire 12 minutes, puis ajoutez les rondelles de courgette et poursuivez la cuisson 3 minutes. Pendant ce temps, prélevez le zeste d'un citron et râpez-le finement. Pressez le citron. Fouettez dans un saladier les œufs, le jus et le zeste de citron, ainsi que l'eau froide.

Ajoutez une louche de bouillon chaud dans le mélange aux œufs en fouettant, puis une deuxième afin que le mélange soit tiède. Hors du feu, versez la préparation aux œufs en filet sans cesser de fouetter pour l'épaissir légèrement.

Salez, poivrez et servez sans attendre, en proposant des quartiers de citron pour ajuster le goût au besoin.

● Le conseil du chef

Cette soupe ne se réchauffe pas : la délicate liaison aux œufs coagulerait.

● Bon à savoir

Littéralement « œuf au citron », l'avgolemono est une soupe grecque traditionnelle, que l'on prépare aussi avec des pâtes à potage ou du tapioca à la place du riz. Plus ou moins épaisse, sa consistance est donnée par la cuisson des œufs, un peu délicate, qui donne un résultat velouté... ou sous forme de filaments ! On retrouve aussi ce type de plats dans la cuisine juive séfarade, mais également en Turquie et dans les Balkans, parfois sous forme de sauce.

— Renvois techniques

Préparer un bouillon de légumes, p. 31

Utilisez une mandoline, p. 40

Ingrédients

Bouillon

1,5 litre de bouillon de légumes

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier séchée

Garniture

2 petites courgettes

100 g de riz long grain étuvé (type riz Caroline)

2 citrons bio ou non traité

3 œufs bio ou issus de poules élevées en plein air

1 cuillerée à soupe d'eau froide

Sel fin, poivre noir du moulin







Ingrédients

50 g de cranberries séchées
4 petites courges « Jack be little »
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
+ pour la cuisson des courges
200 g de riz sauvage (zizanie)
1 litre de bouillon de légumes
1 gousse d'ail
50 g de graines oléagineuses hachées,
au choix : amandes, noisettes, macadamia,
noix du Brésil...
2 poireaux
½ cuillerée à café de piment d'Espelette
ou autre piment doux
2 cuillerées à café de vinaigre de Xérès
Sel fin, poivre du moulin

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Réhydratez les cranberries dans de l'eau chaude.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Brossez les courges sous un filet d'eau froide. Découpez un chapeau à chaque courge et prélevez les graines à l'aide d'une cuillère pour ménager une cavité. Assaisonnez légèrement de sel et de poivre l'intérieur de chaque courge, versez un filet d'huile d'olive. Placez-les dans un plat face coupée contre le fond du plat, et enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres tout en conservant leur forme bien dessinée.

Pendant ce temps, rincez le riz. Portez le bouillon à ébullition avec 1 cuillerée à café de sel fin. Versez le riz en pluie et faites cuire 35 à 45 minutes : surveillez attentivement, le riz ne doit pas éclater. Égouttez-le. Pelez et hachez l'ail. Hachez grossièrement les oléagineux de votre choix.

Préparez les poireaux et émincez-les finement. Faites-les sauter dans l'huile d'olive avec l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez, poivrez et mélangez avec le riz, les cranberries, les oléagineux et le piment.

Farcissez les courges de ce mélange, replacez-les 10 minutes au four et servez-les tièdes.

● Le conseil du chef

Vous pouvez farcir de même des courges pomme d'Amour, des mini-potimarrons, etc.

● Bon à savoir

Le riz sauvage peut aussi être consommé cru, après une germination de 3 à 4 jours : ses grains doivent éclater. Vous pouvez préparer cette farce avec ce riz germé, sans le repasser au four en revanche pour préserver ses nutriments.

— Renvois techniques

Réhydrater des fruits secs, p. 143

Nettoyer un poireau, p. 24

Préparer un bouillon de légumes, p. 31

Risotto primavera ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Écossez les petits pois. Rincez les cosses. Rincez les asperges, coupez leur pied et pelez-les. Coupez le pédoncule des courgettes, coupez-les en deux puis en petits dés.

Portez doucement à ébullition le bouillon avec l'ail non pelé et le laurier. Ajoutez les cosses de petits pois et les parures d'asperge, faites cuire à couvert 10 minutes puis filtrez le bouillon. Réservez au chaud.

Pelez et ciselez l'oignon et la carotte. Rincez et séchez le céleri. Émincez le tout en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte ou une sauteuse. Versez l'oignon, la carotte et le céleri. Faites-les revenir 2 minutes, puis ajoutez le riz. Laissez cuire quelques instants jusqu'à ce qu'il soit nacré, luisant et enrobé d'huile, puis versez le vin. Laissez-le s'évaporer en mélangeant. Versez 80 cl de bouillon, salez et faites cuire 12 minutes en remuant sans cesse.

Ajoutez les petits pois, les asperges et les courgettes. Si nécessaire, ajoutez un peu de bouillon et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes, sans cesser de tourner. Le risotto doit encore être légèrement liquide.

Hors du feu, ajoutez le beurre et le parmesan. Mélangez vivement, pour que l'amidon du riz s'émulsionne avec le beurre et le parmesan, pour créer tout le crémeux du risotto. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, poivrez si nécessaire.

Servez sans attendre dans des assiettes creuses, en proposant du parmesan en plus.

● Le conseil du chef

- *S'il vous reste du risotto, laissez-le refroidir. Ajoutez-lui un œuf et du parmesan râpé, formez des galettes, roulez-les dans la chapelure et faites-les dorer à la poêle dans un peu d'huile.*
- *Conservez le bouillon de légumes restant 5 jours au réfrigérateur.*

● Bon à savoir

On recommande souvent de cuire le risotto en ajoutant le bouillon louche à louche sans cesser de mélanger. En l'ajoutant en deux fois, on obtient le même résultat... la tradition du geste en moins peut être !

— Renvois techniques

Préparer un bouillon de légumes, p. 31

Préparer des asperges, p. 36

Cuire à l'anglaise, p. 41

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer un risotto, p. 52



Ingrédients

Risotto

1 oignon

1 carotte

1 branche de céleri

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

250 g de riz à risotto
(arborio, carnaroli, vialone nano)

15 cl de vin blanc sec

80 g de beurre froid

60 g de parmesan râpé + pour servir

Sel fin, poivre du moulin

Garniture

500 g de petits pois frais

12 asperges vertes

2 petites courgettes

Bouillon

1,5 litre de bouillon de légumes

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier séchée







Ingrédients

1 oignon
3 gousses d'ail
12 asperges vertes
4 artichauts poivrade
Jus d'½ citron
3 belles tomates
1 litre de bouillon de légumes
6 pistils de safran
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à café de pimentón fumé
250 g de riz bomba
200 g de pois du Cap déjà cuits
(dit aussi haricots de Lima, garrofons
ou pois savon)
Sel fin, poivre du moulin

— Renvois techniques

Préparer un bouillon de légumes, p. 31
Cuire des légumineuses, p. 82
Préparer un artichaut, p. 14
Préparer des asperges, p. 36
Monder un fruit mou, p. 139
Ciseler un oignon, p. 39

Paella aux asperges et pois du Cap ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pelez et ciselez l'oignon et l'ail. Coupez les queues des asperges, pelez-les à l'aide d'un économe. Coupez leur tête, réservez-la. Coupez les tiges d'asperges restantes en tronçons de 3 cm de long.

Pelez les artichauts, ôtez leur foin et émincez-les en lamelles. Conservez-les dans un saladier d'eau froide citronnée. Pelez et concassez grossièrement les tomates, réservez-les dans un bol.

Faites chauffer le bouillon avec les queues d'asperges réservées. Couvrez et laissez infuser 10 minutes. Filtrez.

Placez les pistils de safran sur un morceau d'aluminium. Repliez-le en formant une enveloppe étanche. Faites chauffer une grande sauteuse, placez-y l'enveloppe de safran et faites-la chauffer 10 à 15 secondes. Retirez-la et laissez-la refroidir sur une assiette.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. Ajoutez les tronçons d'asperges et les artichauts égouttés, laissez-les revenir 5 minutes. Ajoutez la tomate et le pimentón, salez. Versez 70 cl de bouillon, portez à ébullition. Versez le riz dans la poêle en formant une croix et laissez cuire 10 minutes à feu moyen.

Ajoutez les pois du Cap et les pointes d'asperges. Versez 10 cl de bouillon et émiettez les pistils de safran directement au-dessus de la poêle. Agitez latéralement la poêle pour tout répartir. Ne remuez pas à l'aide d'une spatule.

Continuez encore la cuisson pendant une dizaine de minutes. Goûtez pour vérifier la cuisson du riz. Si nécessaire, rajoutez du bouillon et poursuivez la cuisson quelques instants.

● Le conseil du chef

Vous pouvez également ajouter des haricots plats blanchis 1 minute à l'eau bouillante salée, ou les utiliser en remplacement d'un des légumes.

● Bon à savoir

La croûte qui se forme au fond du poêlon est le socarat, le morceau de choix que l'on doit répartir équitablement entre les convives. C'est le signe d'une paella réussie !

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 8 minutes

Temps de repos : 1 nuit

La veille

Rincez le riz. Faites-le cuire selon votre méthode de prédilection (créole ou rice-cooker) avec du sel. Égouttez-le, laissez-le refroidir et placez-le au réfrigérateur.

Le jour même

Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et hachez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre. Hachez grossièrement les noix de cajou. Hachez la cébette. Nettoyez les champignons à l'aide d'un linge mouillé. Coupez l'extrémité des pieds des champignons, puis coupez-les en 4 ou 8 selon leur taille. Rincez et séchez les pak choï. Hachez-les grossièrement.

Faites griller les noix de cajou à sec dans la poêle. Réservez sur une assiette. Faites revenir les champignons dans un wok bien chaud avec 2 pincées de sel fin et un filet d'huile de sésame. Réservez.

Faites revenir les pak choï 2 à 3 minutes dans le wok avec 1 filet d'huile de sésame et 1 pincée de sel. Réservez.

Versez l'huile restante dans le wok et faites-y dorer l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez le riz et faites-le dorer 2 minutes. Ajoutez les shiitakés et les pak choï, assaisonnez de sauce soja.

Faites sauter 2 minutes puis ajoutez la cébette, mélangez et servez sans attendre.

● Le conseil du chef

Pour réussir le riz sauté, utilisez toujours un riz bien refroidi, de préférence de la veille : ainsi, il ne collera pas. Vous pouvez également utiliser du riz congelé, puis décongelé au réfrigérateur avant de le faire sauter.

— Renvois techniques

Peler du gingembre, p. 29

Pôler des champignons, p. 98

Préparer un riz à la créole, p. 50



Ingrédients

200 g de riz thaï long grain demi-complet

1 gousse d'ail

1 oignon

2 cm de gingembre frais (ou plus selon votre goût)

50 g de noix de cajou non salées

400 g de shiitakés (lentins de chêne) frais

2 cuillerées à soupe d'huile de sésame grillé

2 pak choï

2 cuillerées à soupe de sauce soja sans gluten
(plus selon votre goût)

1 cébette (oignon nouveau)

Sel

Ustensile

Wok







Ingrédients

175 g de riz basmati
50 g de pois cassés jaunes (toor dal)
50 cl d'eau
2 gousses de cardamome
5 cuillerées à soupe de ghee
3 clous de girofle
1 petit bâton de cannelle
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre de 2 cm
2 carottes
1 navet
1 belle pomme de terre
1 poignée d'haricots verts (une dizaine) frais ou surgelés
Quelques bouquets de chou-fleur
2 tomates
2 oignons
½ bouquet de coriandre fraîche
3 branches de menthe fraîche
1 petit piment vert
10 cl de yaourt nature au lait entier
2 cuillerées à café de garam masala
1 cuillerée à café de sel fin
1 poignée de noix de cajou

— Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29
Préparer un piment, p. 23
Préparer des fines herbes, p. 38
Préparer du beurre clarifié (ghee), p. 113

Biryani ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Faites tremper les pois cassés et le riz dans deux saladiers d'eau séparés pendant 30 minutes, puis égouttez-les et rincez-les. Portez l'eau à ébullition, réservez.

Écrasez la cardamome dans un mortier. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe de ghee. Faites revenir 1 minute les clous de girofle, la cardamome et la cannelle brisée entre vos doigts. Ajoutez le riz et les pois cassés, mélangez et faites revenir 2 minutes. Versez l'eau bouillante, salez et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire en remuant de temps à autre, jusqu'à évaporation complète de l'eau, pendant 20 minutes.

Pelez l'ail et le gingembre, râpez-les. Préparez le piment et émincez-le finement. Pelez et coupez en dés les carottes, le navet et la pomme de terre. Équeutez les haricots verts et coupez-les en trois. Séparez les fleurettes du chou-fleur et blanchissez-les 3 minutes dans l'eau bouillante salée. Ôtez le pédoncule des tomates, hachez-les grossièrement. Pelez les oignons, réservez la première couche et émincez finement le reste.

Lavez, séchez et effeuillez la coriandre et la menthe. Hachez-les grossièrement. Faites chauffer dans une sauteuse 2 cuillerées à soupe de ghee. Ajoutez les oignons émincés et faites-les dorer pendant 5 à 7 minutes, puis ajoutez l'ail, le gingembre et le piment. Faites rissoler 2 minutes, puis ajoutez les tomates, le yaourt et le garam masala.

Ajoutez les dés de carotte, navet et pommes de terre, ainsi que 20 cl d'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes, puis ajoutez les haricots verts et le chou-fleur précuit. Poursuivez la cuisson encore 10 minutes.

Mélangez délicatement le riz et les légumes, réservez au chaud. Émincez l'oignon restant, faites-le frire dans le ghee restant jusqu'à ce qu'il soit doré. Débarrassez-le, puis dans la même poêle, faites dorer les noix de cajou. Déposez sur le biryani les oignons et les noix de cajou, servez.

● Bon à savoir

Le biryani peut comporter bien d'autres légumes : à vous de jouer selon les saisons ! L'ajout de safran dilué dans une cuillerée à soupe d'eau chaude, à mettre en touche finale, est le signe d'un vrai repas de fête...

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer les toor dal par des petits pois. En ce cas, ajoutez-les en même temps que les haricots verts.

Pad thaï ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de repos : 45 minutes

Pour la sauce

Mixez le tamarin, le sucre de palme et la sauce soja. Réservez.

Pour le pad thaï

Faites tremper les nouilles 45 minutes dans un saladier rempli d'eau chaude. Pelez et hachez finement les échalotes. Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Pelez et râpez le gingembre ou le galanga. Hachez finement les oignons verts. Préparez le piment. Rincez, séchez et hachez la coriandre. Cassez les œufs et battez-les légèrement avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Séchez le tofu à l'aide de papier absorbant et coupez-le en dés.

Faites chauffer l'huile d'arachide dans le wok. Faites-y frire les échalotes, réservez-les sur une assiette revêtue de papier absorbant. Ajoutez un peu d'huile puis faites-y revenir le tofu sur toutes ses faces, jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez.

Ajoutez alors l'ail, le gingembre ou le galanga, le piment et la moitié des oignons verts. Faites sauter une minute. Versez les nouilles de riz égouttées dans la poêle, ajoutez la sauce à pad thaï et faites sauter pendant 2 minutes.

Repoussez les nouilles sur les côtés du wok et versez les œufs au centre de la poêle. Mélangez-les à l'aide d'une spatule, comme pour des œufs brouillés. Lorsqu'ils sont légèrement pris, incorporez-les au reste des nouilles. Ajoutez pour finir le tofu, faites chauffer encore 1 minute.

Hors du feu, ajoutez les pousses de haricots mungo, la coriandre, et les cacahuètes. Répartissez dans des bols, saupoudrez d'échalotes frites et proposez avec du citron vert à ajouter selon le goût des convives.

● Bon à savoir

Le pad thaï a été créée dans les années 1940, lorsque le royaume de Siam est devenu la Thaïlande et s'est émancipé de la tutelle chinoise. Composé à base d'ingrédients typiquement thaïlandais, il n'accueillait à l'origine ni carotte, ni chou, ni huile de sésame, ni citronnelle... L'usage et le succès mondial l'ont fait évoluer, notamment avec l'ajout de coriandre ! Les versions non végétariennes contiennent de la sauce de poisson (nam pla), des crevettes séchées, de la graisse de porc, des crevettes et du poulet. Les versions végétariennes abondent néanmoins, puisque des festivals de cuisine végétarienne très réputés ont lieu chaque année en Thaïlande, la définition du végétarisme incluant ici régulièrement la consommation de poisson.

● Le conseil du chef

Il est impossible de réaliser un pad thaï pour plus de 4 personnes sans qu'il ne colle ! Prenez un wok de grande taille et pour un résultat optimum, n'hésitez pas à procéder en deux fois. Vous pouvez également remplacer l'huile d'arachide par de l'huile de coco.



Ingrédients

Sauce

3 cuillerées à soupe de pâte de tamarin

2 cuillerées à soupe de sucre de palme râpé

2 cuillerées à soupe de sauce soja sans gluten

Pad thaï

200 g de nouilles de riz larges
(sen-lek ou banh pho)

3 échalotes

2 gousses d'ail

1 cm de gingembre ou de galanga

4 oignons nouveaux

1 petit piment rouge (selon votre goût)

½ bouquet de coriandre

2 gros œufs issus de poules élevées
en plein air ou bio

250 g de tofu ferme

2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

3 cuillerées à soupe de cacahuètes non salées

Piment oiseau séché réduit en poudre,
selon votre goût

100 g de pousses de haricots mungo

2 citrons verts, pour servir

Ustensile

Wok

➤ Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Peler du gingembre, p. 29

Préparer un piment, p. 23





Ingrédients

Crème

- 70 g de crème de riz précuite (fécule)
- 120 g de sucre blond de canne
- 80 cl de lait frais entier
- 2 cuillerées à soupe d'eau de fleur d'oranger

Garniture

- 6 abricots secs
- 10 cl de thé chaud
- 3 cuillerées à soupe de sucre blanc en poudre
- 3 cuillerées à soupe de pistaches décortiquées non salées

Mouhalabieh ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 6 heures

Pour la crème

Mélangez dans une casserole la crème de riz et le sucre. Ajoutez progressivement le lait froid en mélangeant à l'aide d'un fouet. Portez doucement à ébullition et faites cuire environ 3 minutes à feu doux en mélangeant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez hors du feu l'eau de fleur d'oranger. Répartissez dans 6 verres ou coupelles. Recouvrez de film étirable et placez au réfrigérateur pendant 6 heures.

Pour la garniture

Pendant que les crèmes prennent au réfrigérateur, faites gonfler les abricots dans le thé chaud pendant 30 minutes. Égouttez-les puis émincez-les. Faites dorer les pistaches 30 secondes dans une poêle antiadhésive bien chaude. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser en remuant la poêle de temps à autre, sans utiliser de spatule. Au bout de 2 à 3 minutes, les pistaches doivent être enrobées d'une fine couche de caramel. Versez sur une plaque légèrement huilée et laissez refroidir 30 minutes. Concassez grossièrement les pistaches caramélisées.

Au moment de servir, déposez sur chaque crème des morceaux d'abricots et saupoudrez de pistaches caramélisées concassées.

● Le conseil du chef

Traditionnellement préparée avec du lait de vache, cette recette est aussi délicieuse avec du lait de soja non vanillé ou du lait de riz. En l'absence de crème de riz, vous pouvez la remplacer par de la féculé de maïs pour faire épaissir votre préparation. Si vous avez le temps, vous pouvez également utiliser de la farine de riz, mais votre préparation devra cuire une dizaine de minutes à feu doux pour épaissir, sans cesser de tourner.

● Bon à savoir

Ce flan de riz est très présent sur les tables libanaises, mais on le trouve également en Algérie sous le nom de mhalbi, parfumé à la cannelle, et dans tout le Moyen-Orient. On le parfume parfois d'eau de rose, de cardamome ou d'un sirop au miel.

➔ Renvois techniques

- Réhydrater des fruits secs, p. 143
- Caraméliser des oléagineux, p. 131



Ingrédients

Sirop

20 cl d'eau

50 g de sucre blond de canne

Gâteau

3 bananes mûres (soit 300 g une fois pelées)

50 g de farine de riz

50 g de farine de tapioca

50 g de sucre blanc

25 cl de lait de coco

1 cuillerée à café d'huile (arachide, tournesol)
pour le moule

Sauce (nuoc dua)

20 cl de lait de coco

1 cuillerée à soupe d'eau

1 pincée de sel

2 cuillerées à soupe de perles du Japon
ou de tapioca

2 cuillerées à soupe de graines
de sésames grillées ou d'arachides grillées,
non salées et hachées

Ustensiles

Moule à cake de 20 cm de long

Cuit-vapeur

Banh chuai hap nuoc dua Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco ★

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes + 10 minutes

Pelez et coupez les bananes en rondelles. Préparez le sirop en faisant fondre le sucre dans l'eau, dans une petite casserole. Plongez les rondelles de banane et faites-les cuire à feu doux 10 minutes. Égouttez-les et réservez le sirop.

Mélangez les farines de riz, de tapioca et le sucre. Ajoutez le lait de coco et le sirop réservé : vous devez obtenir une pâte liquide.

Huilez légèrement le moule à cake. Déposez une rangée de rondelles de bananes, recouvrez de la préparation au lait de coco. Déposez les bananes restantes, recouvrez de pâte. Placez le moule dans un cuit-vapeur et faites cuire 30 minutes. La pâte va devenir ferme et opaque. Laissez refroidir au moins 2 heures.

Au moment de servir, préparez le nuoc dua.

Mélangez le lait de coco, l'eau et le sel. Portez à ébullition, versez les perles du Japon en pluie. Faites cuire 5 à 10 minutes, en tournant fréquemment, jusqu'à obtenir un liquide épais.

Coupez le gâteau en tranches, nappez de sauce et saupoudrez de sésames ou d'arachides.

● Le conseil du chef

Ce gâteau se conserve 3 jours au réfrigérateur, soigneusement emballé. Ramenez-le à température ambiante avant de le déguster.

● Bon à savoir

Le nuoc dua peut également se réaliser avec du tapioca en poudre (½ cuillerée à soupe suffit), de la fécule de pommes de terre ou de l'amidon de maïs... L'important, c'est de faire légèrement gélifier la préparation.



David Toutain présente sa recette, 252

Aubergines à la freekeh et aux raisins frais, 254

Focaccia aux blettes et au chèvre, 257

Pâtes au pesto à la génoise (*Trenette al pesto genovese*), 258

Gnocchi à la romaine, 261

Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, 262

Mac'n'cheese au chou-fleur, 265

Brochettes de seitan grillé, sauce dengaku, 266

Saucisses de Glamorgan (*Glamorgan sausages*), 267

Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix, 268

Blé

David Toutain

Petit-fils d'agriculteur, David s'oriente très jeune vers la cuisine : il commence son apprentissage auprès de Franck Quinton au Manoir du Lys, puis avec Bernard Loiseau. À 20 ans, le voilà à l'Arpège où en un an il deviendra sous-chef d'Alain Passard. Une expérience de trois ans, fondatrice de passion pour l'univers végétal.

Il travaille ensuite avec Pierre Gagnaire et Bernard Pacaud, puis devient l'un des seconds de Marc Veyrat. Après des expériences à l'étranger (Mugaritz en Espagne, Corton à New York), il revient en France en 2011 en devenant chef de l'Agapé Substance.

Fin 2013, il inaugure son propre restaurant, où s'exprime dans une cuisine exigeante et savoureuse sa passion du végétal, à travers des associations originales de saveurs et de textures. Ici, le blé se décline en farine torréfiée, dans sa texture connue de sablé, mais aussi de glace, la pulpe de pomme de terre brouillant les pistes du salé et du sucré. Un dessert imaginé là où l'on ne l'attend pas.

>> Restaurant David Toutain
29 rue Surcouf, 75007 Paris — France
davidtoutain.com





Pour 8 personnes

Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 10 heures
Temps de macération : 1 heure

Ingrédients

Crème de pomme de terre au foin	Fine meringue
250 g de lait entier	100 g de lait en poudre
250 g de crème liquide	50 g d'eau
Une poignée de foin bio de la Crau	+ 2 cuillerées à soupe
	200 g de sucre semoule
	200 g de blancs d'œufs
3 jaunes d'œufs bio	Pour le pain perdu
60 g de sucre semoule	3 œufs bio
250 g de pulpe de pomme de terre type Agria (cuites à la vapeur 20 minutes, réduites en fine purée puis séchée au four 30 minutes à 160 °C)	150 g de sucre
	300 g de crème liquide à 35 % de MG
	20 g de calvados
	20 g de beurre
	3 tranches de brioche au beurre d'1 cm d'épaisseur
Sablé à la vanille	Glace à la farine de blé
3 œufs bio	
300 g de farine T55	1 litre de lait entier
250 g de beurre demi-sel	250 g de crème liquide à 35 % de MG
125 g de sucre semoule	50 g de miel toutes fleurs
3 g de fleur de sel	400 g de jaunes d'œufs bio
1 gousse de vanille de Madagascar	100 g de sucre semoule
	60 g de farine de blé T55

Pain perdu, blé, pomme de terre

Pour la crème de pomme de terre

Faites bouillir le lait et la crème. Ajoutez le foin et laissez infuser 30 minutes à couvert hors du feu, filtrez. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le lait chaud filtré en filet, reversez dans la casserole et faites cuire à la nappe (82 °C) cette crème anglaise. Laissez refroidir, puis ajoutez cette crème froide à la pulpe de pomme de terre froide. Versez dans une plaque et faites cuire au bain-marie à 120 °C pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir. Mixez cette préparation pour la lisser, passez-la au chinois et réservez.

Pour le sablé à la vanille

Faites cuire les œufs à l'eau bouillante salée 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient durs. Plongez-les dans l'eau froide, écalez-les et réservez les jaunes. Placez-les au réfrigérateur. Répartissez la farine sur une plaque. Faites-la torrifier 25 minutes à 160 °C (th. 5/6), laissez-la refroidir. Tamisez-la et pesez-en 250 g. Travaillez le beurre en pommade avec le sucre, les graines grattées de la gousse de vanille et la fleur de sel. Écrasez les jaunes d'œufs froids, tamisez-les pour obtenir une poudre fine. Ajoutez la farine et les jaunes d'œufs en travaillant le moins possible la pâte, qui doit rester sableuse : ne cherchez en aucun cas à former une boule. Éparpillez cette pâte en miettes sur une plaque et faites cuire 13 minutes à 170 °C (th. 5/6). Réservez.

Pour la meringue

Délaissez le lait en poudre dans 2 cuillerées à soupe d'eau, réservez. Préparez un sirop avec le sucre et les 50 g d'eau, portez-le à 118 °C. Pendant que le sirop de sucre chauffe, montez les blancs souples dans un robot pâtissier. Ajoutez le sirop en filet sans cesser de battre et continuez à fouetter pendant 4 minutes. Incorporez alors le lait en poudre délayé et fouettez jusqu'à ce que la meringue soit tiède. Étalez très finement la meringue sur une feuille siliconée (silpat) et enfournez pour 8 heures à 80 °C (th. 2/3) afin qu'elle soit fine et croquante.

Pour le pain perdu

Battez les œufs avec le sucre, la crème et le calvados. Plongez-y les tranches de brioche et laissez-les mariner 1 heure. Faites fondre le beurre dans une poêle, faites-y dorer les tranches de brioche bien égouttées. Laissez refroidir puis coupez-les en cubes de 0,5 cm de côté. Réservez-les.

Pour la glace à la farine de blé

Faites torrifier la farine étalée sur une plaque 20 minutes à 200 °C (th. 6/7). Tamisez et pesez 45 g, réservez. Préparez une crème anglaise. Faites chauffer le lait avec la crème et le miel. Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse un ruban. Délayez avec le lait chaud, remettez dans la casserole et faites cuire à la nappe (82 °C). Laissez refroidir la crème obtenue, pesez 800 g de crème et mélangez-la avec la farine. Turbinez pour obtenir une glace.

Dressage

Passez brièvement sous le gril du four les dés de brioche perdue. Brisez la meringue en éclats. Déposez dans les assiettes de petites boules de glace calées par du sablé vanille croustillant. Nappez de crème à la pomme de terre, intercalez des éclats de meringue et des dés de brioche tiède.

Aubergines à la freekeh et aux raisins frais ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 h 20

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les en deux en conservant leur pédoncule. Quadrillez leur chair à l'aide d'un couteau pointu, badigeonnez-les d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et salez-les légèrement. Enfouez pour 40 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.

Rincez, séchez et effeuillez la coriandre et le persil. Pelez et dégermez l'ail. Prélevez la pulpe du citron confit, ôtez les pépins. Réservez la peau confite.

Hachez au couteau ou à l'aide d'un mixer la coriandre, le persil et l'ail. Ajoutez les épices, la pulpe du citron et l'huile d'olive restante, mixez légèrement jusqu'à obtenir une pâte grossière. Faites cuire la freekeh 30 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-la.

Rincez et séchez le raisin. Coupez chaque grain en deux, épépinez-le. Émincez finement les oignons verts et l'écorce de citron confit. Hachez grossièrement les noix.

Mélangez la freekeh, la sauce, les grains de raisin, les noix et les oignons. Garnissez les demi-aubergines de cette salade, décorez de coriandre et servez à température ambiante.

● Le conseil du chef

Cette salade de blé vert grillé peut bien évidemment garnir tous les légumes de votre choix, cuits ou crus (poivrons, oignons...).

— Renvoi technique

Préparer des fines herbes, p. 38

Ingédients

3 aubergines longues
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de coriandre
½ bouquet de persil
1 gousse d'ail
1 citron confit
½ cuillerée à café de paprika
½ cuillerée à café de cumin
2 pincées de piment de la force de votre choix
200 g de freekeh (blé vert séché et fumé)
1 grappe de raisins violets
3 oignons nouveaux (cébettes)
1 poignée de noix de Grenoble
Sel fin, poivre du moulin





Ingrédients

30 cl d'eau tiède (environ 30 °C)
 10 cl de vin blanc
 50 cl d'huile d'olive + pour la lèchefrite
 20 g de levure de boulanger fraîche
 1 cuillerée à soupe de miel (environ 20 g)
 560 g de farine d'épeautre ou de blé
 10 g de sel fin (soit 2 cuillerées à café)

Badigeonnage

4 cuillerées à soupe d'eau
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 ½ cuillerée à soupe de fleur de sel

Garniture

30 g de raisins secs
 1 botte de blette (500 g environ)
 1 oignon
 1 gousse d'ail
 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
 5 cl de bouillon de légumes
 1 fromage de chèvre frais (250 g)
 1 cuillerée à café de graines d'anis
 1 cuillerée à café de fleurs de thym
 2 pincées de piment en poudre (selon votre goût)
 Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Robot-pétrisseur

— Renvois techniques

Préparer une pâte levée, p. 63
 Préparer des blettes, p. 15
 Ciseler un oignon, p. 39
 Préparer de l'ail, p. 29
 Réhydrater des fruits secs, p. 143

Focaccia aux blettes et au chèvre ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 3 h 30

Pour la focaccia

Mélangez l'eau, le vin, l'huile d'olive, la levure de boulanger et le miel. Patientez 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement. Mélangez dans la cuve d'un batteur la farine et le sel. Creusez un puits et versez progressivement le liquide en pétrissant à vitesse lente (1 ou 2) pendant 5 minutes. Augmentez la vitesse jusqu'à 4 et pétrissez pendant 10 minutes : la pâte doit être très souple. Recouvrez-la d'un linge propre légèrement humide et laissez la pâte lever pendant 2 heures.

Badigeonnez d'huile d'olive la lèchefrite. Versez la pâte et étalez-la avec vos doigts en l'étirant jusqu'à ce qu'elle recouvre toute la plaque. Couvrez d'un linge légèrement humide et laissez de nouveau lever 1 h 30.

Pour la garniture

Réhydratez les raisins secs dans de l'eau chaude. Préparez les blettes en séparant le blanc du vert. Émincez finement le blanc, hachez le vert en roulant les feuilles. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et hachez finement l'ail.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis mettez l'ail et laissez risoler 5 minutes avant d'ajouter les blancs de blettes. Salez légèrement et ajoutez le bouillon. Laissez mijoter 10 minutes, puis ajoutez le vert des blettes. Laissez encore cuire 10 minutes jusqu'à ce que les blettes soient tendres et qu'il ne reste plus de bouillon. Hors du feu, mettez les raisins secs égouttés, le fromage de chèvre, les grains d'anis, le thym, le piment et un peu de poivre selon votre goût. Réservez.

Pour finir

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8) après avoir placé une autre plaque en bas de votre four. Faites des creux sur toute la surface de la pâte avec vos doigts pour la dégazer. Mélangez l'eau et l'huile puis badigeonnez la pâte de ce mélange, en remplissant les creux formés. Saupoudrez de fleur de sel. Versez 5 cl d'eau dans la plaque située dans le four, puis enfournez la focaccia pour 15 à 20 minutes. Une fois cuite, laissez-la tiédir.

Réchauffez à feu doux la garniture. Coupez la focaccia tiède en carrés, puis en deux dans l'épaisseur. Garnissez-les généreusement de farce aux blettes et dégustez à température ambiante.

● Bon à savoir

La focaccia est également délicieuse nature, non fourrée, en accompagnement d'une salade ou de fromages. Elle se dessèche vite : humidifiez légèrement sa surface avant de la passer au four quelques instants pour la réchauffer.

● Le conseil du chef

Vous pouvez également saupoudrer la pâte de romarin ciselé, à mélanger dans l'huile d'olive.

Pâtes au pesto à la génoise (*Trenette al pesto genovese*) ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour le pesto

Pelez et dégermez les gousses d'ail. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Mixez l'ail, le basilic et les pignons en procédant par à-coups. Ajoutez le parmigiano et le pecorino puis l'huile d'olive en filet sans cesser de mixer. Salez et poivrez après avoir goûté.

Pour les pâtes

Épluchez les pommes de terre. Taillez-les en petits cubes. Équeutez les haricots verts. Portez à ébullition 6 litres d'eau dans une grande marmite. Salez abondamment. Plongez les pommes de terre dans cette eau et laissez-les cuire 10 minutes à frémissment.

Ajoutez alors les pâtes, mélangez et laissez cuire 5 minutes encore. Ajoutez enfin les haricots verts et laissez cuire le tout 4 à 5 minutes. Égouttez les pâtes avec les pommes de terre et les haricots, en conservant un peu du liquide de cuisson.

Pour finir

Versez le pesto dans une grande sauteuse. Détendez-le avec 1 à 2 cuillerées à soupe du liquide de cuisson réservé, puis versez les pâtes aux légumes. Mélangez à l'aide de deux cuillères en bois.

Servez sans attendre, en proposant plus de parmigiano et de pecorino à part si nécessaire.

● Le conseil du chef

Le pesto traditionnel se réalise dans un mortier... souvent remplacé par un mixer, qui malheureusement tend à trop faire chauffer les aliments et à dénaturer leur goût. L'extracteur de jus permet de réaliser un pesto délicieux : à essayer si vous avez la chance d'en posséder un.

Quant au choix entre parmigiano et pecorino, les Génois se disputent à ce sujet depuis longtemps : faire moitié-moitié est aussi une question de goût, le pecorino étant moins salé que le parmigiano.

● Bon à savoir

Vous pouvez également hors saison utiliser des haricots verts frais surgelés. En ce cas, ajoutez-les 6 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. S'il vous reste du pesto, conservez-le dans un bocal en recouvrant sa surface d'huile d'olive : il se conservera une dizaine de jours au réfrigérateur.

— Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Préparer des fines herbes, p. 38

Ingédients

3 pommes de terre (environ 200 g)
120 g de haricots verts
1 cuillerée à soupe de gros sel
500 g de trenette ou de linguine

Pesto

2 gousses d'ail
1 bouquet de basilic frais
20 g de pignons de pin
20 g de parmigiano reggiano
fraîchement râpé
20 g de pecorino fraîchement râpé
8 cl d'huile d'olive
Sel fin, poivre du moulin
Pour servir : parmigiano reggiano
ou pecorino fraîchement râpé

Ustensile

Mortier ou mixeur





Ingrédients

120 g de parmigiano reggiano
1 litre de lait de vache
70 g de beurre doux
200 g de semoule de blé fine
1 œuf
1 pointe de couteau de muscade
¼ de cuillerée à café de sel fin

Gnocchi à la romaine ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 1 heure

Râpez le parmigiano. Portez à ébullition le lait avec 50 g de beurre et le sel. Versez en pluie la semoule en mélangeant sans cesse et faites cuire à feu doux 2 minutes.

Hors du feu, lorsque la semoule se détache nettement de la casserole, ajoutez l'œuf battu, la moitié du parmigiano et la muscade.

Étalez cette préparation sur une plaque métallique munie d'un rebord, ou dans un grand plat à gratin. Lissez la surface pour obtenir une épaisseur d'environ 1,5 à 2 cm. Laissez refroidir 1 à 2 heures à température ambiante.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

À l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce rond de 5 à 6 cm de diamètre, découpez des cercles dans la pâte à gnocchi. Répartissez les gnocchi dans un plat à four. Parsemez-les des 20 g de beurre restant et saupoudrez-les du reste de parmigiano.

Enfournez pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus des gnocchi soit doré. Si nécessaire, passez-les quelques instants sous le gril du four. Servez chaud.

● Le conseil du chef

Cette entrée italienne accompagne très bien des épinards sautés ou une simple ratatouille.

● Bon à savoir

Les gnocchi découpés et non gratinés se conservent très bien 2 à 3 jours au réfrigérateur. Il vous suffira de les saupoudrer de fromage et de les passer au four au moment de servir.

— Renvoi technique

Préparer des galettes de polenta, p. 72

Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Effeuiliez la menthe. Émincez-la finement. Mélangez-la avec le beurre à l'aide d'une fourchette. Réservez. Pelez carottes et pommes de terre. Coupez-les en petits dés d'environ 0,3 cm. Faites de même avec les courgettes et l'aubergine non pelées. Écossez les fèves. Plongez-les 2 minutes dans l'eau bouillante salée, plongez-les dans l'eau glacée puis ôtez leur peau.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur 5 minutes, puis ajoutez les carottes, les courgettes et l'aubergine. Laissez cuire environ 15 minutes. Réservez les légumes.

Mélangez le couscous avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, le sel et l'eau dans un grand saladier en le roulant avec vos mains : il doit avoir une texture de sable mouillé. Faites-le cuire dans le panier d'un cuit-vapeur ou un couscoussier pendant 5 minutes. Versez-le à nouveau dans le saladier, ajoutez l'huile d'olive restante, égrenez-le puis replacez-le à nouveau dans le panier vapeur. Faites cuire de nouveau 5 minutes.

Mélangez légumes vapeur et semoule. Faites cuire le tout à la vapeur 5 minutes. Versez dans un plat de service et servez avec des noisettes de beurre à la menthe.

● Bon à savoir

Ce couscous berbère, uniquement composé de légumes et de semoule, se retrouve sous les noms de tamekfoult, amekfoul, afourou, ou même akfel. L'ajout de beurre à la menthe n'est pas traditionnel mais le rend encore plus savoureux.

— Renvois techniques

Cuire à la vapeur, p. 41

Cuire à l'anglaise, p. 41

Ingédients

4 branches de menthe

80 g de beurre doux ramolli

2 carottes

2 pommes de terre

2 courgettes

1 aubergine

2 poignées de fèves fraîches écosées

300 g de couscous fin

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

½ cuillerée à café de sel fin

4 cuillerées à soupe d'eau froide

2 navets nouveaux avec leurs fanes

Ustensile

Couscoussier ou cuit-vapeur





Ingrédients

1 chou-fleur (poids net d'environ 600 g)
250 g de macaronis au blé complet
50 cl de bouillon de légumes
125 g de fromage à pâte dure râpé :
cheddar, gruyère, emmental...
50 g de crème fraîche épaisse
½ cuillerée à soupe de moutarde de Dijon
50 g de chapelure
1 cuillerée à soupe de gros sel
Sel fin, poivre du moulin, noix muscade
Beurre (pour le plat)

Ustensile

Plat à gratin de 25 cm de long

Mac'n'cheese au chou-fleur ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Lavez le chou-fleur et séparez-le en fleurettes. Faites-les cuire 15 minutes à la vapeur, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce facilement. Réservez.

Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante additionnée de gros sel : elles doivent être mi-cuites, car elles vont finir de cuire au four. Comptez environ 7 à 8 minutes de cuisson et goûtez-les : elles doivent être cuites à l'extérieur mais assez fermes à l'intérieur. Égouttez-les.

Mixez le chou-fleur avec le bouillon, les $\frac{2}{3}$ du fromage râpé et la crème. Ajoutez la moutarde, salez, poivrez et parfumez de noix muscade selon votre goût.

Mélangez les pâtes avec la sauce au chou-fleur et au fromage. Mélangez la chapelure et le fromage restant dans un bol. Beurrez copieusement un grand plat à gratin. Répartissez harmonieusement les pâtes enrobées de sauce. Saupoudrez du mélange chapelure-fromage.

Enfournez pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus du plat soit bien doré.

● Le conseil du chef

Ziti, coquillettes, penne : à la place des macaronis, vous pouvez utiliser les pâtes courtes de votre choix. Veillez à adapter la cuisson : elles ne doivent être que mi-cuites, puisqu'elles finiront de cuire au four dans la sauce.

● Bon à savoir

Ce plat peut être préparé 24 heures à l'avance : répartissez les pâtes et la sauce dans le plat, recouvrez le tout de film étirable et placez au réfrigérateur. Vous n'aurez qu'à le saupoudrer de chapelure et de fromage puis le passer au four le moment venu.

— Renvois techniques

Préparer un bouillon de légumes, p. 31

Cuire à la vapeur, p. 41



Ingrédients

400 g de seitan maison
2 oignons nouveaux

Sauce

2 cuillerées à café rases de sucre roux
1 cuillerée à soupe de mirin
1 cuillerée à soupe de saké
2 cuillerées à soupe de miso blanc
2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

Ustensiles

8 pics à brochettes en bois

Brochettes de seitan grillé, sauce dengaku ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Faites tremper les brochettes 30 minutes dans l'eau.

Pour la sauce

Mélangez le sucre avec le mirin et le saké. Patientez 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez le miso et l'huile, mélangez à l'aide d'une fourchette en émulsionnant.

Pour les brochettes

Préchauffez le gril du four. Coupez le seitan en petites bouchées. Émincez le vert des oignons en bâtonnets. Enfilez sur les brochettes les morceaux de seitan en alternant avec les morceaux d'oignon.

À l'aide d'un pinceau, enduisez les morceaux de seitan d'un peu de sauce. Retournez les brochettes et badigeonnez l'autre côté.

Placez les brochettes 3 minutes sous le gril du four, en les surveillant attentivement. Retournez-les et faites griller de même l'autre côté.

Servez avec de la salade, du riz, des crudités... et la sauce dengaku restante à part.

● Le conseil du chef

S'il vous reste de la sauce, conservez-la jusqu'à 2 semaines dans un bocal hermétiquement fermé au réfrigérateur. Vous pouvez l'utiliser pour préparer d'autres plats traditionnels japonais, comme des aubergines frites laquées (nasu dengaku) ou des pavés de tofu grillés.

➔ Renvoi technique

Préparer du seitan, p. 69



Saucisses de Glamorgan (Glamorgan sausages) ★

Pour 4 personnes (12 saucisses)

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Lavez et émincez finement les poireaux. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez les poireaux, salez légèrement et faites-les revenir 10 minutes à feu moyen.

Râpez finement le fromage. Hachez finement le persil. Effeuillez le thym.

Mélangez dans un saladier la chapelure, le fromage, les poireaux, le persil, la moutarde, le thym et la muscade. Ajoutez un œuf entier.

Séparez les blancs des jaunes des deux œufs restants. Réservez les blancs dans un bol et ajoutez les jaunes dans la préparation aux poireaux. Versez le lait et mélangez jusqu'à obtenir une pâte façonnable. Goûtez et assaisonnez de sel et de poivre, mélangez à nouveau.

Divisez la préparation en 12 portions d'environ 60 g et formez des saucisses d'environ 8 à 10 cm sur 2 à 3 cm de large, en les roulant sur un plan de travail. Placez-les 30 minutes au réfrigérateur.

Battez légèrement les blancs réservés avec une fourchette pour les liquéfier. Versez la chapelure restante dans une assiette creuse. Paniez les saucisses en les passant dans le blanc d'œuf, puis la chapelure. Réservez.

Faites chauffer l'huile dans la poêle à feu vif et faites dorer les saucisses 10 minutes, en les tournant régulièrement.

Servez 3 à 4 saucisses par personne, accompagné de salade verte, coleslaw, chutney...

● Le conseil du chef

À défaut de poireaux, utilisez des oignons nouveaux.

● Bon à savoir

Ce plat connu depuis le XIX^e siècle est originaire de l'ancien comté de Glamorgan, au Pays de Galles : composé d'un fromage à pâte dure (depuis disparu) et de poireaux, symbole de la région, ils permettaient d'utiliser les restes de façon savoureuse.

— Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Nettoyer un poireau, p. 24

Paner à l'anglaise, p. 77

Ingrédients

2 poireaux (environ 150 g)

20 g de beurre

200 g de cheddar (ou de caerphilly)

10 brins de persil

5 brins de thym

250 g de chapelure de pain + 75 g pour paner

2 cuillerées à café de moutarde en poudre
(à défaut, 1 cuillerée à café de moutarde anglaise forte)

Noix muscade râpée (selon votre goût)

3 œufs

10 cl de lait

2 cuillerées à soupe d'huile pour friture

Sel fin, poivre du moulin

Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Temps de repos : 15 minutes

Faites cuire la chair du potiron à la vapeur pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau le transperce. Écrasez-le en purée et laissez-la s'égoutter dans une passoire fine le temps de préparer le reste.

Faites tremper 15 minutes le boulghour dans un grand saladier rempli d'eau froide. Égouttez-le dans une passoire à maille très fine.

Mélangez le boulghour, la purée de potiron, l'huile d'olive, les épices et le sel. Réservez.

Pour la farce

Pelez et émincez finement les oignons. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y dorer les oignons quelques instants. Salez, baissez le feu, couvrez et laissez les oignons compoter 20 minutes : ils doivent être tendres et confits. Hachez grossièrement les noix de Grenoble, mélangez-les aux oignons avec la mēlasse de grenade, la menthe, le thym et le cumin.

Pour monter le kibbé

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez légèrement un plat à four rond ou de forme rectangulaire. Étalez la moitié du boulghour au potiron dans le plat en tassant avec vos mains en une couche uniforme. Répartissez la farce sur le dessus en une couche régulière. Recouvrez de boulghour au potiron en une couche régulière. Décorez à l'aide d'un couteau pointu. Enfourez et faites cuire pendant 40 minutes.

Servez chaud ou tiède.

● Le conseil du chef

La garniture d'oignon peut être remplacée par des aubergines confites.

● Bon à savoir

Le kibbé peut se préparer la veille et être réchauffé au four au moment de servir.

— Renvois techniques

Préparer une cucurbitacée, p. 17

Ciseler un oignon, p. 39

Cuire à la vapeur, p. 41



Ingédients

500 g de potiron (butternut ou potimarron)
épluché

200 g de boulghour fin

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de ras-el-hanout

½ cuillerée à café de sel fin

Farce

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

500 g d'oignons rouges

50 g de noix de Grenoble

2 cuillerées à soupe de mēlasse de grenade

1 cuillerée à café de menthe séchée

1 cuillerée à café de thym séché

½ cuillerée à café de cumin moulu

Ustensiles

Mixeur ou presse-purée

Plat à gratin (25 × 15 cm environ)





Thierry Marx présente sa recette, 272

Soupe de quinoa, 274

Galettes d'amarante et crème d'avocat, 277

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, 278

Sobas aux brocolis et au cresson, 281

Risotto d'orge aux champignons de Paris (*Orgotto*), 282

Gâteau de millet aux choux de Bruxelles, butternut et noix de pécan, 285

Carrés aux prunes et flocons d'avoine, 286

Cobbler de pêches et groseilles au maïs, 288

Limonade d'orge aux agrumes, 289

Autres céréales

Thierry Marx

Après avoir été formé à la pâtisserie par les Compagnons du Devoir en 1978, Thierry Marx connaît plusieurs expériences militaires avant de se lancer en cuisine. Travaillant chez Ledoyen, Taillevent, Robuchon et Alain Chapel, il devient chef du Regency Hotel de Sydney et poursuit sa carrière en Asie, à Singapour, Hong-Kong et Tokyo. Fêré d'arts martiaux, il y développe sa connaissance de la culture asiatique. Le Japon devient sa deuxième patrie gastronomique, influençant aussi bien sa philosophie de la vie que sa façon d'aborder la cuisine.

De retour en France, il reçoit une première étoile au Roc en Val de Montlouis-sur-Loire ainsi qu'au Cheval Blanc à Nîmes en 1991. Pendant 10 ans, il devient le chef du Château Cordeillan-Bages à Pauillac où sa pratique de techniques culinaires innovantes est couronnée de 2 étoiles en 1999. Chef de l'année 2006 pour le magazine *Le Chef*, il devient en 2010 chef exécutif du Mandarin Oriental Paris et demeure particulièrement impliqué dans la formation des jeunes et la transmission.

En valorisant des céréales moins usitées dans une recette quotidienne et contemporaine, le Chef unit équilibre, tradition et innovation, trois valeurs qui lui sont chères.

>> Le Mandarin Oriental Paris
251 rue Saint-Honoré, 75001 Paris — France





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 1 heure

Temps de cuisson : 3 minutes par blinis

Ingrédients

100 g de beurre

25 cl de lait de soja

8 g de levure fraîche de boulanger

125 g de farine de sarrasin

125 g de flocons d'avoine

1 cuillerée à café de kinako

2 jaunes d'œufs + 6 blancs

1 cuillerée à soupe de fromage à 0 %

Blinis soufflés sarrasin et avoine

Clarifiez le beurre : faites-le fondre à feu doux dans une petite casserole. Éliminez le dépôt blanc et versez doucement le beurre fondu dans une tasse.

Faites tiédir le lait de soja. Émiettez la levure sur le lait et délayez-la. Mélangez la farine, les flocons d'avoine et le kinako. Battez les jaunes d'œufs à la fourchette. Ajoutez-les au mélange de farine, ainsi que le fromage blanc. Versez dessus le lait avec la levure, mélangez et laissez reposer pendant 1 heure à température ambiante.

Après 1 heure de repos, incorporez ensuite le beurre clarifié à la pâte. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement.

Faites chauffer une poêle à blinis à revêtement antiadhésif, à feu doux. Versez un peu de pâte dans la poêle et laissez cuire le blinis pendant 3 minutes. Retirez le blinis et poursuivez ainsi la cuisson du reste de la pâte. Laissez reposer les blinis pendant 3 minutes.

Soupe de quinoa ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Rincez et égouttez le quinoa. Pelez les pommes de terre, l'oignon et l'ail. Dégermez l'ail et hachez-le finement. Émincez finement l'oignon. Coupez les tomates grossièrement. Rincez, séchez et émincez grossièrement les légumes-feuilles.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte, faites-y revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez les morceaux de tomate et les légumes-feuilles, laissez revenir 3 minutes puis ajoutez le quinoa et les pommes de terre.

Versez l'eau chaude, une demi-cuillerée à café de sel, du poivre selon votre goût. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes. Ajoutez quelques herbes et du piment selon votre goût, puis servez dans des bols.

● Le conseil du chef

Au Pérou et en Bolivie, la consistance de cette soupe varie selon les saisons, les régions... et l'approvisionnement ! Sur les hauts plateaux, on la sert souvent avec du fromage râpé, rajouté 2 minutes avant la fin de la cuisson pour épaissir la préparation. Elle est parfois aussi liée avec un œuf, ajouté simplement dans le liquide chaud.

● Bon à savoir

Il est difficile de se procurer les herbes fraîches utilisées traditionnellement au Pérou ou en Bolivie pour cette préparation. Néanmoins, en utilisant de l'origan, de la menthe sèche ou de la coriandre, on obtient une préparation délicieusement réconfortante ! Le piment traditionnellement utilisé est le aji amarillo, petit piment jaune andin ; à défaut, un peu de piment de votre choix réchauffera la soupe...

— Renvois techniques

Cuire du quinoa, p. 75

Préparer l'ail, p. 29



Ingrédients

150 g de quinoa
(blanc, noir, rouge ou mélangé)

4 pommes de terre moyennes
(environ 500 g)

1 oignon

2 gousses d'ail

2 tomates mûres
(ou 10 cl de coulis de tomates)

4 poignées de légumes-feuilles
(blettes, épinards, feuilles de chou-rave,
feuilles de chou...)

2 cuillerées à soupe d'huile
(arachide, tournesol)

60 cl d'eau (3 fois le volume de quinoa,
à mesurer)

Herbes fraîches, selon le goût
et le marché : coriandre, origan...

Piment en poudre, selon votre goût
(facultatif)

Sel fin, poivre du moulin







Ingrédients

Galettes

1 gousse d'ail

½ bouquet de fines herbes, selon votre goût :
persil, coriandre, ciboulette

200 g d'amarante cuit et refroidi

150 g de légumes râpés (carottes, courgettes...)

50 g d'amidon de maïs ou de fécule
de pomme de terre

1 œuf

1 cuillerée de thym sec émietté

2 cuillerées à soupe d'huile
(tournesol, pépins de raisin, arachide...)

Sel fin, poivre du moulin

Crème d'avocat

1 tomate

1 petit oignon nouveau (ou ½ oignon blanc)

½ petit piment vert serrano
(à défaut, quelques gouttes de Tabasco)

Les feuilles de 5 tiges de coriandre

2 avocats bien mûrs

½ citron vert

½ cuillerée à café de sel fin

Galettes d'amarante et crème d'avocat ★★

Pour 4 personnes (8 galettes)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Pelez et râpez finement la gousse d'ail. Effeuillez et hachez finement les fines herbes.

Mélangez dans un petit saladier l'amarante, les légumes, l'ail, la fécule, l'œuf, le thym, sel et poivre selon votre goût.

Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Déposez des cuillerées à soupe du mélange, étalez-les légèrement avec le dos de la cuillère et laissez cuire 2 min. 30. Retournez à l'aide d'une large spatule, et laissez cuire 1 minute de l'autre côté.

Réservez dans un plat et placez-le au four. Recommencez avec le restant de préparation jusqu'à épuisement du mélange, en réservant les galettes cuites au fur et à mesure au four.

Pour la crème d'avocat

Épépinez et coupez la tomate en petits cubes. Hachez finement l'oignon. Ôtez les graines du piment et hachez-le finement. Effeuillez la coriandre et hachez-la finement.

Coupez les avocats, ôtez les noyaux et récupérez leur chair. Arrosez-la avec le jus du demi-citron vert puis écrasez-les grossièrement à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la tomate, l'oignon, le piment, la coriandre et le sel. Mélangez et placez au réfrigérateur jusqu'à consommation.

● Le conseil du chef

Vous pouvez préparer de même du quinoa.

● Bon à savoir

L'amarante produit naturellement un mucilage qui rend la texture des galettes assez souple. Veillez à utiliser de la fécule ou de l'amidon pour donner du liant, et non de la farine : c'est le secret pour des galettes ultra-croustillantes !

— Renvois techniques

Cuire du quinoa, p. 75

Préparer un piment, p. 23

Ciseler un oignon, p. 39

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Pour la salade

Pelez les betteraves. À l'aide d'une mandoline, coupez-les en rondelles le plus finement possible. Plongez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau froide. Pelez les pomelos à vif. Prélevez leurs segments. Essorez soigneusement les betteraves. Mélangez-les dans un saladier avec le sarrasin germé et les pomelos.

Pour la vinaigrette

Coupez le citron confit en deux dans le sens de la longueur, ôtez sa pulpe et ses pépins. Hachez très finement son écorce.

Coupez l'orange en deux, pressez-en la moitié. Prélevez la pulpe de l'autre moitié. Ajoutez-la dans le saladier.

Mélangez dans un bol le jus d'orange, le citron confit préalablement coupé en dés, l'huile d'olive, une pincée de sel et du poivre fraîchement moulu selon votre goût.

Assaisonnez la salade de cette vinaigrette. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante avant de servir.

● Le conseil du chef

Cette salade se conserve 24 heures au réfrigérateur.

Elle se colorera de rose au fur et à mesure, grâce aux betteraves !

● Bon à savoir

Le sarrasin germé une fois ôté du germe se conserve jusqu'à 3 jours dans une boîte au réfrigérateur. Pensez à le rincer et l'essorer une dernière fois avant de l'utiliser.

— Renvois techniques

Faire germer du sarrasin, p. 76

Utiliser une mandoline, p. 40

Peler à vif un agrume, p. 140



Ingrédients

400 g de betteraves de couleurs différentes
(chioggia, jaune, blanche...)

200 g de sarrasin germé

2 pomelos roses

Vinaigrette

1 citron confit au sel

1 orange

4 cuillerées à soupe d'aneth ciselé
(soit environ ½ bouquet)

4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Mandoline







Ingrédients

1 petite botte de cresson (environ 100 g)
1 tête de brocolis (environ 450 g)
1 cuillerée à soupe de gros sel
250 g de nouilles sobas
75 g de daïkon (radis blanc japonais)

Assaisonnement

1 cuillerée à café de miso blanc
1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
4 cuillerées à soupe d'huile de sésame
3 cuillerées à soupe de sauce soja
1 cuillerée à café de gingembre râpé
1 cuillerée à soupe de graines de sésame
4 umeboshi (prunes lacto-fermentées japonaises (facultatif))

Sobas aux brocolis et au cresson ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Lavez et essorez soigneusement le cresson. Réservez. Lavez le brocoli et séparez-le en fleurettes. Réservez le pied pour un autre usage (soupe, bouillon...).

Faites cuire les brocolis à la vapeur pendant 7 à 8 minutes selon votre goût : ils doivent rester fermes. Plongez-les dans un saladier rempli d'eau froide avec des glaçons.

Portez une grande casserole d'eau à ébullition avec le gros sel. Plongez-y les sobas, mélangez et patientez jusqu'à la reprise de l'ébullition. À ce moment, versez 2 grands verres (40 cl) d'eau froide. Patientez à nouveau jusqu'à reprise de l'ébullition, puis éteignez le feu et égouttez les sobas.

Pour l'assaisonnement

Fouettez le miso blanc avec le vinaigre, l'huile de sésame, la sauce soja et le gingembre dans un grand saladier. Ajoutez ensuite les graines de sésame.

Pour finir

Versez les sobas égouttées, les brocolis et le cresson dans le saladier. Mélangez pour les enrober de sauce. Répartissez dans les assiettes ou les bols, saupoudrez de daïkon râpé et couronnez d'un umeboshi avant de servir.

● Le conseil du chef

À la place du vinaigre de riz, vous pouvez utiliser du ume su, vinaigre d'umeboshi japonais. Ces prunes lacto-fermentées très acidulées facilitent (entre autres) la digestion.

● Bon à savoir

Les nouilles de soba, à base de sarrasin, contiennent en général un peu de farine de blé pour faciliter leur tenue. Vérifiez la composition sur le paquet si vous êtes intolérant ou sensible au gluten !

— Renvois techniques

Cuire à la vapeur, p. 41

Cuire à l'anglais, p. 41



Risotto d'orge aux champignons de Paris (*Orgotto*) ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pelez les carottes et l'oignon. Découpez-les en brunoise. Ôtez les fils du céleri et coupez-le en bâtonnets. Nettoyez si besoin les champignons de Paris à l'aide d'un linge humide.

Faites sauter les champignons avec 2 pincées de sel jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Portez à ébullition le bouillon avec le laurier et la gousse d'ail non pelée.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y dorer l'oignon, les carottes et le céleri pendant 2 minutes. Versez l'orge, mélangez et faites-le dorer 2 à 3 minutes. Ajoutez la moitié du bouillon, mélangez et laissez cuire jusqu'à absorption. Versez le bouillon restant sans le laurier, le thym et l'ail et laissez cuire jusqu'à absorption.

Fendez la gousse d'ail à l'aide d'un couteau et prélevez sa pulpe. Écrasez-la avec l'huile d'olive restante et du poivre selon votre goût, puis ajoutez le tout au risotto. Mélangez vivement pour l'incorporer. Servez dans des assiettes chaudes.

● Le conseil du chef

Si vous utilisez de l'orge mondé, le temps de cuisson sera plus long de 15 à 30 minutes.

● Bon à savoir

Vous pouvez remplacer l'orge par une quantité équivalente d'épeautre ou de petit-épeautre. Leur cuisson sera légèrement plus longue : veillez à goûter régulièrement la préparation. Comme tout risotto, n'hésitez pas à le servir généreusement saupoudré de parmesan !

— Renvois techniques

Pêler des champignons, p. 98

Préparer un bouillon de légumes, p. 31

Ingrédients

2 carottes (environ 150 g)

1 oignon (environ 80 g)

1 branche de céleri (environ 40 g)

400 g de champignons de Paris

60 à 70 cl de bouillon de légumes
ou de champignons

1 feuille de laurier

1 gousse d'ail

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

200 g d'orge perlé

Sel fin, poivre du moulin







Ingrédients

Gâteau de millet

30 cl de lait

3 cuillerées à soupe d'huile de noix

80 g de flocons de millet

3 œufs

1 pointe de couteau de noix muscade râpée

Sel fin, poivre du moulin

Garniture

1 orange non traitée

2 échalotes

300 g de courge butternut

500 g de choux de Bruxelles

1 gousse d'ail

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 branches de thym

50 g de noix de pécan (pacanes)

Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Moule de 24 cm de diamètre

Gâteau de millet aux choux de Bruxelles, butternut et noix de pécan ★

Pour 4 personnes en plat, pour 6 en entrée

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Pour la garniture

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Prélevez le zeste d'orange, râpez-le finement. Pressez l'orange. Pelez et émincez l'échalote. Pelez la butternut à l'aide d'un économe. Coupez-la en petits dés. Ôtez les premières feuilles des choux de Bruxelles. Coupez-les en deux ou en quatre selon la taille.

Sur une plaque à four, étalez les choux de Bruxelles, la courge, l'échalote et la gousse d'ail en chemise. Arrosez-les d'huile d'olive, de zeste et de jus d'orange. Salez, poivrez et émiettez le thym. Mélangez le tout avec vos mains.

Enfournez pour 30 minutes en mélangeant deux à trois fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Ouvrez la gousse d'ail à l'aide d'un couteau pointu, prélevez sa pulpe et mélangez-la avec le reste.

Pour le gâteau

Faites chauffer le lait avec l'huile, du sel et du poivre selon votre goût. Versez les flocons, mélangez et laissez gonfler à couvert 10 minutes. Ajoutez les jaunes d'œufs. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel et incorporez-les délicatement dans la préparation en la soulevant pour qu'elle garde sa légèreté. Versez dans un moule rond huilé. Enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).

Pour finir

Faites brièvement griller les noix de pécan dans une poêle sèche. Faites réchauffer les légumes dans la même poêle, dressez-les sur le gâteau chaud et servez directement dans le moule.

● Le conseil du chef

Inspiré d'une recette du chef français Michel Bras, ce gâteau de céréales est particulièrement léger et savoureux. Vous pouvez le décliner en toutes saisons avec les légumes de votre choix.

● Bon à savoir

Vous pouvez utiliser de même des flocons de sarrasin ou d'avoine.

➔ Renvoi technique

Préparer une cucurbitacée, p. 17

Carrés aux prunes et flocons d'avoine ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Mélangez dans un bol le sucre et la cannelle. Faites fondre le beurre à feu doux. Coupez les prunes en deux et dénoyautez-les. Émincez-les finement. Saupoudrez-les d'une cuillerée à soupe de sucre à la cannelle et réservez à température ambiante.

Mélangez la farine, les flocons d'avoine, le sucre à la cannelle restant et le sel. Versez le beurre fondu tiède, mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis à l'aide de vos mains jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Si elle est trop sèche, ajoutez 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Divisez-la en deux portions égales. Beurrez un moule antiadhésif carré ou un moule rectangulaire. Chemisez-le de papier sulfurisé dépassant de deux côtés du moule - cela facilitera le démoulage.

À l'aide de vos mains, étalez la moitié de la pâte au fond du moule, en la pressant fermement. Recouvrez des prunes émincées en les tassant en une couche uniforme.

Recouvrez de la pâte restante, en procédant comme pour la première couche. Enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit blonde et les prunes caramélisées.

Laissez refroidir 15 minutes puis tirez délicatement sur le papier sulfurisé afin de démouler le carré aux prunes sans avoir à le retourner. Laissez tiédir puis découpez en 12 carrés. Servez tiède ou froid.

● Bon à savoir

Ces carrés peuvent se conserver jusqu'à 3 jours dans une boîte hermétique métallique.

Ingrédients

120 g de sucre blond de canne
½ cuillerée à café de cannelle
220 g de beurre + pour le moule
500 g de quetsches (prunes violettes)
275 g de farine complète
150 g de flocons d'avoine
2 pincées de sel

Ustensile

Moule antiadhésif carré d'environ 20 cm de côté ou moule rectangulaire de 15 x 25 cm





Ingrédients

Une noisette de beurre pour le moule

½ citron bio ou non traité

6 pêches jaunes mûres (environ 700 g une fois pelées et dénoyautées)

1 à 2 cuillerées à soupe de crème de riz, féculé de pomme de terre ou de maïs (selon la maturité des pêches)

50 g de sucre blond de canne

125 g de groseilles

Pâte

120 g de farine de maïs

100 g de farine de blé T65

½ sachet de levure chimique (soit 2 cuillerées à café rases)

2 pincées de sel

80 g de beurre

2 gros œufs bio ou issus de poules élevées en plein air

8 cl de golden syrup, sirop d'érable ou d'agave

20 cl de lait ribot ou de yaourt nature

½ gousse de vanille (ou 1 cuillerée à café d'extract de vanille)

Cobbler de pêches et groseilles au maïs ★

Pour 6 à 8 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Beurrez le plat. Prélevez le zeste de citron et râpez-le finement. Préparez les pêches. Pelez-les et ôtez leur noyau. Coupez-les en lamelles.

Répartissez-les dans le plat à four, saupoudrez-les de crème de riz, de sucre et de zeste de citron. Mélangez et réservez à température ambiante.

Mélangez dans un saladier la farine de maïs et de blé avec la levure chimique et le sel. Ajoutez le beurre coupé en morceaux et sablez la préparation du bout des doigts.

Battez les œufs avec le sirop d'érable, le lait ribot et les graines contenues dans la gousse de vanille ou l'extract. Versez dans la préparation précédente et mélangez à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Versez des cuillerées de pâte sur les fruits, puis enfournez pour 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Servez tiède, avec de la glace à la vanille ou de la crème fouettée.

● Le conseil du chef

Vous pouvez préparer de même des abricots, de la rhubarbe, des fruits rouges ou même des poires. Ajustez la quantité de sucre en fonction de l'acidité des fruits.

● Bon à savoir

L'ajout de féculé permet d'absorber l'excédent de jus des fruits. Vous pouvez la remplacer par de la féculé de pomme de terre, de maïs ou même de l'arrow-root. Ajustez sa quantité selon la maturité des fruits, la quantité de jus rendu et la texture souhaitée, plus ou moins moelleuse.

— Renvoi technique

Monder un fruit mou, p. 139



Ingrédients

2 litres d'eau

220 g d'orge perlé

25 cl de jus d'agrumes de votre choix :
citron, citron vert, orange, pamplemousse...

100 à 125 g de sucre en poudre,
selon l'acidité des agrumes choisis

Limonade d'orge aux agrumes ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos : 3 heures

Portez l'eau à ébullition et versez-y l'orge en pluie. Faites cuire 30 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit cuit et le liquide de cuisson diminué de moitié. Égouttez l'orge en réservant soigneusement le liquide : vous devez en récupérer entre 60 et 80 cl.

Passez le liquide au chinois, ajoutez le jus des agrumes et le sucre. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit dissous.

Versez dans une bouteille propre et placez au moins 3 heures au réfrigérateur.

Servez avec des glaçons et consommez dans les 2 jours, en conservant la bouteille au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

L'orge perlé une fois cuit n'est évidemment pas perdu : dégustez-le sauté avec des légumes, assaisonné en salade ou au petit-déjeuner avec des fruits, façon porridge.

● Bon à savoir

Les boissons à base d'orge sont connues depuis l'Antiquité, notamment en Grèce. Elles ont perduré sous forme d'infusion d'orge grillée, consommée dans les pays anglo-saxons et au Japon, et sous forme de boisson acidulée en Angleterre. En Asie, l'infusion d'orge se consomme chaude ou froide.



Mauro Colagreco présente sa recette, p. 292

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, 294

Dosa masala, 297

Cornilles aux légumes-feuilles et pain de maïs, 298

Foul medames, 300

Mjaddara, 301

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, 303

Falafels et tabbouleh, 304

Chili sin carne aux deux haricots, 307

Bean pie, 308

Légumineuses

Mauro Colagreco

Né en Argentine et d'origine italienne, Mauro arrive en France en 2001 après une formation à Buenos Aires. Il travaille chez Bernard Loiseau à Saulieu puis rejoint en 2003 la brigade de l'Arpège d'Alain Passard, puis celle d'Alain Ducasse au Plaza Athénée et enfin Guy Martin au Grand Véfour. Ces maîtres d'excellence marqués par l'univers végétal et une grande créativité, lui ont permis d'affirmer son style ouvert sur le monde, empreint de générosité et de partage.

En 2006, il trouve son port d'attache au Mirazur à Menton, où son inspiration s'épanouit : « La richesse qu'offre le sol ici a orienté ma cuisine et mon envie de faire mon propre potager. Quand on voit un légume pousser naturellement à côté d'un autre, c'est qu'ils sont faits pour être ensemble dans l'assiette. »

« Chef de l'Année » 2008 pour Gault et Millau, 2 étoiles Michelin, 11^e restaurant au monde pour les « World's 50 Best Restaurants », Mauro Colagreco enchante la cuisine méditerranéenne en lui donnant une ampleur mondiale. Les petits pois, légumineuses immatures symboles du printemps, sont ici mis en valeur par une chantilly à la chlorophylle de persil, épinard et cébette, et une symphonie d'herbes, de fruits et de légumes réunis par leur couleur verte.

>> Le Mirazur
30 avenue Aristide Briand
06500 Menton — France
mirazur.fr





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Ingrédients

Petits pois

500 g de petits pois dans leur cosse
(de petite taille et sucrés)

Crème verte à la chlorophylle

50 g de persil
50 g d'épinard
50 g de vert de cébette
100 g de crème fraîche
à 34 % de MG

Vinaigrette

75 g de jus de citron vert
150 ml d'huile d'olive
de bonne qualité
Quantité suffisante de fleur de sel

Garniture

100 g de pois mange-tout
20 feuilles de fenouil
100 g de branches de mini-fenouil
4 pousses de nombril de Vénus
2 kiwis de taille moyenne
1 navet blanc boule
8 pousses de mouron des oiseaux
1 citron vert

Green

Pour les petits pois

Écossez les petits pois et sélectionnez les plus tendres et les plus sucrés pour cette préparation. Réservez au frais.

Pour la crème verte à la chlorophylle

À l'aide d'une centrifugeuse, faites un jus avec le persil, l'épinard et la cébette. Passez au chinois. Réservez au frais. Dans un bol et à l'aide d'un fouet, montez la crème en ajoutant de la chlorophylle et continuez jusqu'à l'obtention d'une crème vert clair à la texture de chantilly.

Pour la vinaigrette

Dans un bol, mettez le jus de citron vert avec un peu de fleur de sel puis versez l'huile d'olive tout en mélangeant avec un fouet pour émulsionner. Réservez au frais.

Pour la garniture

Ouvrez les pois mange-tout et plongez-les dans l'eau glacée. Sortez-les de l'eau et recoupez-les en petits triangles d'environ 1,5 cm de côté. Coupez en fines lanières les branches de mini-fenouil. Épluchez les kiwis et coupez-les en rondelles de 0,5 cm de diamètre. Recoupez chacune en deux. Coupez de fines lamelles de navet blanc à l'aide d'une mandoline japonaise. Retaillez-les avec un emporte-pièce de 2,5 cm de diamètre. Mettez-les dans l'eau glacée pour qu'elles durcissent et laissez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent croquantes. Réservez les herbes dans une boîte en plastique hermétique après les avoir bien nettoyé. Levez des suprêmes de citron vert et coupez-les en brunoise.

Dressage

Disposez deux quenelles de crème verte. Ensuite, disposez le reste des ingrédients au fond de l'assiette en créant du volume. Servez froid.



Ingrédients

- 1 oignon
- 2 côtes de céleri (environ 80 g)
- 2 gousses d'ail
- 500 g de potiron de votre choix : butternut, courge Acorn, buttercup, potiron rouge... (poids net, épluché et sans les graines)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
- 80 cl de bouillon de légumes
- 3 branches d'origan frais
- ½ cuillerée de piment doux ou fort, selon votre goût
- 2 épis de maïs frais
- 250 g de haricots rouges déjà cuits
- Sel fin, poivre du moulin

Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pelez et ciselez l'oignon. Ôtez les fils du céleri et émincez-le finement. Écrasez les gousses d'ail. Coupez la chair de potiron en petits dés.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, le céleri et le potiron. Faites rissoler le tout pendant 5 minutes. Puis versez le bouillon, salez, ajoutez 2 branches d'origan et le piment. Couvrez et laissez cuire 25 minutes à feu doux.

Ajoutez les grains de maïs et laissez encore cuire 10 minutes à découvert. Ajoutez les haricots et laissez mijoter à découvert 5 minutes.

Goûtez, salez et poivrez si nécessaire. Ajoutez du piment selon votre goût, effeuillez l'origan restant dans la soupe et servez chaud.

● Le conseil du chef

Cette soupe est délicieuse à partir d'ingrédients frais, mais pour une version express, vous pouvez utiliser des haricots en conserve (à rincer très soigneusement) et du maïs surgelé ou en conserve (comptez environ 180 g). En ce cas, faites cuire la préparation au potiron à découvert pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elle commence à se défaire, puis ajoutez le maïs et les haricots. Il suffira de les faire chauffer 5 minutes dans la soupe.

● Bon à savoir

Les « Trois Sœurs » désignent dans la culture amérindienne la culture associée des courges, des haricots grimpants et du maïs : le maïs sert de tuteur et de treille aux haricots, qui fixent l'azote bénéfique à la croissance du maïs et de la courge, laquelle avec ses feuilles conserve l'humidité du sol et protège des mauvaises herbes. Ce trio agricole est également un excellent trio nutritionnel : les haricots apportent deux acides aminés, la lysine et le tryptophane, qui manquent au maïs pour former une protéine végétale complète.

— Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Préparer une cucurbitacée, p. 17

Préparer un maïs frais, p. 18

Cuire des légumineuses, p. 82





Ingrédients

120 g de farine de pois chiches
 50 g de farine de riz
 50 g de farine de blé
 ½ cuillerée à café de sel fin
 1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium
 2 cuillerées à soupe de yaourt nature au lait entier (soit 50 g)
 70 cl d'eau tiède
 2 cuillerées à soupe de ghee (beurre clarifié) pour la cuisson

Garniture

900 g de pommes de terre à chair ferme
 1 oignon
 1 petit piment vert frais
 3 branches de curry frais
 1 petit morceau de gingembre frais (2 à 4 cm selon votre goût)
 2 cuillerées à soupe de ghee (beurre clarifié) pour la cuisson
 2 cuillerées à soupe d'urud dal (facultatif)
 2 cuillerées à café de graines de moutarde jaune ou brune
 2 cuillerées à café de graines de cumin
 1,5 cuillerée à café de coriandre moulue
 1 cuillerée à café de curcuma
 ½ cuillerée à café de garam massala

Ustensile

Crêpière

— Renvois techniques

Préparer du beurre clarifié (ghee), p. 113
 Préparer un piment, p. 23
 Peler du gingembre, p. 29

Dosa masala ★★

Pour 6 galettes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour les dosas

Mélangez la farine de pois chiches, de riz et de blé avec le sel et le bicarbonate. Ajoutez le yaourt puis versez l'eau en filet sans cesser de fouetter jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Vous pouvez aussi préparer cette pâte au blender. Réservez à température ambiante le temps de préparer la garniture.

Pour la garniture

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes d'environ 2,5 cm de côté. Faites-les précuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Pelez et ciselez l'oignon. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Effeuillez le curry. Pelez et râpez le gingembre.

Faites chauffer le ghee dans une sauteuse. Versez l'urud dal, les graines de moutarde et de cumin, et faites-les dorer 30 secondes. Ajoutez l'oignon, le gingembre et le piment et faites-les dorer 2 minutes. Ajoutez les épices restantes, salez et faites revenir le tout 1 minute. Ajoutez les pommes de terre, enrobez-les du mélange aux épices et faites-les revenir 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites. Ajoutez les feuilles de curry, mélangez et versez dans un plat à four. Baissez la température du four à 100 °C (th. 3/4) et glissez-y le plat afin que la garniture reste chaude le temps de préparer les dosas.

Pour finir

Faites chauffer la crêpière enduite de ghee. Remuez la pâte à dosas et versez-en une louche dans la poêle bien chaude en l'inclinant afin de former une crêpe d'une épaisseur uniforme. Laissez cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et se recroquevillent légèrement.

Garnissez la crêpe d'un sixième des pommes de terre puis roulez-la. Retirez-la de la poêle et recommencez l'opération avec la pâte et la garniture restante de façon à obtenir 6 dosas. Servez avec un raïta (voir recette p. 303).

● Le conseil du chef

*En Inde, un mélange d'épices se nomme « masala » et non curry !
 Le curry est à l'origine le nom d'une plante à petites feuilles rondes, rentrant souvent dans la composition des masalas.*

● Bon à savoir

Les vrais dosas masala sont préparées à partir de deux pâtes fermentées de riz et d'urud dal décortiquées, donnant des galettes fines et croustillantes, mais difficiles à réussir. Ici, cette version simplifiée est celle préparée au quotidien dans nombre de familles indiennes.

Cornilles aux légumes-feuilles et pain de maïs ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 2 heures

Temps de repos : 8 heures

Pour les cornilles aux légumes-feuilles

Faites tremper les haricots cornilles pendant 8 heures. Faites-les cuire à l'eau pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les. Réservez.

Lavez et séchez les feuilles de chou ou de légumes-feuilles. Émincez-les grossièrement. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Faites revenir dans l'huile l'oignon et l'ail. Ajoutez les feuilles de chou, le laurier, le bouillon, le vinaigre et le sel. Faites mijoter 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les feuilles soient bien tendres.

Ajoutez les haricots, mélangez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, en ajoutant du sel et du vinaigre selon votre goût.

Pour le pain de maïs

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6). Faites fondre le beurre à feu doux. Mélangez la farine de blé, la farine de maïs, la poudre à lever, le bicarbonate et le sel dans un petit saladier.

Fouettez le lait ribot avec les œufs dans un grand saladier. Ajoutez le beurre fondu. Sans cesser de remuer, versez le mélange d'ingrédients secs, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple. Ne mélangez pas trop la pâte pour que le pain reste bien moelleux.

Beurrez un moule carré de 20 cm de côté. Versez la pâte. Enfournez 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau enfoncée au centre du pain ressorte sèche et que sa surface soit dorée. Laissez tiédir 10 minutes, démoulez puis découpez en cubes.

Servez tiède avec les haricots aux légumes-feuilles.

● Le conseil du chef

Le lait ribot, dit aussi babeurre et en anglais buttermilk, est issu à l'origine du barattage de la crème pour la fabrication du lait. Il est riche en ferments lactiques, peu gras et acidulé : il aide à obtenir des pâtes légères et bien levées. À défaut de lait ribot, ajoutez le jus d'1/4 de citron à 22 cl de lait et laissez-le reposer 5 minutes, le temps qu'il caille légèrement. Vous pouvez également faire de même avec du lait de soja.

● Bon à savoir

Au Texas et dans d'autres États du Sud des États-Unis, il est de tradition pour le repas de la Saint Sylvestre de manger ce plat très symbolique, pour s'assurer de ne pas manquer d'argent durant toute l'année. Les haricots symbolisent les pièces, les feuilles les dollars et le pain de maïs les lingots d'or. Une symbolique que l'on retrouve dans de nombreuses cultures, comme les lentilles en Italie et dans de nombreux pays : la preuve que les légumineuses sont un vrai trésor !

Ingrédients

180 g de haricots cornilles
(dits aussi haricots à œil noir)

600 g de chou cavalier (chou vert en feuilles)
ou d'un mélange de légumes-feuilles
(feuilles de chou-rave, de brocolis,
de navets, d'épinards, de kale...)

1 gros oignon (100 g environ)

2 gousses d'ail

2 cuillerées à soupe d'huile (tournesol, olive...)

1 feuille de laurier

10 cl de bouillon de légumes

1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge

1 cuillerée à café de sel fin

Poivre du moulin

Pain de maïs

70 g de beurre + un peu pour le moule

80 g de farine de blé

100 g de farine de maïs

1,5 cuillerée à café de poudre à lever (6 g)

1/2 cuillerée à café de bicarbonate de sodium
(soit 3 g)

1/2 cuillerée à café de sel fin

22 cl de lait fermenté (lait ribot)

2 œufs

Ustensile

Moule de 20 × 20 cm

➡ Renvois techniques

Cuire des légumineuses, p. 82

Ciseler un oignon, p. 39





Ingrédients

200 g de fèves sèches
 2 citrons
 2 gousses d'ail
 ½ bouquet de persil
 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 1 cuillerée à café de cumin
 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
 ½ cuillerée à café de sel fin
 4 œufs
 2 tomates
 1 oignon
 Une douzaine d'olives vertes

Foul medames ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 3 h 30

Temps de repos : 8 heures

Faites tremper les fèves 8 heures dans une grande quantité d'eau froide. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant environ 3 heures à petit frémissement. Vous pouvez également les faire cuire à l'autocuiseur pendant 1 heure. Égouttez les fèves en réservant 1 louche du liquide de cuisson.

Pressez les citrons, pelez et écrasez l'ail. Hachez finement le persil.

Écrasez grossièrement les fèves à la fourchette. Assaisonnez d'huile d'olive, d'ail, de jus de citron, de persil haché, de cumin, de piment et de sel. Ajustez la texture à votre goût en utilisant le liquide de cuisson réservé.

Faites durcir les œufs. Écalez-les.

Coupez les tomates en quartier. Émincez finement l'oignon.

Servez le foul medames chaud avec les œufs, les tomates et les olives vertes. Proposez également avec des piments verts au vinaigre et du pain plat.

● Le conseil du chef

La cuisson des fèves étant longue, privilégiez l'autocuiseur... ou utilisez des conserves de foul medames déjà cuites, à trouver dans les épiceries orientales.

● Bon à savoir

• Ce plat de petites fèves (dites aussi « fèves des marais », « fèves » et « gourganes » au Québec) compose traditionnellement le petit-déjeuner égyptien, accompagné de quelques légumes – tomates, concombre – et d'un œuf dur, servi à l'assiette ou dans un pain plat. Les fèves mijotaient à feu doux toute la nuit, avant d'être assaisonnées le matin.

• Ce plat a rayonné dans tout le Moyen-Orient, avec des variantes. Ainsi en Syrie, on le nappe de tahini (crème de sésame). L'usage du piment est également très répandu.

— Renvois techniques

Cuire des légumineuses, p. 82

Préparer un œuf dur, p. 104



Ingrédients

250 g d'oignon jaune ou blanc
5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
125 g de lentilles brunes
200 g de riz long grain
½ cuillerée à café de cumin moulu
½ cuillerée à café de quatre-épices
(piment de la Jamaïque)
Sel fin, poivre noir du moulin

Pour servir

Jus de citron,
Yaourt à la grecque
ou yaourt au lait de brebis

Mjaddara ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pelez et émincez finement les oignons à l'aide d'une mandoline.

Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y frire les oignons 20 minutes, en remuant fréquemment. Salez puis réservez-en la moitié.

Faites précuire les lentilles 15 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Rincez soigneusement le riz.

Dans l'huile ayant contenu les oignons, faites légèrement dorer le riz et les épices. Ajoutez les lentilles, la moitié des oignons dorés et recouvrez d'eau chaude. Salez et faites cuire environ 20 minutes.

Versez dans un plat de service, recouvrez d'oignons caramélisés et servez avec un filet de jus de citron et du yaourt à la grecque.

● Le conseil du chef

Le temps de cuisson des lentilles peut être variable. La pré-cuisson à l'eau permet de les attendrir : goûtez, elles doivent être légèrement fermes mais pas croquantes. Vous pouvez également les faire tremper la veille pour réduire leur temps de cuisson.

● Bon à savoir

Surnommé « plat des pauvres », on retrouve ce riz aux lentilles et aux oignons frits sous différentes formes et appellations dans tout le Moyen-Orient, de Syrie en Égypte en passant par le Liban. À l'origine, on le préparait avec du boulghour. Les épices varient selon les pays : on y trouve parfois un peu de cannelle, du piment de Cayenne...

— Renvoi technique

Utiliser une mandoline, p. 40





Ingrédients

Dal

200 g d'urad dal décortiquées (blanches)

1 oignon

1 gousse d'ail

1 morceau de gingembre frais
de 2 à 4 cm selon votre goût

2 cuillerées à soupe de ghee ou d'huile de coco

1 cuillerée à café de curcuma sec moulu

25 cl de lait de coco

25 cl de coulis de tomates

1 cuillerée à café de garam masala

1 pointe de couteau de piment rouge en poudre

½ citron vert

Raïta

¼ d'oignon rouge

1 petit piment vert
(plus ou moins selon votre goût)

½ mangue (environ 150 g de chair)

Les graines d'¼ de grenade

6 brins de coriandre fraîche

½ cuillerée à café de graines de cumin

½ cuillerée à café de sel fin

½ cuillerée à café de masala

250 g de yaourt au lait entier,
type yaourt à la grecque

— Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Ciseler un oignon, p. 39

Peler du gingembre, p. 29

Préparer du beurre clarifié (ghee), p. 113

Préparer un piment, p. 23

Préparer une grenade, p. 134

Préparer une mangue, p. 136

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pour le dal

Mesurez le volume des graines d'urad. Préparez deux fois leur volume d'eau chaude. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et râpez l'ail et le gingembre.

Faites rissoler dans le ghee l'ail, l'oignon, le gingembre et le curcuma pendant 3 minutes. Ajoutez les graines d'urad et recouvrez de deux fois leur volume d'eau. Couvrez et faites cuire 25 minutes à feu doux.

Versez le lait de coco, le coulis de tomates, le garam masala et le piment. Couvrez et laissez cuire à feu doux 15 minutes. Salez puis ajoutez le jus de citron hors du feu.

Pour le raïta

Pelez et hachez finement l'oignon. Ôtez les graines du piment et hachez-le finement. Pelez et coupez la mangue en petits cubes. Prélevez les graines de la grenade. Hachez la coriandre fraîche.

Écrasez grossièrement le cumin avec le sel au mortier. Mélangez l'oignon, la mangue, les graines de grenade, la coriandre, le masala, le cumin, le piment et le yaourt. Servez le raïta avec le dal. Accompagnez de riz basmati.

● Le conseil du chef

Le temps de cuisson des légumineuses varie en fonction de la dureté de votre eau. Utilisez de préférence de l'eau filtrée et pensez à goûter régulièrement votre préparation pour obtenir la consistance que vous souhaitez.

● Bon à savoir

Le dal est un terme générique en Inde pour désigner différentes légumineuses, de type lentilles ou pois. Par extension, ce terme désigne également ce plat, dont la consistance est plus ou moins liquide selon les régions... et les goûts. On peut donc préparer du toor dal (à base de lentilles jaunes), du chana dal (à base de pois chiches à peau foncée), le mung dal (à base de haricot mungo), l'urad dal (haricot urd de couleur noire, appelé improprement soja noir, que l'on trouve sous le nom de « lentilles blanches » une fois pelé et concassé), le masoor dal (à base de lentille corail...).

Falafels et tabbouleh ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 8 heures + 4 heures

Pour les falafels

La veille, mettez les pois chiches à tremper dans une grande quantité d'eau. Égouttez puis rincez soigneusement les pois chiches. Pelez et dégermez l'ail. Pelez et coupez grossièrement l'oignon.

Mixez grossièrement les pois chiches dans le bol d'un robot ou d'un blender avec l'oignon et l'ail. Ajoutez toutes les herbes et les épices, le sel, le poivre, le bicarbonate et le sésame et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans un plat, recouvrez de film étirable et placez 4 heures au réfrigérateur.

Pour le tabbouleh

Rincez le boulghour. Laissez-le tremper 15 minutes dans 25 cl d'eau chaude, puis égouttez-le en pressant fortement. Pelez et hachez l'oignon. Épépinez les tomates et hachez-les finement. Placez-les au-dessus d'une passoire pour qu'elles rendent leur jus. Effeuillez le persil et la menthe, hachez finement leurs feuilles. Mélangez dans un saladier le boulghour, l'oignon, les tomates égouttées, le persil, la menthe, le jus de citron, l'huile d'olive. Salez et poivrez, placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Pour finir les falafels

Façonnez des boulettes à l'aide d'une petite cuillère en tassant bien la pâte entre vos mains : vous devriez en obtenir 20 à 25. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les falafels 2 minutes de chaque côté. Épongez-les sur du papier absorbant puis réservez-les au four préchauffé à 100 °C (th. 3/4) le temps de faire cuire les falafels restants. Servez les falafels chauds avec la sauce tarator et le tabbouleh.

● Le conseil du chef

Une fois frits, les falafels refroidis se conservent 2 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur. Les falafels se servent également en sandwich, roulés dans des pains pita avec du chou rouge et blanc émincé, des rondelles de concombre, des tomates et des navets fermentés. Pour une version sans gluten, remplacez le boulghour par 100 g de semoule de chou-fleur.

● Bon à savoir

En Égypte, on utilise moitié pois chiches, moitié fèves décortiquées trempées pendant 8 heures pour réaliser la pâte des falafels. Le goût est légèrement moins marqué mais la tenue des falafels en est facilitée.



Ingrédients

200 g de pois chiches secs

2 gousses d'ail

1 petit oignon (60 à 80 g)

1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche émincée

1 cuillerée à soupe de persil frais émincé

1 cuillerée à soupe de cumin en poudre

1 cuillerée à café de coriandre en poudre

1 cuillerée à café de menthe séchée

½ cuillerée à café de sel

½ cuillerée à café de poivre

½ cuillerée à café de bicarbonate de sodium

1 cuillerée à café de graines de sésame blanches

10 cl d'huile (tournesol, maïs...) pour friture

Pour le tabbouleh

30 g de boulghour fin

1 oignon

2 à 3 tomates (400 g environ)

2 à 3 bouquets de persil plat (120 g)

½ bouquet de menthe

Jus d'1 gros citron

7 cl d'huile d'olive

Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Blender ou robot-mixeur

➡ Renvois techniques

Préparer une sauce tarator, p. 125

Préparer de la semoule de chou-fleur, p. 20

Préparer des fines herbes, p. 38







Ingrédients

150 g de haricots rouges
 150 g de haricots blancs ou rosés
 2 beaux oignons (200 g)
 2 carottes (200 g)
 2 à 3 côtes de céleri (200 g)
 2 gousses d'ail
 1 poivron rouge
 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 1 cuillerée à café de paprika doux
 ½ cuillerée à café de coriandre moulue
 1 cuillerée à café de cumin
 60 cl de coulis de tomate
 15 cl de bouillon de légumes
 1 feuille de laurier
 2 clous de girofle
 1 cuillerée à café d'origan séché
 2 pincées de sucre
 1 petit piment rouge frais
 (plus ou moins selon votre goût)
 1 pointe de couteau de piment rouge
 (Cayenne, ancho chile...), selon votre goût
 Sel fin, poivre du moulin

Pour servir

1 bouquet de coriandre fraîche
 150 cl de crème fraîche
 ou crème épaisse de cajou
 125 g de fromage à pâte dure râpé :
 cheddar, comté...

— Renvois techniques

Cuire des légumineuses, p. 82
 Ciseler l'oignon, p. 39
 Préparer l'ail, p. 29
 Préparer un bouillon de légumes, p. 31
 Préparer un poivron, p. 22
 Préparer un piment, p. 23
 Préparer une crème végétale sans cuisson, p. 120

Chili sin carne aux deux haricots ★

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 2 h 30

Temps de repos : 8 heures

Faites tremper les haricots pendant 8 heures. Rincez-les puis faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 1 h 30. Vous pouvez également les cuire à l'auto-cuiseur pendant 30 minutes. Goûtez les haricots : ils doivent être légèrement fermes. Égouttez-les et réservez-les.

Pelez et hachez les oignons. Pelez et coupez les carottes en gros morceaux. Effilez le céleri et découpez-le en tronçons. Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Pelez et découpez le poivron en cubes.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y rissoler l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez le céleri, les carottes et le poivron. Faites-les sauter 5 minutes, puis ajoutez le paprika, la coriandre moulue et le cumin. Faites-les dorer 1 minute, puis ajoutez le coulis de tomate, le bouillon, le laurier, les clous de girofle, l'origan, le sucre, sel et poivre selon votre goût.

Portez à ébullition et ajoutez les haricots. Laissez cuire à feu doux 30 à 45 minutes, selon le degré de fermeté des haricots. Une partie va se défaire et faire épaissir la sauce.

Effeuillez et émincez la coriandre. Ajoutez-en la moitié hors du feu au chili. Réservez le reste dans un bol.

Servez le chili dans des assiettes creuses, en proposant avec des tortillas, de la coriandre fraîche, de la crème et du fromage râpé.

● Le conseil du chef

- Pour une illusion « con carne », vous pouvez ajouter à ce chili 200 g de seitan haché (voir technique, p. 69) ou 30 g de protéines de soja texturées (poids avant réhydratation) réhydratées dans du bouillon. Faites-les rissoler avec les oignons et poursuivez la recette de la même manière.
- Vous pouvez également utiliser 600 g de haricots en conserve déjà cuits, bien rincés et égouttés.

● Bon à savoir

Le chili, qu'il soit « con carne » ou comme ici « sin carne », n'a rien de mexicain... mais tout de texan ! Comme son nom l'indique, le piment en est l'un de ses composants principaux. On l'y retrouve sous sa forme fraîche (habanero, serrano ou jalapeño) et sèche (ancho chile, chipotle...) : à vous de doser selon votre goût !

Bean pie ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Temps de repos : 1 heure

Pour la pâte

Mélangez dans un saladier la farine et le sel. Creusez un puits et ajoutez le beurre. Incorporez-le du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture grossièrement sableuse. Ajoutez le vinaigre de cidre puis l'eau et pétrissez légèrement jusqu'à obtenir une boule de pâte. Recouvrez la pâte de film étirable et placez-la 1 heure au réfrigérateur.

Pour la garniture

Réduisez en purée les haricots blancs à l'aide d'un blender. Ajoutez les œufs, le lait concentré, le sucre, le beurre, la farine, l'extrait de vanille, la cannelle et la muscade. Mixez jusqu'à obtenir un appareil homogène et réservez.

Pour finir

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur d'environ 6 mm. Garnissez-en un plat à tarte beurré de 24 cm de diamètre. Garnissez-le de billes de cuisson posées sur un papier sulfurisé et faites cuire à blanc 15 minutes.

Retirez les billes de cuisson et versez l'appareil aux haricots dans le fond de tarte. Enfournez pour 40 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée.

● Le conseil du chef

Pour réussir la pâte, le beurre doit être bien froid : s'il fait chaud, n'hésitez pas à placer les cubes de beurre 30 minutes au congélateur. Vous pouvez la réaliser au robot-mixeur muni d'une lame en « S » : mixez les ingrédients secs, puis ajoutez le beurre en parcelles en l'incorporant par à-coups, et enfin les liquides. Arrêtez le robot dès formation d'une boule de pâte. Cette pâte peut être préparée jusqu'à 2 jours à l'avance et peut être congelée pendant 2 mois.

● Bon à savoir

La « bean pie » est née dans les années 1930 à Chicago, suivant les préceptes nutritionnels d'Elijah Muhammad, créateur de la Nation of Islam, qui prohibait la consommation de patate douce – souvent consommée en dessert. On la déguste encore dans certaines communautés de Detroit à Washington.

— Renvois techniques

Préparer une pâte sablée, p. 65

Étaler une pâte, p. 66

Foncer un moule à tarte, p. 67

Cuire un fond de tarte à blanc, p. 76

Ingrédients

Pâte

180 g de farine + un peu pour étaler

¼ de cuillerée à café de sel fin

110 g de beurre bien froid, coupé en cubes
+ un peu pour le moule

1 cuillerée à café de vinaigre de cidre

3 cuillerées à soupe d'eau glacée

Garniture

180 g de haricots blancs déjà cuits

2 œufs

12 cl de lait concentré non sucré

170 g de sucre blond de canne

60 g de beurre fondu

1 cuillerée à soupe de farine (soit 20 g)

2 cuillerées à café d'extrait de vanille

1 cuillerée à café de cannelle moulue

½ cuillerée à café de noix muscade râpée

Ustensiles

Moule à tarte de 24 cm de diamètre

Blender ou robot-mixeur





Christophe Moret présente sa recette, 312

Rouleaux de printemps au tempeh, 315

Raviolis chinois au tofu et aux champignons noirs, 316

Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, 319

Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, 320

Gado-gado au tempeh, 323

Chow mein au tofu lacto fermenté, 324

Lo han chai, 327

Cake à l'orange et aux pistaches au tofu soyeux, 328

Soja

Christophe Moret

Formé auprès de Bruno Cirino au Grand Hôtel de Saint-Jean-de-Luz puis au Château Eza, Christophe Moret rejoint Jacques Maximin au Théâtre à Nice en 1989. Sa rencontre en 1990 avec Alain Ducasse marque le début de leur collaboration au Louis-XV, puis au 59 Poincaré et au Spoon. En 2003, il devient Chef du Plaza Athénée (3 étoiles Michelin) avant de diriger à partir de 2010 le mythique restaurant Lasserre. Il y crée un menu végétarien valorisant le tofu, le petit-épeautre et les légumes qu'il affectionne particulièrement. En 2015, il rejoint le Shangri-La Hôtel Paris en tant que Chef Exécutif des trois restaurants du palace, unissant gastronomie française et asiatique. Il propose de nombreux plats végétariens et végétaliens à sa carte, travaillant avec plusieurs producteurs locaux de la région parisienne.

Appréciant le goût du tofu pour l'avoir découvert en Asie, Christophe Moret en maîtrise la fabrication pour offrir un produit irréprochable permettant de découvrir le vrai goût de ce produit souvent méprisé des gastronomes occidentaux. Travaillé avec des herbes à la façon d'une royale, il prend une toute autre dimension gustative.

>> Shangri-La Paris
10 avenue d'Iéna, 75116 Paris — France





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de repos : 1 heure

Temps de marinade : 1 heure

Ingédients

Tofu

- 10 g de nigari
- 100 g d'eau
- 325 g de lait de soja
- 1 cuillerée à soupe émincée de chaque herbe suivante : cerfeuil, mélisse, coriandre, persil, menthe

Jus d'herbes

- 1 échalote
- 15 g d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre cristal
- 15 cl de lait de soja
- 1 poignée de feuilles de chacune de ces herbes : cerfeuil, mélisse, coriandre, persil, menthe

Légumes

- 1 betterave jaune
- 1 betterave Chioggia
- 1 radis red meat
- 2 petits oignons nouveaux (cébettes)

- 2 carottes jaunes
- 2 carottes violettes
- 2 carottes oranges
- Huile d'olive
- Quantité suffisante de bouillon de légumes
- 1 endive
- 1 endive rouge
- 1 cœur de romaine
- 1 poire Conférence ou Comice
- 1 mangue thaïe verte
- 4 radis avec leurs fanes
- 2 fenouils
- 1 betterave crapaudine cuite au feu de bois
- 1 pomme Granny Smith

Marinade pickles

- 100 g d'eau minérale (Volvic de préférence)
- 60 g de vinaigre cristal
- 60 g de miel d'acacia

Le meilleur de nos maraîchers en tofu herbacé

Pour le tofu soyeux aux herbes

Diluez le nigari dans l'eau. Portez le lait de soja à 45°C. Versez le nigari dilué dans le lait, mélangez à l'aide d'une maryse et ajoutez les herbes émincées. Répartissez dans 4 assiettes creuses sur une épaisseur de 2 cm. Réservez au réfrigérateur 1 heure au minimum.

Pour les légumes marinés

Émincez à la mandoline les betteraves crues, le radis red meat et les oignons pelés sur une épaisseur de 2 mm. Mélangez tous les ingrédients de la marinade, portez à ébullition. Versez chaud sur ces légumes et laissez mariner 1 heure à température ambiante.

Pour les autres légumes

Pelez au besoin les légumes et les fruits restants. Coupez les carottes à la mandoline Faites-les suer sans coloration dans une sauteuse avec de l'huile d'olive et du bouillon de légumes à hauteur. Réservez. Taillez les endives et la romaine en plumes. Coupez la poire et la mangue à la mandoline. Détaillez les lamelles de poires en cercles à l'aide d'un emporte-pièce de 2 cm de diamètre, et la mangue en triangles de 2,5 cm de côté. Coupez les radis restants et les fenouils à la mandoline le plus finement possible. Réservez-les dans de l'eau glacée pour qu'ils conservent leur croquant. Coupez la betterave crapaudine à la mandoline et faites-en des rouleaux de 1 cm.

Pour le jus d'herbes

Pelez et émincez l'échalote. Faites-la suer dans l'huile d'olive, déglacez au vin blanc et faites réduire à sec. Ajoutez le vinaigre, faites à nouveau réduire à sec. Portez le lait de soja à 45°C, ajoutez les herbes et l'échalote. Mixez dans un blender puissant pour obtenir une sauce verte onctueuse.

Pour dresser

Égouttez de leur marinade les légumes. Épongez soigneusement les légumes conservés dans l'eau froide. Répartissez harmonieusement les légumes sur le tofu. Versez la sauce aux herbes tièdes et dégustez sans attendre.





Ingrédients

200 g de tempeh

125 g de vermicelles de soja (poids sec)

30 g de noix de cajou

4 poignées d'herbes mélangées de votre goût :
menthe, coriandre, cresson, ciboulette...

Une douzaine de radis

4 poignées de pousses d'épinard

½ citron

12 feuilles de riz

Sauce au sésame

2 cuillerées à soupe de mayonnaise

2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz

1,5 cuillerée à soupe de sauce soja (tamari)

2 cuillerées à café de tahini (purée de sésame)

1 cuillerée à café d'huile de sésame grillé

1 cuillerée à café de mirin

1 cuillerée à café de sucre fin

Rouleaux de printemps au tempeh ★

Pour 12 rouleaux (4 à 6 personnes)

Temps de préparation : 30 minutes

Faites cuire le tempeh 10 minutes à la vapeur. Émiettez-le avec vos mains et laissez-le refroidir à température ambiante.

Faites tremper les vermicelles de soja 5 minutes dans l'eau bouillante. Rincez-les à l'eau froide et coupez-les grossièrement à l'aide de ciseaux. Torréfiez les noix de cajou dans une poêle et hachez-les grossièrement.

Effeuillez les herbes et hachez-les grossièrement. Lavez soigneusement les radis et émincez-les finement à l'aide d'une mandoline. Rincez et séchez les pousses d'épinards.

Mélangez les pousses d'épinards, les herbes, les radis, les vermicelles de soja, les noix de cajou, le tempeh et le jus de citron. Mélangez à l'aide de vos mains.

Humidifiez une galette de riz. Placez en bas de la galette une petite poignée de salade ainsi préparée. Repliez les côtés puis le bas pour emprisonner la garniture. Roulez de façon serrée. Recommencez avec les autres galettes jusqu'à épuisement des ingrédients.

Placez au réfrigérateur pendant 2 heures au maximum, recouvert d'un linge propre pour éviter qu'elles ne dessèchent.

Pour la sauce

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et émulsionnez à l'aide d'une fourchette.

● Le conseil du chef

Selon votre goût et la saison, vous pouvez remplacer les radis par un peu de concombre finement coupé, de radis blanc (daikon) ou noir, de carottes crues... À la place de la sauce au sésame, vous pouvez utiliser une véganaise (voir p. 89) ou une sauce dengaku (p. 266). Enfin, à défaut de vermicelles de soja, pensez aux vermicelles de riz !

● Bon à savoir

Vous pouvez préparer la garniture jusqu'à 12 heures à l'avance en la conservant dans une boîte hermétique au réfrigérateur. En revanche, préparez les rouleaux à la dernière minute, pour conserver toute leur fraîcheur.

— Renvois techniques

Cuire du tempeh vapeur, p. 93

Utiliser une mandoline, p. 40

Utiliser une galette de riz, p. 54

Raviolis chinois au tofu et aux champignons noirs ★★

Pour une quarantaine de raviolis

Temps de préparation : 50 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour la pâte

Portez l'eau à ébullition. Versez l'eau bouillante peu à peu sur la farine en mélangeant, de préférence à l'aide d'une paire de baguettes. Laissez la pâte refroidir une quinzaine de minutes, puis lorsqu'elle est à une température où vous pouvez la manipuler, pétrissez-la jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Couvrez d'un film étirable et laissez reposer le temps de préparer la farce.

Pour la farce

Pressez le tofu. Faites gonfler les champignons noirs dans l'eau chaude. Égouttez-les puis hachez-les finement. Nettoyez soigneusement puis émincez le poireau. Faites-le sauter 5 minutes dans une poêle antiadhésive pour l'attendrir. Pelez et râpez le gingembre. Hachez très finement la ciboulette. Émiettez le tofu. Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer le temps de plier les raviolis.

Pour les raviolis

Divisez la pâte en quatre et roulez chaque morceau en un long boudin sur un plan de travail saupoudré de fécule. Découpez-les en petits morceaux d'environ 3 à 4 cm de long et aplatissez-les en galette avec vos mains. Étalez-les en disque sur le plan de travail sans les faire se chevaucher.

Badigeonnez le tour d'un disque d'un peu d'eau à l'aide du doigt ou d'une pinceau. Disposez une à deux cuillerées à café de farce en son centre, puis repliez les bords en chassant l'air et en appuyant fermement. Recommencez jusqu'à épuisement des éléments. Posez les raviolis au fur et à mesure sur un plan de travail fariné.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse. Disposez des raviolis sans les faire se chevaucher, laissez-les dorer 2 à 3 minutes. Versez 5 cl d'eau, couvrez immédiatement et laissez cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau. Recommencez avec les raviolis restants.

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Servez avec les raviolis chauds.

● Le conseil du chef

Si vous n'avez pas le temps, vous pouvez utiliser des feuilletés à ravioli chinois du commerce : leur pâte est plus fine et contient de l'œuf, mais ils se plient et se cuisent de la même façon que ci-dessus.

● Bon à savoir

Ces raviolis peuvent se congeler crus. Disposez-les à plat sur une plaque et congelez-les toute une nuit avant de les placer dans des sacs de congélation ou des boîtes, où ils se conserveront 2 mois. Ils se préparent sans décongélation, à condition de prolonger leur cuisson à la poêle de 2 à 3 minutes.



Ingrédients

Pâte

20 à 22 cl d'eau

300 g de farine de blé T45

Fécule de pomme de terre ou amidon de maïs (pour étaler)

Farce

300 g de tofu ferme

20 g de champignons noirs séchés

1 blanc de poireau (100 g)

20 g de gingembre frais

½ bouquet de ciboulette

2 cuillerées à soupe de sauce soja claire

1 cuillerée à soupe de fécule de pomme de terre ou amidon de maïs

1 pincée de sucre

Sel fin (au goût)

Cuisson

4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol

15 cl d'eau

Sauce

3 cuillerées à soupe de vinaigre de riz noir

2 cuillerées à soupe de sauce soja claire

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame

Piment (en pâte ou frais, facultatif et selon votre goût)

— Renvois techniques

Presser du tofu, p. 88

Réhydrater des champignons séchés, p. 99

Nettoyer un poireau, p. 24

Peler du gingembre, p. 29

Façonner des raviolis chinois, p. 70







Ingrédients

½ chou rouge (soit environ 500 g)
2 échalotes
200 g de tofu fumé
1 branche de romarin
2 cuillerées à soupe d'huile (tournesol, colza)
2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
1 clou de girofle
200 g de châtaignes déjà cuites et pelées
(sous vide ou surgelées)
2 pommes à cuire
(Reine des Reinettes, Canada Grise)
Tabasco (selon votre goût)
Sel fin, poivre du moulin

Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ôtez le cœur du chou. Émincez-le finement. Pelez les échalotes. Émincez-les en longueur. Coupez le tofu fumé en dés. Coupez les pommes en deux, ôtez leur cœur et coupez-les en dés. Effeuillez le romarin, rassemblez les feuilles et émincez-les aussi finement que possible à l'aide d'un grand couteau.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et faites-y dorer le tofu de tous côtés. Réservez sur une assiette. Faites dorer les dés de pomme à leur tour dans l'huile, puis réservez-les.

Ajoutez l'huile restante et ajoutez le chou dans la poêle. Salez et faites sauter à feu vif pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'il ait perdu son volume. Ajoutez le vinaigre et le clou de girofle, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Ajoutez les pommes, les châtaignes et les échalotes. Laissez cuire à couvert une dizaine de minutes, en remuant fréquemment.

Hors du feu, ôtez le clou de girofle. Ajoutez le tofu, le romarin et le tabasco, mélangez et servez sans attendre.

Bon à savoir

Les châtaignes sont délicieuses mais longues à préparer lorsqu'elles sont encore dans leur coque. N'hésitez pas à utiliser des châtaignes pelées à sec sous vide, très savoureuses, ou à défaut des châtaignes surgelées. Évitez les châtaignes en conserve au naturel, trop farineuses.

— Renvoi technique

Presser du tofu, p. 88

Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour le tofu

Pelez et râpez le gingembre. Mélangez la sauce soja, le sucre, l'huile et les graines de sésame dans un plat creux pour faire la marinade. Épongez le tofu, coupez-le en dés et mélangez-le avec la marinade. Laissez mariner 30 minutes, ou au moins le temps de préparer la suite de la recette.

Pour les légumes

Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Émincez l'oignon vert. Lavez soigneusement les épinards, hachez-les grossièrement si besoin. Nettoyez si nécessaire les chanterelles avec un linge sec, émincez-les si elles sont de taille importante, sinon conservez-les entières.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile. Faites-y dorer le tofu égoutté de sa marinade - que vous réserverez soigneusement. Réservez le tofu sur une assiette.

Faites chauffer l'huile restante. Versez les champignons, l'ail et l'oignon. Salez légèrement afin de faire ressortir leur eau et faites sauter le tout 5 à 8 minutes. Réservez dans un bol.

Placez les épinards dans la même poêle, salez légèrement et faites-les tomber 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils perdent leur volume. Ajoutez les champignons puis le tofu ainsi que la moitié de la marinade réservée. Faites sauter à feu vif 2 à 3 minutes, goûtez et ajoutez selon votre goût le restant de la marinade. Saupoudrez de graines de sésame, mélangez et faites sauter encore 1 minute.

● Le conseil du chef

Vous pouvez faire sauter à l'avance les champignons et les épinards, puis faire mariner le tofu jusqu'à 24 heures à l'avance : de la sorte, il ne vous restera qu'à le faire dorer à la poêle avant de le mélanger aux autres ingrédients, pour un plat ainsi très rapidement prêt.

— Renvois techniques

Peler du gingembre, p. 29

Poêler des champignons, p. 98



Ingrédients

1 gousse d'ail

1 oignon nouveau (cébette, oignon vert)

600 g d'épinards frais

300 g de chanterelles

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Sel fin, poivre du moulin

Tofu

1 petit morceau de gingembre frais (5 à 10 g)

4 cuillerées à soupe de sauce soja

2 cuillerées à café de sucre roux
ou de sirop (agave, érable)

1 cuillerée à café d'huile de sésame grillée

2 cuillerées à soupe de graines de sésame

200 g de tofu ferme

Ustensile

Wok (à défaut sauteuse)







Ingrédients

500 g de pommes de terre nouvelles
2 chayottes
4 œufs bio ou de poules élevées en plein air
200 g de tempeh
1 cuillerée d'huile de votre choix (coco, sésame...)
2 petits concombres
½ chou vert (chou chinois, cœur de chou vert...)
4 poignées de germes de haricot mungo

Sauce

120 g d'arachides non salées
1 gousse d'ail
½ piment rouge frais
(plus ou moins selon votre goût)
30 g de sucre de palme
2 citrons verts
1 cuillerée à café de tamarin
8 à 10 cl de lait de coco

Ustensile

Blender ou robot puissant

— Renvois techniques

Cuire à la vapeur, p. 41
Cuire du tempeh, p. 93
Préparer une purée d'oléagineux, p. 118
Préparer un piment, p. 23
Préparer un œuf dur, p. 104

Gado-gado au tempeh ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour la sauce

Faites légèrement griller les arachides à la poêle en les remuant régulièrement ou à 180 °C (th. 6) dans le four, en les surveillant.

Pelez l'ail. Coupez et ôtez les graines du piment, prélevez-en le morceau de la taille de votre choix pour une saveur plus ou moins pimentée. Pressez le citron.

Concassez grossièrement le sucre de palme. Mixez-le jusqu'à ce qu'il soit réduit en une poudre grossière, puis ajoutez l'ail, le piment et les arachides. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture poudreuse. Ajoutez le jus des citrons verts, le tamarin et progressivement le lait de coco en continuant de mixer jusqu'à obtenir la texture désirée, plus ou moins fluide selon votre goût : vous n'aurez peut-être pas besoin d'ajouter tout le lait de coco.

Pour le reste

Lavez en frottant les pommes de terre. Pelez les chayottes et coupez-les en deux. Faites cuire à la vapeur les chayottes 5 minutes, puis ajoutez les pommes de terre et faites cuire le tout à nouveau 15 minutes. Vérifiez la cuisson : une lame doit pouvoir facilement entrer dans la chair.

Faites durcir les œufs 10 minutes dans l'eau frémissante.

Coupez le tempeh en bâtonnets et faites-le dorer 2 minutes de chaque côté dans une poêle chaude avec l'huile de sésame.

Lavez, essorez et émincez le concombre, le chou. Rincez et essorez les germes de haricot mungo.

Répartissez dans les assiettes pommes de terre, chayottes, chou, concombre, œuf et tempeh. Garnissez de sauce et servez.

● Le conseil du chef

Le gado-gado indonésien peut se décliner en toutes saisons et sous toutes les latitudes en fonction des légumes de saison : radis, tomates ou salades de votre choix sont ainsi les bienvenues, toujours crues. Vous pouvez enrichir le gado-gado de tofu ferme coupé en lamelles, comme on le fait parfois en Indonésie. L'important, c'est de varier l'assiette : « gado » signifiant « mélanger », donnez-vous en à cœur joie !

● Bon à savoir

- La sauce se conserve 5 jours dans un bocal hermétiquement fermé au réfrigérateur.
- Si vous êtes pressé, vous pouvez remplacer les arachides par du beurre de cacahuètes non sucré du commerce.



Chow mein au tofu lacto-fermenté ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Épongez le tofu, coupez-le en dés. Mélangez dans un bol la sauce d'huître, 1 cuillerée de sauce soja, le cinq-épices et la sauce pimentée. Versez sur le tofu, mélangez et laissez mariner le temps de préparer les autres ingrédients.

Réhydratez les champignons noirs 15 minutes dans un bol d'eau chaude. Rincez-les puis émincez-les finement. Pelez les carottes, coupez-les en julienne. Émincez le chou chinois, le céleri et l'oignon. Pelez puis écraser l'ail dégermé.

Faites cuire les nouilles à l'eau bouillante salée en fonction du temps indiqué sur leur paquet. Égouttez-les.

Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok. Faites-y revenir 2 minutes le tofu égoutté de sa marinade - que vous réservez. Ôtez le tofu. Ajoutez l'huile restante et versez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 2 minutes, puis ajoutez le chou chinois. Faites revenir en remuant 2 à 3 minutes, puis ajoutez les carottes, le céleri et les champignons noirs. Faites cuire 2 à 3 minutes en remuant sans cesse, puis ajoutez les nouilles, la marinade réservée et la sauce soja restante. Ajoutez le tofu et faites sauter 1 à 2 minutes, pour enrober les nouilles de sauce et réchauffer le tofu.

● Bon à savoir

Le chow mein, corruption de « chau meing », s'est diffusé partout dans le monde avec la diaspora chinoise : présent surtout aux États-Unis et en Angleterre, il connaît de très nombreuses variations, comme le remplacement des châtaignes d'eau traditionnelles par du céleri. Au bœuf, au poulet, au tofu, il en existe presque autant de variations que de restaurants !

— Renvois techniques

Réhydrater des champignons séchés, p. 99

Préparer l'ail, p. 29

Ingrédients

- 150 g de tofu lacto-fermenté
- 1 cuillerée à soupe de sauce d'huître végétarienne
- 3 cuillerées à soupe de sauce de soja aux champignons
- 1 cuillerée à café de cinq-épices
- 1 cuillerée à café de sauce pimentée (Sriracha) ou plus selon votre goût
- 5 champignons noirs
- 2 carottes
- ½ chou chinois
- 1 côte de céleri
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- 200 g de nouilles chinoises de blé
- 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame

Ustensile

Wok







Ingrédients

6 shiitakés (champignons parfumés) séchés
10 g de champignons noirs
40 g de vermicelles de soja
1 feuille de peau de soja séchée
50 g de pousses de bambou (en conserve)
100 g de seitan
8 morceaux de tofu frit
½ chou chinois (environ 300 g)
2 carottes
2 côtes de céleri
2 gousses d'ail
1 oignon
1 morceau de gingembre d'environ 4 cm
2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide
ou de sésame
50 g de pousses de soja ou de haricots mungo
2 cuillerées à soupe sauce soja
2 cuillerées à soupe de vin de Shaoxing
1 cuillerée à café de sucre

Lo han chai ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Réhydratez les shiitakés et les champignons noirs dans deux bols séparés. Plongez les vermicelles dans l'eau bouillante et laissez-les gonfler 5 minutes. Réhydratez dans l'eau chaude la peau de soja pendant 10 minutes.

Égouttez et rincez les champignons noirs, coupez-les en lanières. Égouttez les vermicelles et la peau de tofu. Coupez la peau de tofu en rubans. Égouttez les shiitakés en conservant leur eau de trempage, émincez-les. Égouttez et rincez les pousses de bambou.

Coupez le seitan en bouchées et les morceaux de tofu frit en deux. Émincez le chou et le céleri en lanières. Pelez et coupez la carotte en petits cubes. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et ciselez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre.

Faites sauter 1 minute l'oignon, l'ail et le gingembre à feu vif avec l'huile. Ajoutez le chou et les carottes, faites revenir 3 à 4 minutes.

Ajoutez les nouilles, le seitan, le tofu frit, la peau de tofu, les pousses de bambou et de soja. Faites sauter 2 à 3 minutes, puis ajoutez la sauce soja, le vin, le sucre et 2 cuillerées à soupe de l'eau de trempage des champignons.

Laissez mijoter et servez sans attendre.

● Bon à savoir

C'est le plat traditionnel du premier jour du Nouvel An Chinois, toujours végétarien : pour les bouddhistes aucun animal ou poisson ne doit être tué le premier jour de l'année lunaire. Châtaignes d'eau, noix de ginkgo et graines de lotus peuvent lui être ajoutés : traditionnellement, il comporte au moins 10 ingrédients différents... et parfois jusqu'à 35 ! Connue sous le nom de « Délice de Bouddha », il a évolué selon la diaspora chinoise et sa formulation varie selon les régions et les familles.

— Renvois techniques

Réhydrater des champignons secs, p. 99

Peler du gingembre, p. 29

Préparer l'ail, p. 29

Cake à l'orange et aux pistaches au tofu soyeux ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 2 heures

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Prélevez le zeste de l'orange et du citron. Râpez-le finement. Pressez les oranges et la moitié du citron, réservez le jus : vous devez obtenir environ 20 cl de liquide.

Torréfiez les pistaches dans une poêle. Hachez-les grossièrement.

Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Ajoutez le tofu sans cesser de fouetter puis la farine, la levure chimique et le sel. Ajoutez les zestes d'agrumes ainsi que les pistaches.

Huilez légèrement le moule. Versez la pâte et enfournez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré.

Au sortir du four, piquez légèrement la surface du gâteau. Arrosez-le de jus d'orange - vous n'aurez peut-être pas besoin de la totalité, selon la texture plus ou moins humide que vous souhaitez obtenir - puis laissez-le refroidir dans son moule pendant 2 heures. Démoulez et servez en tranches fines.

● Le conseil du chef

N'hésitez pas à remplacer les pistaches par les oléagineux de votre choix (noisettes, amandes, graines de courge). Ce cake se conserve 2 jours emballé dans du film étirable.

● Bon à savoir

L'emploi de tofu soyeux permet d'obtenir une texture moelleuse, sans utiliser de matières grasses. Cette recette est inspirée par une recette d'Elisabeth Scotto, l'une des premiers auteurs culinaires à avoir introduit le tofu dans des recettes quotidiennes publiées dans les magazines féminins, dès le début des années 1980.

Ingrédients

2 oranges bio ou non traitées

1 citron bio ou non traité

50 g de pistaches décortiquées

3 œufs

130 g de sucre roux + 20 g pour le sirop

160 g de tofu soyeux

100 g de farine de blé (T65 de préférence)

1 cuillerée à café de levure chimique

2 pincées de sel

Ustensiles

2 moules à cake de 6 × 15 cm





Emmanuel Renaut présente sa recette, 332

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, 334

Tartare d'algues, 335

Veggie makis et soupe miso, 336

Polenta aux girolles, abricots et romarin, 339

Kadaï de champignons, 340

Croquettes à la dulce et salade d'asperges crues, 343

Boulettes de soja à la japonaise, salade wakamé-concombre, 344

Portobello burgers et chips de kale, 347

Petits flans à la vanille et à la pêche, 348

Champignons et algues

Emmanuel Renaut

Amoureux depuis toujours de la montagne, Emmanuel Renaut a démarré sa carrière à l'hôtel de Crillon avec Christian Constant, côtoyant Yves Camdeborde et Éric Frechon. Travaillant ensuite aux côtés d'Yves Thuriès puis de Marc Veyrat, il dirige le mythique Claridge's de Londres puis s'installe à Megève en 1997. Compagnon du Tour de France et Meilleur Ouvrier de France 2004, son restaurant Flocons de Sel est couronné de 3 étoiles en 2012.

« Les bourgeons de sapin, les champignons, la reine-des-prés, la gentiane : pourquoi aller chercher loin l'inspiration alors que j'ai tout cela à portée de main ? Mon jardin, c'est tout ce qui m'entoure. La technique fait place à l'émotion, il faut que les plats paraissent naturels et évidents, sans que l'on devine tout le travail derrière. Morilles et sabayon amaretto, petit pois-sureau : on a juste l'impression qu'ils sont faits pour aller ensemble », aime-t-il à souligner.

Son restaurant propose toute l'année un menu végétarien. Ici, on retrouve un champignon de cueillette travaillé cru, avec l'un des condiments préféré d'Emmanuel : le surprenant café, utilisé à la façon d'une épice exhaussant les saveurs.



>> Flocons de Sel
1775 route du Leutaz, 74120 Megève — France
floconsdesel.com



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

50 grains de café

20 cl d'huile de pépin de raisin

2 aubergines moyennes

Une pointe de poudre de café

2 jolis cèpes bien fermes

20 feuilles de petite oseille

Vinaigre balsamique « tradition »

Sel de Maldon

Sel, poivre

Cèpes crus, pâte d'aubergine et café

L'huile de café

La veille, prenez les grains de café, passez-les sous le gril pour les torréfier et versez-les chauds dans un bocal avec l'huile de pépin. Laissez macérer ensemble.

Caviar aubergine café

Lavez les aubergines. Coupez-les en deux, enfermez chaque moitié avec quelques gouttes d'huile de café et 5 grains de café dans une feuille de papier aluminium, faites-les cuire au four pendant 1 heure environ à 130°C (th. 4/5). À la fin de la cuisson, à l'aide d'une cuillère, retirez la pulpe, passez-la au blender et passez au tamis si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réservez au chaud.

Dressage

Dans chaque coupelle, disposez avec la purée d'aubergine-café tiède, les feuilles d'oseille et taillez les cèpes finement. Ajoutez quelques gouttes d'huile de café et de balsamique, quelques grains de Maldon et une pointe de café en poudre. Servez rapidement pour que les cèpes soient croquants.

**Ingédients**

20 g de spaghetti de mer secs
(ou 80 g de spaghetti de mer frais)

20 g de champignons enoki
(vous n'aurez pas besoin de tout)

300 g de riz rond japonais cuit,
non assaisonné

80 cl de dashi aux algues

2 feuilles d'algues nori

1 cuillerée à café de thé vert grillé (hojicha)

2 cuillerées à café de sésame

Sauce soja pour servir

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

Réhydratez les spaghetti de mer dans une grande quantité d'eau pendant 30 minutes à 1 heure. Égouttez-les, réservez-lez. Coupez le pied des champignons enoki.

Répartissez le riz, les algues et les champignons dans 4 grands bols. Faites griller les algues nori. Portez le dashi à 80 °C. Faites-y infuser le thé 2 minutes, filtrez.

Versez dans les bols, saupoudrez d'algues grillées et de sésame. Proposez de la sauce soja pour accompagner.

● Bon à savoir

L'ochazuke est un plat traditionnel japonais clôturant le repas : on verse du thé sur le dernier bol de riz que l'on mange. Cette habitude est devenue un plat à part entière, agrémenté souvent de tranches de poisson, de poulet, de condiments variés... L'association champignons et algues présentée ici n'est pas traditionnelle mais ce plat s'y prête très bien, puisqu'il permet de découvrir ces ingrédients de façon goûteuse, en les faisant tiédir au contact du liquide chaud.

— Renvois techniques

Réhydrater des algues sèches, p. 99

Rôtir une algue nori, p. 100

Préparer un bouillon d'algues (dashi), p. 97

Préparer du riz à sushi, p. 55



Ingrédients

10 g de laitue de mer sèche
(soit 30 à 40 g environ fraîche)
10 g de wakamé sec
(soit 30 à 40 g environ fraîche)
5 g de dulce sèche (soit 25 à 30 g fraîche)
1 cuillerée à soupe de câpres au sel
½ échalote (environ 20 g)
4 cornichons au vinaigre
1 pointe de couteau de moutarde
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
Poivre du moulin

Tartare d'algues ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 30 minutes (si algues sèches)

Réhydratez les algues sèches. Dessalez les algues fraîches selon votre choix. Rincez longuement les câpres. Pelez l'échalote. Égouttez soigneusement les algues et pressez-les entre vos mains pour retirer le maximum d'eau.

Placez dans le bol d'un mixeur tous les ingrédients sauf l'huile d'olive et la moutarde. Mixez par à-coups jusqu'à obtenir une texture non lisse.

Ajoutez l'huile d'olive et la moutarde, mixez encore pour émulsionner le tout. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Placé dans un bocal hermétique, ce tartare se conserve 5 jours au réfrigérateur.

● Le conseil du chef

Si vous utilisez des câpres au sel, rincez-les longuement. Vous aurez besoin d'ajouter un peu d'acidité à votre tartare : ajoutez-lui en ce cas un peu de jus de citron ou de vinaigre selon vos goûts.

La plupart des algues se prêtent à la réalisation de tartares. En revanche, évitez d'utiliser du kombu à la texture un peu épaisse.

● Bon à savoir

Ce tartare se savoure à l'apéritif tout simplement sur du pain, mais peut aussi être servi avec des légumes vapeur, mélangé à des légumes-feuilles cuits puis utilisé en tarte, comme dip pour tremper des crudités...

— Renvois techniques

Réhydrater des algues sèches, p. 99

Dessaler des algues, p. 97

Veggie makis et soupe miso ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Pour le riz

Préparez et assaisonnez le riz à sushis selon la technique p. 55. Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule de la passoire soit claire. Laissez sécher le riz à température ambiante pendant au moins 1 heure.

Versez le riz avec l'eau froide dans une sauteuse à fond épais ou une cocotte en fonte. Couvrez et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire à feu doux 10 à 13 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Laissez reposer 10 à 15 minutes à couvert.

Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement. Mélangez dans une casserole le vinaigre, le sucre et le sel. Faites chauffer jusqu'à ce que le sucre et le sel soit dissous. Placez le riz chaud dans un grand saladier, si possible à fond plat. Le récipient traditionnel est en bois, mais on peut également utiliser du verre ou du plastique, en aucun cas du métal. Versez en répartissant sur toute la surface le vinaigre et mélangez à l'aide d'une spatule en bois en soulevant le riz, pour éviter de le briser. Laissez refroidir à température ambiante avant utilisation.

Pour les makis

Coupez le concombre en bâtonnets. Pelez l'avocat, coupez-le en lamelles et citronnez-les pour leur éviter de noircir. Pelez les carottes et émincez-les en fine julienne à l'aide d'une mandoline. Procédez au roulage des makis selon la technique p. 56. Ajoutez un peu de wasabi sur le riz avant de le garnir et de le rouler.

Pour la soupe miso

Réhydratez le wakamé pendant 15 minutes. Égouttez-le puis émincez-le. Coupez le tofu en dés. Émincez finement les tiges d'oignon. Portez à frémissement le dashi avec les tranches de gingembre et le saké. Diluez le miso dans un bol avec une louche de dashi, puis reversez le tout dans la casserole hors du feu et mélangez jusqu'à dissolution du miso. Replacez sur le feu, ajoutez le wakamé et le tofu puis augmentez la puissance pour porter le bouillon à frémissement. Ajoutez alors les oignons et ôtez du feu : la soupe miso ne doit pas bouillir. Servez immédiatement avec les makis.

● Le conseil du chef

Ces makis peuvent accueillir de nombreuses garnitures tels :

- légumes rôtis au four refroidis (voir recette, p. 226) ;
- dés de tofu, morceaux de tempeh passés à la vapeur (voir technique, p. 93) ;
- légumes marinés en pickles (voir technique, p. 35) ;
- champignons poêlés à température ambiante, notamment shiitakés ;
- omelette finement roulée ;
- fines herbes et feuilles de salade de petite taille (roquette, mâche...) ;
- morceaux de fruits : fraise, mangue...



Ingrédients

Makis

500 g de riz à grains ronds spécial sushis

75 cl d'eau

Assaisonnement

6 cl de vinaigre de riz

40 g de sucre

2 cuillerées à café de sel fin

Garniture

1 concombre

2 avocats mûrs

2 carottes

1 citron

10 à 12 feuilles de nori

Wasabi

Soupe

5 g de wakamé séché

200 g de tofu

3 tiges d'oignons nouveaux (soit la partie verte)

80 cl de dashi (bouillon d'algues)

6 fines tranches de gingembre

2 cuillerées à soupe de saké

60 g de miso blanc

Finition

Lamelles de gingembre marinées (gari)

Wasabi

Sauce soja

Ustensile

Tapir à rouler (makitsu)

— Renvois techniques

Préparer du riz à sushi, p. 55

Faire un maki, p. 56

Préparer un bouillon d'algues (dashi), p. 97

Réhydrater des algues sèches, p. 99

Utiliser une mandoline, p. 40







Ingrédients

Champignons

6 abricots secs
2 cébettes (oignons nouveaux)
avec leurs tiges

500 g de girolles
Un filet d'huile d'olive
2 brins de romarin frais
15 cl de bouillon de légumes
ou de champignons
10 cl d'eau chaude
Sel fin, poivre du moulin

Polenta

80 cl de bouillon de légumes
20 cl de lait entier
½ feuille de laurier
½ cuillerée à café de sel
150 g de polenta précuite
30 g de beurre
1 cuillerée à soupe de mascarpone
ou de crème épaisse

Polenta aux girolles et abricots secs ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Pour les champignons

Faites tremper les abricots secs dans l'eau chaude. Égouttez-les puis coupez-les en lanières. Émincez les oignons. Réservez leurs parties vertes. Nettoyez les girolles et coupez leur pied. Plongez-les 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez-les soigneusement.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez la partie blanche des oignons émincés et laissez blondir 2 minutes. Ajoutez les girolles, faites sauter quelques instants puis ajoutez les abricots, le romarin en branche et le bouillon. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à frémissement. Préparez la polenta pendant que les champignons cuisent.

Pour la polenta

Portez à ébullition le bouillon de légumes, le lait, la feuille de laurier et le sel. Versez la polenta en pluie et faites cuire selon le temps indiqué sur le paquet (en général environ 5 minutes) en remuant sans cesse. Ôtez le laurier, puis ajoutez le beurre et le mascarpone. Fouettez vivement pour les incorporer. Goûtez et assaisonnez au besoin.

Pour finir

Ôtez délicatement le romarin du plat. Ajoutez les verts d'oignon émincés aux girolles, salez et poivrez selon votre goût. Disposez la polenta crémeuse dans des assiettes, ajoutez les girolles et dégustez sans attendre.

● Bon à savoir

L'accord girolle-abricot sec, particulièrement savoureux, est une idée signée Régis Marcon, qui décline cette association de parfums dans plusieurs de ses plats.

— Renvois techniques

Poêler des champignons, p. 98

Réhydrater des fruits secs, p. 143

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer de la polenta, p. 71

Kadaï de champignons ★

Pour 4 personnes
 Temps de préparation : 20 minutes
 Temps de cuisson : 30 minutes

Faites dorer toutes les épices dans une poêle pendant quelques secondes. Versez sur une assiette, passez au moulin à café et réservez la poudre ainsi obtenue.

Coupez le pied des champignons de Paris, nettoyez-les si besoin et coupez-les en lamelles épaisses. Ôtez le pédoncule des tomates et hachez-les grossièrement. Ôtez le pédoncule du poivron, pelez-le et coupez-le en cubes. Pelez l'ail et l'oignon. Dégermez l'ail, émincez l'oignon, épluchez et râpez le gingembre ainsi que l'ail. Ôtez les graines des piments, hachez-les finement.

Faites chauffer le ghee dans une sauteuse. Faites-y sauter les champignons : l'eau doit sortir, s'évaporer à la chaleur et les champignons légèrement blondir. Réservez.

Dans la même sauteuse faites dorer l'oignon 1 minute, puis ajoutez le gingembre et l'ail et faites rissoler 1 minute. Ajoutez le poivron, les piments et les tomates fraîches (ou le coulis) et laissez revenir 5 minutes. Ajoutez les épices puis ajoutez les champignons. Mélangez, ajoutez 5 à 8 cl d'eau, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 10 minutes à couvert.

Goûtez, si nécessaire prolongez la cuisson quelques minutes à découvert pour réduire la sauce. Servez avec du riz ou des chapatis.

● **Le conseil du chef**
Cette recette peut également se préparer avec du paneer (voir technique, p. 110).

● **Bon à savoir**
Le kadaï (dit aussi karahi) est le nom du récipient dans lequel on prépare ce plat. Sorte de faitout à anses, son nom est donné également aux plats que l'on y prépare.

- **Renvois techniques**
- Peler du gingembre, p. 29
 - Préparer l'ail, p. 29
 - Ciseler un oignon, p. 39
 - Préparer un piment, p. 23
 - Préparer un beurre clarifié (ghee), p. 113
 - Pôeler les champignons, p. 98

- Ingrédients**
- 600 g de champignons de Paris
 - 4 tomates fraîches ou 15 cl de coulis de tomates
 - ½ poivron rouge
 - 2 gousses d'ail
 - 1 oignon
 - 1 morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm de long
 - 1 petit piment rouge (plus ou moins selon votre goût)
 - 1 petit piment vert (plus ou moins selon votre goût)
 - 2 cuillerées à soupe de ghee
 - Mélange d'épices**
 - 1 cuillerée à café de graines de coriandre
 - ½ cuillerée à café de graines de cumin
 - 1 morceau de cannelle
 - 1 cardamome verte
 - 2 clous de girofle
 - 5 grains de poivre noir
 - ½ cuillerée à café de sel





Ingrédients

Croquettes

500 g de pommes de terre à chair farineuse (Bintje)

½ cuillerée à soupe de gros sel

10 cl de lait

20 g de beurre

15 g de dulse séchée

2 œufs

60 g de farine

80 g de chapelure

10 cl d'huile pour friture

Sel fin, poivre du moulin

Salade d'asperges

8 asperges vertes

Jus d'½ citron

1 cuillerée à soupe d'huile de noisette

1 cuillerée à café de gomasio

1 cuillerée à soupe de graines de sésame

Poivre du moulin

— Renvois techniques

Réhydrater des algues sèches, p. 99

Peler des asperges, p. 36

Paner à l'anglaise, p. 77

Préparer un gomasio, p. 119

Croquettes à la dulse et salade d'asperges crues ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Pour les croquettes

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et rincez-les abondamment. Recouvrez-les d'eau froide, ajoutez le gros sel. Portez à ébullition et faites cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau les transperce facilement. Égouttez-les sans attendre pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau. Écrasez-les à l'aide d'un presse-purée au-dessus de la casserole de cuisson. Faites légèrement dessécher la purée à feu doux en la mélangeant à la spatule en bois sans cesse.

Pendant ce temps, portez à ébullition le lait, ajoutez-le en filet et hors du feu à la pulpe de pomme de terre. Incorporez-le, ajoutez le beurre froid coupé en morceaux et quelques tours de moulin à poivre. Mélangez le tout vivement pour que le beurre fonde et s'émulsionne avec la purée, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Laissez refroidir et réhydratez la dulse pendant ce temps. Égouttez-la, hachez-la grossièrement et ajoutez-la à la purée.

Cassez les œufs en séparant le blanc du jaune. Placez les blancs dans une assiette creuse et fouettez-les légèrement à la fourchette pour le liquéfier. Répartissez dans deux autres assiettes la farine et la chapelure. À l'aide de deux cuillères, formez des palets de pomme de terre à la dulse. Placez-les 30 minutes au congélateur pour pouvoir les manipuler plus facilement.

Roulez-les dans la farine, puis dans le blanc d'œuf et enfin dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites dorer les croquettes 3 à 4 minutes de chaque côté. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Pour la salade

Préparez les asperges en coupant leur partie ligneuse. Pelez-les à l'aide d'un économe. Une fois la chair tendre apparue, détaillez-les en fines lamelles sur toute leur longueur à l'aide d'un économe ou d'un rasoir à légumes. Assaisonnez-les de jus de citron, huile de noisette, gomasio, sésame et poivre. Servez avec les croquettes.

● Le conseil du chef

Vous pouvez également servir ces croquettes avec du tartare d'algues (voir recette, p. 335).

● Bon à savoir

• Cette recette peut également se réaliser avec un reste de purée.
• Les croquettes peuvent également être surgelées : une fois les palets de purée formés et placés au congélateur, laissez-les jusqu'à 3 mois. Il vous suffira ensuite de les paner comme indiqués dans la recette, mais de les frire à feu moyen 8 minutes de chaque côté, pour qu'elles blondissent en ayant le temps de se réchauffer à cœur.



Boulettes de soja à la japonaise, salade wakamé-concombre ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Pour la salade

Dessalez le wakamé ou réhydratez-le. Lavez et séchez le concombre. Coupez-le en tranches fines à l'aide d'une mandoline. Placez-les dans une passoire, saupoudrez-les de sel fin et laissez-les mariner 5 minutes. Rincez-les en les pressant entre vos mains puis séchez-les soigneusement. Émincez le wakamé selon la taille des morceaux réhydratés.

Mélangez dans un bol le vinaigre de riz, l'huile de sésame, la sauce soja, le sucre et le sésame. Ajoutez le concombre et le wakamé, mélangez et placez au frais au moins 30 minutes, le temps de préparer les boulettes.

Pour les boulettes

Pressez le tofu entre deux planches pour ôter une partie de son eau. Coupez les carottes en tout petits dés et émincez les haricots verts équeutés en fines rondelles. Plongez-les dans l'eau bouillante salée 1 minutes, puis rafraîchissez-les et séchez-les soigneusement. Lavez, séchez puis émincez finement la ciboulette.

Mixez le tofu avec le saké, la sauce soja, l'œuf et le gingembre. Ajoutez les légumes et la ciboulette, mélangez. Huilez légèrement vos mains. Prélevez 2 cuillerées à soupe de préparation et façonnez-la en boulette en les pressant avec vos mains. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Faites chauffer 2 cm d'huile dans une sauteuse. Déposez délicatement les boulettes et faites-les dorer 2 à 3 minutes de chaque côté.

Servez les boulettes avec la salade.

● Bon à savoir

La préparation au tofu peut se réaliser à l'avance et être façonnée et cuite à la dernière minute. Si elle vous semble trop souple pour être modelée en boulette, ajoutez 1 cuillerée à soupe de la fécule de votre choix.

— Renvois techniques

Presser du tofu, p. 88

Dessaler des algues, p. 97

Réhydrater des algues sèches, p. 99

Cuire à l'anglaise, p. 41

Ingrédients

Salade

50 g de wakamé frais au sel
(ou 10 g de wakamé séché)

1 concombre

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à café d'huile de sésame

1 cuillerée à café de sauce soja (tamari)

1 cuillerée à café de sucre

Graines de sésame

Sel fin

Boulettes

250 g de tofu ferme

40 g de légumes : carottes, haricots verts...

Quelques brins de ciboulette

1 cuillerée à soupe de saké

1 cuillerée à café de sauce soja

1 œuf

1 cuillerée à café de gingembre râpé

Huile pour la cuisson







Ingrédients

4 très gros champignons de Paris
(dits aussi portobello)

1 cuillerée à soupe de sauce soja (tamari)
1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
Jus d'½ de citron
1 pincée de sel fin

Mayonnaise au tofu

100 g de tofu soyeux
½ gousse d'ail
½ cuillerée à café de curcuma
1 cuillerée à café de moutarde
1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
½ cuillerée à café de vinaigre de cidre
Sel fin, poivre du moulin

Garniture

1 radis
2 brins de coriandre fraîche

Galettes

2 cuillerées à soupe de graines de lin
6 cuillerées à soupe d'eau
½ gousse d'ail
¼ d'oignon rouge
8 brins de coriandre fraîche
160 g de haricots blancs déjà cuits
100 g de quinoa déjà cuit
2 cuillerées à café d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de concentré de tomates
2 pincées de cumin
2 pincées de piment sec, selon votre goût
(Jamaïque, Espelette...)
Sel fin, poivre du moulin

Chips de kale

6 grandes feuilles de kale
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café d'épices de votre choix : curry,
paprika doux, paprika fumé, garam masala...

— Renvois techniques

Utiliser une mandoline, p. 40
Préparer des chips de kale, p. 33
Faire une mayonnaise au tofu (véganaise), p. 89
Cuire du quinoa, p. 75
Cuire des légumineuses, p. 82
Préparer un gel de graines de lin, p. 124

Portobello burgers et chips de kale ★★

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 30 minutes

Pour les chips de kale

Préparez les chips de kale selon la technique p. 33.

Pour la mayonnaise au tofu

Préparez la mayonnaise suivant la technique p. 89.

Pour la garniture

Pelez le radis, émincez-le finement et réservez-le dans un bol d'eau glacée pour qu'il reste croquant.

Pour les galettes

Mixez les graines de lin. Ajoutez l'eau et laissez reposer le tout 10 minutes pour qu'elles gélifient. Mixez l'ail, l'oignon et les feuilles de coriandre. Ajoutez les haricots blancs et mixez grossièrement. Incorporez le quinoa cuit sans mixer, l'huile d'olive, les épices, le concentré de tomates et le gel de graines de lin. Salez et poivrez selon votre goût. En s'aidant d'un cercle à pâtisser ou d'un moule à tartelette, formez deux galettes. Posez-les sur une plaque à pâtisserie et enfournez-les pour 15 minutes.

Pour les champignons

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Pendant ce temps, préparez les champignons. Ôtez leur pied et réservez-les pour préparer un bouillon (voir technique p. 96). Quadrillez leur surface à l'aide d'un couteau pointu.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un plat creux pouvant tout juste contenir les champignons. Déposez-y les champignons côté quadrillé en contact et laissez-les mariner 15 minutes, puis retournez-les et laissez-les encore mariner 15 minutes.

Égouttez-les, placez-les dans un plat et enfournez pour 10 minutes. Retournez-les, badigeonnez-les de marinade et laissez à nouveau cuire 10 minutes.

Pour finir

Posez 1 champignon sur chaque assiette, côté chapeau arrondi en contact avec l'assiette. Ajoutez 2 cuillerées à café de sauce, posez par-dessus une galette et des rondelles de radis. Ajoutez encore un peu de sauce si vous le souhaitez puis placez par-dessus un champignon rôti. Servez avec les chips de kale.

● Bon à savoir

Utilisez un champignon à la place du pain permet d'alléger la recette !

Néanmoins, vous pouvez également utiliser ces champignons comme garniture de burger végétarien plus traditionnel, dans un bun.

Petits flans à la vanille et à la pêche ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

Temps de repos : 3 heures

Pour les flans

Fendez la gousse de vanille en deux. Grattez l'intérieur afin d'en prélever les graines. Mélangez dans une casserole le lait végétal choisi, le sucre ou sirop sucrant et les grains de vanille. Saupoudrez d'agar-agar, fouettez puis portez le tout à ébullition. Maintenez à frémissement pendant 2 minutes, puis versez dans des moules à flan ou des ramequins. Laissez refroidir puis placez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures, le temps que la préparation raffermisse.

Pour la garniture

Pelez les pêches après les avoir plongées 10 secondes dans l'eau bouillante. Dénoyautez-les, coupez-les en morceaux et mixez-les avec la liqueur et le jus de citron. Démoulez les flans, nappez-les de coulis et servez.

● Le conseil du chef

- Variez les coulis selon les saisons : fraises, abricots, nectarines et framboises en été, mangues, fruits de la passion ou ananas en hiver.
- Vous pouvez également napper ces flans d'un filet de sirop ou de miel, les saupoudrer de sucre brun ou proposer une salade de fruits avec.

● Bon à savoir

- Les préparations à l'agar-agar peuvent rendre de l'eau : consommez-les dans les 24 heures après fabrication. Ne les congelez pas.
- Sans œuf ni gélatine, ces flans 100 % végétal sont particulièrement digestes et constituent une base de dessert très modulable.

— Renvois techniques

Gélifier avec de l'agar-agar, p. 101

Monder un fruit « mou », p. 139



Ingrédients

1 gousse de vanille

50 cl de lait d'amande, de soja ou de riz

60 g de sucre ou de sirop de riz ou d'agave

2 g d'agar-agar en poudre (1 cuillerée à café rase)

Coulis

2 à 3 pêches jaunes (environ 300 g poids net)

5 cl de liqueur de pêche

Quelques gouttes de jus de citron





Edouard Loubet présente sa recette, 352

Soupe iranienne au yaourt et aux herbes (*Ashe mast*), 354

Saganaki et salade grecque, 355

Dan bing (*Petites crêpes aux œufs et oignons nouveaux à la chinoise*), 356

Chakchouka, 359

Palaak paneer, 360

Bouillabaisse borgne, 363

Tortilla au fenouil, 364

Popovers et fromage frais aux herbes, 367

Œufs et produits laitiers

Edouard Loubet

Originaire de Savoie, Edouard Loubet est élu meilleur apprenti de France et commence son apprentissage à Chicago et à Québec. De retour en France, il se forme auprès d'Alain Chapel et de Marc Veyrat. En 1992, il reprend le Moulin de Lourmarin, et devient à 24 ans le plus jeune chef étoilé de France. En 2007, il s'installe à la Bastide de Capelongue à Bonnieux dans le Luberon où il cultive son potager, mettant particulièrement à l'honneur herbes, plantes et légumes sous toutes leurs formes. « Être à l'écoute de la nature, c'est une spontanéité de tout instant, une véritable harmonie », souligne le Chef doublement étoilé de l'année 2011 pour Gault et Millau. Étroitement lié à sa région d'adoption, Edouard Loubet suit fidèlement ses producteurs locaux et élabore sa carte au rythme des saisons du Lubéron qui comptent selon lui « un hiver et un été, mais deux printemps et deux automnes ».

Le crespou, gâteau d'omelette provençal, issu de la ferme et des cueillettes, s'adapte en toutes saisons aux richesses de la nature.

>> La Bastide de Capelongue
Les Claparèdes
Chemin des Cabanes, 84480 Bonnieux — France
capelongue.com





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

Cresprou

- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 oignon
- 1 grosse pomme de terre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 12 œufs
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre blanc

Gaspacho de tomates

- 300 g de tomates bien rouges et mûres
- 50 feuilles de basilic
- 2,5 cl d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de concentré de tomate
- 1 cuillerée à café de sel
- Quelques feuilles de céleri-rave

Cresprou provençal

Gâteau d'omelettes, d'herbes ou de légumes, le cresprou fait varier ses couleurs selon les goûts et les régions de Provence (le vert des blettes de Nice, le noir des olives ou le rouge des poivrons dans le Comtat Venaissin).

Pour le cresprou

Taillez séparément les légumes en brunoise. Faites cuire chaque variété à part. Dans 4 culs de poules, préparez à chaque fois 3 œufs battus assaisonnés de sel et de poivre du moulin. Préparez 4 omelettes avec les légumes et empilez-les comme un gâteau. Commencez par l'omelette au persil et à la ciboulette, ensuite celle aux oignons et pommes de terre, puis celle aux poivrons, et finissez par celle aux courgettes. Réservez au frais.

Pour le gaspacho de tomates

Mixez dans un récipient les tomates, le basilic, l'huile, l'assaisonnement et les feuilles de céleri-rave. Portez à ébullition. Laissez cuire 5 minutes. Passez le tout au gros chinois. Rectifiez l'assaisonnement. Mettez au réfrigérateur. Servez glacé en ajoutant, au moment de déguster, un filet d'huile d'olive à la surface, ainsi qu'une belle feuille de basilic.

Pour finir

Sur chaque assiette, déposez une part de cresprou avec une généreuse cuillerée de gaspacho de tomates. Décorez le plat d'un pluche de basilic.

● Le conseil du chef

Le cresprou peut être mangé chaud ou froid. Il s'apprécie également baveux avec une salade des champs.



Ingrédients

1 gros oignon
 2 gousses d'ail
 30 g de beurre
 2 cuillerées à café de menthe sèche
 1 grenade
 ½ bouquet de coriandre
 ½ bouquet d'aneth
 1 cuillerée à soupe d'amidon de maïs
 500 g de yaourt au lait entier
 (lait de vache ou de brebis)
 60 cl de bouillon de légumes
 1 cuillerée à café de sel fin
 1 gros œuf
 220 g de pois chiches déjà cuits
 100 g de riz complet cuit
 Sel fin, poivre du moulin

Soupe iranienne au yaourt et aux herbes (*Ashe mast*) ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pelez et ciselez finement l'oignon et l'ail. Faites-les dorer 10 minutes dans le beurre, ajoutez la menthe sèche et réservez. Pelez la grenade et réservez la moitié de ses graines (utilisez les graines restantes dans une salade de fruits ou une autre préparation). Effeuillez et hachez la coriandre, l'aneth et l'oignon.

Mélangez l'amidon de maïs avec 2 cuillerées à soupe prélevées dans le yaourt. Versez dans une casserole le yaourt restant, le bouillon de légumes, 1 cuillerée à café de sel fin, l'amidon mélangé au yaourt et l'œuf battu. Faites tiédir sans cesser de mélanger et sans porter à ébullition. Lorsque le mélange est lisse, ajoutez les pois chiches et le riz.

Faites chauffer sans bouillir à feu très doux en mélangeant sans cesse, jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude et légèrement épaisse. Poivrez, puis ajoutez hors du feu les herbes hachées.

Versez dans des assiettes, décorez de graines de grenade et du mélange ail-oignon-menthe doré au beurre.

● Le conseil du chef

Cette recette est très adaptable, car elle permet d'accueillir les restes de céréales et de légumineuses de votre choix. N'hésitez pas à remplacer le riz par de l'orge ou de l'épeautre, et les pois chiches par des lentilles ou des haricots.

● Bon à savoir

- D'origine iranienne, le ashe mast se prépare avec des boulettes de bœuf. Néanmoins, son interprétation végétarienne est tout aussi délicieuse.
- Veillez à ne pas faire bouillir la soupe, pour qu'elle reste lisse et onctueuse : procédez à feu doux et ne cessez pas de remuer.

— Renvois techniques

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer des fines herbes, p. 38

Cuire des légumineuses, p. 82

Préparer un riz au cuiseur à riz, p. 59

Préparer une grenade, p. 134



Ingrédients

200 g de kefalotyri,
en deux tranches épaisses d'environ 2,5 cm
50 g de farine de blé
10 cl d'huile d'olive
1 citron

Salade grecque

1 concombre épineux (Noa)
500 g de tomates bien mûres
1 petit oignon rouge
1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à café d'origan séché
Une dizaine d'olives noires de Kalamata
100 g de feta
Sel fin, poivre du moulin

Saganaki et salade grecque ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour la salade

Pelez le concombre. Coupez-le en dés. Rincez et séchez les tomates. Coupez-les en quartiers. Pelez l'oignon et émincez-le en fines rondelles. Mélangez dans un saladier le vinaigre, l'huile d'olive, l'origan séché, sel et poivre. Ajoutez les légumes et les olives. Mélangez et posez la feta sur le dessus afin que chaque convive puisse s'en servir selon son envie. Réservez au frais le temps de préparer le saganaki.

Pour le saganaki

Coupez chaque tranche de fromage en deux. Passez le fromage sous le robinet d'eau courante afin de le dessaler légèrement et de l'humidifier. Roulez-le dans la farine et tapotez-le afin d'ôter l'excédent. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-y dorer le fromage 1 min. 30. Retournez-le à l'aide d'une spatule large et faites-le dorer 1 minute de l'autre côté : il doit être chaud mais ne pas fondre encore. Épongez le gras excédentaire sur du papier absorbant.

Coupez le citron en quartiers.

Servez le saganaki sans attendre avec le citron, pour que les convives l'ajoutent à la dernière minute et avec la salade grecque.

● Le conseil du chef

- Le saganaki se réalise toujours avec un fromage à pâte dure.
- Le kefalotyri étant parfois difficile à se procurer, on peut le remplacer par du pecorino. On utilise aussi du kaseri, que l'on peut remplacer par de l'emmental, ou du metsovone, cousin du provolone italien.

● Bon à savoir

Le saganaki est en fait le nom du plat – un petit poêlon à deux anses – dans lequel on fait cuire le fromage. Il a donné son nom à bien d'autres préparations.

Dan bing (*Petites crêpes aux œufs et oignons nouveaux à la chinoise*) ★

Pour 6 crêpes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Mélangez la farine de blé, l'amidon ou la fécule, le sel et l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Elle peut également être réalisée dans le bol d'un blender ou à l'aide d'un mixer plongeant. Laissez reposer 10 minutes.

Pendant ce temps, émincez finement les oignons, partie verte comprise. Fouettez les œufs avec l'huile de sésame et l'eau.

Faites chauffer à feu vif une poêle à crêpe de 20 cm de diamètre légèrement huilée. Versez une petite louche de pâte et étalez-la en inclinant la poêle pour former une crêpe. Laissez cuire 1 minute, puis retournez-la.

Versez délicatement par-dessus un sixième du mélange aux œufs, en veillant à ce qu'il soit légèrement inférieur au diamètre de la crêpe. Laissez cuire quelques instants, jusqu'à ce que la surface de l'œuf soit opaque. Réservez, et recommencez de même pour obtenir 6 crêpes.

Mélangez tous les ingrédients de la sauce dans un bol.

Roulez les crêpes, découpez-les en lamelles épaisses, déposez-les sur une assiette chaude et arrosez-les d'un filet de sauce. Servez à l'apéritif ou en plat léger avec un bol de riz.

● Le conseil du chef

- La sauce d'huître végétarienne, comme son nom l'indique, est un substitut sans produits animaux à la sauce d'huître traditionnelle.
- Elle se trouve facilement dans les épiceries asiatiques.
- À défaut d'huile de sésame grillé, utilisez de l'huile d'arachide et ajoutez 1 cuillerée à café de graines de sésame dans les œufs battus.
- Si vous n'avez pas d'oignon vert, utilisez une abondante quantité de ciboulette.

● Bon à savoir

D'origine chinoise, ces crêpes sont dégustées à Taïwan pour le petit-déjeuner... et à toute heure de la journée en cas de petit faim.

— Renvoi technique

Préparer des fines herbes, p. 38

Ingrédients

140 g de farine de blé
60 g d'amidon de maïs ou de fécule
de pomme de terre

1 pincée de sel

33 cl d'eau

3 oignons nouveaux,
avec leur tige verte (ciboule)

6 œufs

1 cuillerée à soupe d'huile de sésame grillé

2 cuillerées à soupe d'eau

Sauce

1 cuillerée à soupe de sauce d'huître
végétarienne

2 cuillerées à soupe de sauce soja

2 cuillerées à café de vinaigre de riz noir

1 cuillerée à soupe de miel

1 cuillerée à café d'huile de sésame grillé

1 pointe de sauce piquante

Ustensile

Poêle à crêpes antiadhésive







Ingrédients

1 oignon (150 à 200 g)
1 gousse d'ail
3 poivrons rouges (500 g environ)
3 poivrons verts (500 g environ)
6 tomates mûres (800 g environ)
1,5 cuillerée à café de grains de cumin
4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
2 cuillerées à café de sucre roux
1 feuille de laurier
2 branches de thym
1 cuillerée à café de paprika
½ cuillerée à café de harissa
4 à 8 œufs bio
8 à 10 branches de persil

Chakchouka ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Pelez et hachez finement l'oignon. Pelez et écrasez grossièrement l'ail. Ôtez les graines des poivrons, coupez-les en lamelles. Recoupez les lamelles en 3 morceaux. Ôtez le pédoncule des tomates et coupez-les en morceaux.

Faites griller les graines de cumin dans une grande sauteuse. Versez l'huile d'olive, ajoutez l'ail et l'oignon et faites dorer 2 minutes à feu vif.

Ajoutez les poivrons, le sucre, le laurier, le thym, salez légèrement. Faites revenir 5 minutes, puis ajoutez les tomates, le paprika et la harissa. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes : si les tomates rendent peu d'eau, ajoutez-en un peu pour éviter à la chakchouka d'attacher.

À l'aide du dos d'une cuillère, creusez 4 cavités dans la chakchouka. Selon l'appétit des convives, cassez 1 ou 2 œufs dans chacune. Laissez cuire à feu doux 8 minutes environ, jusqu'à ce que le blanc soit cuit mais le jaune encore coulant.

Salez et poivrez, décorez de quelques feuilles de persil et servez avec du pain frais.

● Le conseil du chef

Si vous n'avez pas de harissa, remplacez-la par quelques pincées de piment de Cayenne, à ajuster selon votre goût. Hors saison, utilisez des tomates concassées en bocal de verre. Enfin, certains ajoutent une pointe de cannelle dans leur mélange d'épices, d'autres remplacent le persil par de la coriandre fraîche : question de goût... et de marché !

● Bon à savoir

Originaire de Tunisie, ce plat riche en poivrons et épices présente de nombreuses similitudes avec le « menemen » turc, où les œufs sont brouillés, et les « huevos rancheros » mexicains, que l'on consomme traditionnellement au petit-déjeuner.

— Renvois techniques

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer des poivrons, p. 22

Préparer l'ail, p. 29

Palaak paneer ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Blanchissez les épinards 10 secondes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les et pressez-les fortement entre vos mains. Hachez-les et réservez-les à température ambiante. Pelez et ciselez finement l'oignon. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Pelez et dégermez l'ail. Pelez le gingembre et le curcuma. Râpez l'ail, le gingembre, le curcuma. Coupez le paneer en cubes.

Faites chauffer le ghee dans une sauteuse. Faites-y dorer les cubes de paneer 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants. Salez légèrement et réservez-les à température ambiante.

Versez dans la sauteuse l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment. Ajoutez le garam masala et faites dorer le tout 2 à 3 minutes, en mélangeant régulièrement.

Ajoutez les épinards, mélangez et faites revenir 1 minute. Incorporez le paneer et faites cuire encore 2 minutes. Servez avec du riz nature, des chapatis ou des naans.

● Le conseil du chef

À défaut de curcuma frais, utilisez une demi-cuillerée à café de curcuma moulu.

● Bon à savoir

Le palak paneer devient saag paneer lorsqu'on remplace les épinards par divers légumes-feuilles, comme des pousses de navet, de chou, de moutarde...

— Renvois techniques

Cuire à l'anglaise, p. 41

Préparer du beurre clarifié (ghee), p. 113

Faire un caillé frais et un paneer, p. 110

Préparer un piment, p. 23

Peler du gingembre, p. 29

Préparer l'ail, p. 29

Ingédients

800 g d'épinards frais

½ cuillerée à café de sel

1 gros oignon

1 petit piment vert

3 gousses d'ail

4 cm de gingembre frais

2 cm de curcuma frais

300 g de paneer

3 cuillerées à soupe de ghee (beurre clarifié)

2 à 3 cuillerées à café de garam masala
(selon votre goût)





Ingrédients

1 poireau
1 gros oignon paille
2 gousses d'ail
3 belles tomates bien mûres
ou 2 cl de coulis de tomates
1 orange bio ou non traitée
1 kg de pommes de terre à chair ferme
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
10 cl de vin blanc
1 feuille de laurier séché
3 branches de fenouil séché
1 dose de safran (soit 1 g) en filaments
de préférence
4 gros œufs (bio ou issus de poules
élevées en plein air)
4 tranches de pain de campagne
Sel, poivre du moulin

Ustensile

Cocotte en fonte

Bouillabaisse borgne ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Nettoyez soigneusement le poireau et émincez-le finement. Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles. Pelez et émincez les gousses d'ail. Ôtez le pédoncule des tomates, hachez-les grossièrement au couteau. Prélevez le zeste de l'orange. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en lamelles.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y dorer le poireau et l'oignon. Ajoutez les tomates, l'ail haché, le vin blanc, le laurier, le fenouil et le zeste d'orange. Salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre et versez 1 litre à 1,5 litre d'eau chaude : les pommes de terre doivent être recouvertes. Faites cuire à frémissement pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Ajoutez le safran au bouillon. Cassez les œufs un par un dans une tasse, et faites-les délicatement pocher à la surface du bouillon : comptez 2 à 3 minutes de cuisson pour que le jaune reste coulant.

Placez le pain de campagne au fond de 4 assiettes creuses. Prélevez le bouillon et versez-en 1 à 2 louches par convive sur le pain : mangez-le en guise d'entrée.

Servez ensuite les pommes de terre accompagnées de leurs œufs pochés, assaisonnées directement dans l'assiette d'un peu de sel et d'huile d'olive.

● Le conseil du chef

Pour pocher les œufs sans difficulté, mieux vaut peu saler cette soupe. En effet, le sel nuit à la bonne coagulation du blanc d'œuf.

● Bon à savoir

D'origine provençale, cette préparation s'inspire de la bouillabaisse de poisson, dont elle garde l'assaisonnement typique de safran, de thym et de zeste d'orange... On la surnomme aussi « bouillabaisse du pauvre ».

— Renvois techniques

Nettoyer un poireau, p. 24

Préparer un œuf poché, p. 108

Tortilla au fenouil ★

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 40 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez et coupez en dés les pommes de terre. Faites-les précuire 20 minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Pelez et émincez très finement l'oignon à l'aide d'une mandoline. Pelez et hachez l'ail. Faites-le rissoler à feu vif dans la moitié de l'huile d'olive. Réservez. Ôtez les premières feuilles du fenouil - vous les utiliserez dans une soupe ou un jus à l'extracteur - et émincez-le finement à la mandoline. Retirez le pédoncule, les graines des poivrons et émincez-les finement à la mandoline.

Fouettez les œufs avec le fromage blanc, le paprika, sel et poivre. Ajoutez les pommes de terre, l'oignon et l'ail rissolé, ainsi que les lamelles de poivron et de fenouil.

Huilez généreusement le moule et versez la préparation. Enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la tortilla soit bien dorée. Dégustez tiède ou froid.

● Le conseil du chef

- La tortilla se prépare traditionnellement avec des pommes de terre sautées. Ici, pour l'alléger, la pré-cuisson garde tout leur moelleux aux pommes de terre.
- La cuisson au four est plus facile à surveiller que la cuisson à la poêle : une tortilla réussie à coup sûr !

● Bon à savoir

La texture de votre tortilla dépend du type de pommes de terre employées : si vous choisissez des pommes de terre à chair farineuse (bintje, BF15), elles se défont à la cuisson et donneront une texture plus fondante à la tortilla. Si vous choisissez des pommes de terre à chair ferme (Roseval, Manon, Charlotte...) leurs morceaux resteront entiers... et la tortilla aura une texture plus dense.

— Renvois techniques

- Ciseler un oignon, p. 39
- Préparer des poivrons, p. 22
- Préparer un fenouil, p. 16
- Préparer l'ail, p. 29
- Utiliser une mandoline, p. 40



Ingrédients

- 700 g de pommes de terre
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 bulbe de fenouil
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron vert
- 8 œufs
- 1 cuillerée à soupe de fromage blanc (vache ou brebis)
- 1 cuillerée à café de paprika doux ou fumé, selon votre goût
- Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles

- Mandoline
- Moule de 24 cm de diamètre





Ingrédients

2 œufs
120 g de farine de blé
16 cl de lait (vache, soja, riz)
2 pincées de sel

Fromage frais

10 brins de persil
10 brins de cerfeuil
10 brins de coriandre
¼ d'oignon rouge
250 g de fromage frais (ricotta, fromage frais de chèvre...)
2 cuillerées à café d'huile d'olive
Zeste d'½ citron non traité
Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles

Moule à muffins
Pinceau

Popovers et fromage frais aux herbes ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Badigeonnez d'huile les cavités du moule à muffins à l'aide d'un pinceau. Glissez-le au four et préchauffez-le à 220 °C (th. 7/8).

Pour les popovers

Mixez tous les ingrédients dans un récipient muni d'un bec verseur. Versez cette préparation aux ¾ des moules et enfournez pour 20 minutes. Résistez à la tentation d'ouvrir la porte, puis baissez la température à 175 °C (th. 6) et laissez encore cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les popovers soient bien dorés.

Pour le fromage frais

Lavez les herbes, essorez-les et émincez-les finement. Pelez et ciselez l'oignon. Mélangez le fromage, les herbes, l'oignon, l'huile d'olive, le zeste de citron. Goûtez, salez et poivrez selon votre goût. Servez les popovers chauds en les tartinant de fromage frais.

● Le conseil du chef

N'ouvrez en aucun cas la porte du four pendant la cuisson des popovers, sous peine de les voir retomber.

● Bon à savoir

- Cousins américains des Yorkshire puddings, ces petits soufflés évoquent aussi bien la gougère que le petit pain.
- Traditionnellement servis en accompagnement des viandes rôties, ils sont délicieux servis avec des fromages ou une belle salade.

— Renvois techniques

Faire un caillé frais, p. 110

Préparer des fines herbes, p. 38



Amandine Chaignot présente sa recette, 370

Ajo blanco, 372

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, 375

Panisses au pesto de graines de chanvre et de courge, 376

Muhammara et chips de pita, 379

Trancam indonésien, 380

Pudding de chia et green smoothie, 383

Tarte aux mendiants et sirop d'érable, 384

Sablés croquants au sésame, 386

Petits gâteaux au pavot (*Mohn torte*), 387

Oléagineux et graines

Amandine Chaignot

Alors qu'elle avait entrepris des études de pharmacie, Amandine Chaignot décide de changer de voie en 1998 en choisissant de suivre sa passion pour la cuisine.

Diplômée de l'école Ferrandi, elle travaille aux côtés de Bernard Leprince à la Maison Prunier, Jean-François Piège au Plaza Athénée, Éric Frechon au Bristol, Yannick Alléno au Meurice et Christopher Hache au Crillon avant de devenir chef des cuisines du Raphaël en 2012. Elle y élabore une cuisine élégante et raffinée, remettant les classiques au goût du jour, avant de partir à Londres où elle est depuis janvier 2015 Chef Exécutif des restaurants du Rosewood London. Chaque dimanche, la cour de cet hôtel accueille un marché Slow Food proposant des produits locaux, source d'inspiration pour la Chef. Dans une ville aussi cosmopolite et ouverte sur le monde, la cuisine d'Amandine Chaignot s'épanouit en faisant la part belle aux influences d'ailleurs, proposant de nombreuses options végétariennes à sa carte.

C'est le melting-pot londonien et l'influence du Moyen-Orient que l'on retrouve ici avec l'union de la purée de sésame (tahini), la grenade et le citron confit rehaussant de façon inattendue le chou-fleur travaillé dans son épaisseur.

>> Rosewood London
252 High Holborn
London WC1V 7EN — Royaume-Uni





Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 24 heures

Temps de cuisson : 7 h 15

Ingrédients

Citron confit

1 citron jaune bio

300 g de sel fin

1 litre d'eau

200 g de sucre

Tahini rouge

2 tomates

4 cl d'huile d'olive

Quantité suffisante de thym

120 g de tahini

Sel

Chou-fleur et garnitures

1 gros chou-fleur

6 cl d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 grenade

1 grappe de raisin blanc

1 oignon rouge

1 poignée de pousses de roquette

Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit

Pour le citron confit

Lavez soigneusement le citron. Percez-le à l'aide d'un cure-dent ou d'une aiguille de façon à ce qu'il soit troué tous les centimètres. Recouvrez-le complètement de sel et laissez-le reposer 24 heures. Préparez un sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau. Plongez-y le citron puis placez par-dessus une grille ou une assiette retournée afin que le citron soit complètement immergé dans le sirop. Portez à ébullition puis baissez le feu au minimum, sans ébullition. Laissez cuire environ 5 heures, jusqu'à ce que le citron soit translucide. S'il manque de sirop, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau en cours de cuisson. Laissez-le refroidir dans son jus, égouttez-le puis coupez-le en deux. Ôtez délicatement ses pépins, conservez la pulpe et le jus pour réaliser une base de sauce. Coupez l'écorce confite en petits dés, réservez.

Pour le tahini rouge

Pelez les tomates en les plongeant 10 secondes dans l'eau bouillante puis dans l'eau glacée. Coupez-les en quatre, ôtez les pépins, placez-les dans un plat creux. Nappez-les d'huile d'olive, saupoudrez de thym et de sel fin. Faites-les confire 2 heures dans un four à 100 °C (th. 3/4). Mixez-les avec le tahini, réservez.

Pour le chou-fleur

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Ôtez les feuilles vertes du chou-fleur et coupez-le en 4 tranches épaisses en conservant bien sa forme. Placez-les sur une plaque, assaisonnez-les d'huile d'olive et de sel. Ajoutez une gousse d'ail entière et saupoudrez de thym. Faites rôtir 15 minutes au four, puis réservez à température ambiante.

Pour les garnitures

Pelez la grenade et prélevez ses graines. Taillez les raisins en quartiers et épépinez-les. Pelez puis taillez l'oignon en lamelles. Lavez et essorez la roquette.

Pour finir

Déposez dans chaque assiette une tranche de chou-fleur tiède, ajoutez 3 quenelles de tahini rouge, parsemez de citron confit, de raisins, de graines de grenade et d'oignons rouges. Ajoutez la roquette et assaisonnez légèrement d'huile d'olive.



Ajo blanco ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 1 nuit

Temps de réfrigération : 1 heure

Pelez et dégermez l'ail. Hachez grossièrement au couteau sur une planche à découper les amandes et l'ail. Mettez-les dans un saladier. Émiettez le pain rassis par-dessus, versez le vinaigre et 10 cl d'eau. Salez, poivrez, recouvrez le récipient et placez-le au réfrigérateur toute une nuit.

Le lendemain, versez le contenu du saladier dans un blender. Ajoutez 40 cl d'eau et l'huile d'olive. Mixez, goûtez et si nécessaire ajustez en sel et en poivre. Si la texture vous semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.

Placez 1 heure au réfrigérateur avant de déguster en croquant le raisin.

● Le conseil du chef

Si vous possédez un extracteur de jus, pressez le raisin pour obtenir du jus de raisin vert frais que vous ajouterez directement dans l'ajo blanco, à la place d'une partie de l'eau.

● Bon à savoir

La version originale de cette soupe andalouse est plus riche en ail : n'hésitez pas à en ajouter jusqu'à 2 gousses si cette saveur vous enthousiasme.

— Renvois techniques

Prépare l'ail, p. 29

Peler des amandes, p. 117

Ingrédients

1 gousse d'ail (ou plus selon votre goût)

120 g d'amandes blanches

40 g de pain de campagne rassis
(1 grosse tranche)

4 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès

50 à 60 cl d'eau

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

$\frac{3}{4}$ de cuillerée à café de sel

Poivre du moulin

1 grappe de raisins blancs

Ustensile

Blender





Ingrédients

Pâte

100 g de farine T45
80 g de poudre d'amande
40 g de parmesan râpé
5 g de sel (soit ½ cuillerée à café)
160 g de beurre mou
2 jaunes d'œufs (40 g)

Garniture

1 citron jaune bio ou non traité
6 artichauts poivrade
1 courgette jaune
1 courgette verte
2 oignons nouveaux (cébettes)
2 branches de thym frais
1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
100 g de purée d'olive (voir p. 125)
120 g de fromage frais type brousse ou ricotta
Fleur de sel, poivre

— Renvois techniques

Étaler une pâte, p. 66
Préparer un artichaut, p. 14
Utiliser une mandoline, p. 40
Préparer de la purée d'olive, p. 125

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil ★★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de repos : 1 heure

Pour la pâte

Mélangez la farine, la poudre d'amande, le parmesan, le sel et quelques tours de moulin à poivre. Incorporez le beurre mou coupé en morceaux du bout des doigts, jusqu'à l'obtention d'une texture sableuse. Vous pouvez également utiliser un robot-pâtissier muni d'une feuille. Ajouter les jaunes d'œufs et pétrissez légèrement jusqu'à obtenir une boule de pâte. Recouvrez-la de film étirable et placez-la 1 heure au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6).

Étalez cette pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 5 à 6 mm. Découpez-la en 6 carrés de 10 × 10 cm environ. Piquez-les à l'aide d'une fourchette. Placez directement la feuille recouverte des carrés de pâte sur une plaque et enfournez pour 15 minutes : la pâte doit légèrement blondir. Laissez refroidir.

Pour la garniture

Pressez un demi-citron dans un saladier rempli d'eau. Pelez les artichauts, ôtez si besoin leur foin et émincez leur cœur en lamelles. Plongez-les au fur et à mesure dans l'eau citronnée pour ne pas qu'ils noircissent. Coupez les extrémités des courgettes. Émincez-les finement à la mandoline. Pelez les oignons nouveaux. Émincez-les finement. Mélangez dans un bol le zeste et le jus du demi-citron restant. Effeuillez le thym, ajoutez l'huile d'olive et mélangez.

Tartinez les carrés de purée d'olive. Déposez par-dessus rondelles de courgette, artichauts crus et oignons émincés. Ajoutez des petits morceaux de fromage frais, versez un filet d'huile au citron. Saupoudrez de fleur de sel et de thym, servez sans attendre.

● Le conseil du chef

S'il vous reste de la pâte, faites cuire les chutes saupoudrées de graines de sésame pour obtenir de délicieux sablés apéritifs.

● Bon à savoir

Cette préparation se décline de multiples façons ! Les fonds de tarte peuvent être tartinés de fromage frais aux herbes ou de houmous (voir technique, p. 81) avec tous les légumes de votre choix : poivrons grillés, artichauts marinés, pois gourmands blanchis...

Panisses au pesto de graines de chanvre et de courge ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos : 1 nuit

Pour les panisses

Mélangez la farine de pois chiches, le sel fin et le bicarbonate. Ajoutez l'eau froide, comme pour une pâte à crêpes. Si des grumeaux se forment, mixez à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Portez le mélange à ébullition à feu moyen, en remuant sans cesse à l'aide d'une spatule souple. Faites cuire pendant 5 à 8 minutes en mélangeant sans cesse : la pâte doit épaissir et avoir la consistance d'une pâte à choux. Versez dans un moule à cake huilé, lissez la surface, couvrez d'un film étirable et placez au réfrigérateur toute une nuit. Démoulez la panisse et coupez-la en tranches épaisses de 1,5 cm. Détaillez-les en bâtonnets, comme pour des frites. Épongez les panisses à l'aide de papier absorbant. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle et faites-y dorer les panisses 4 à 5 minutes de chaque côté. Ajoutez l'huile restante, faites dorer le restant des panisses de même. Saupoudrez de fleur de sel et réservez dans un four préchauffé à 100 °C (th. 3/4) le temps de préparer le pesto.

Pour le pesto

Pelez et dégermez l'ail. Effeuillez le cerfeuil, la coriandre et le basilic. Mixez grossièrement l'ail, les herbes et les graines de courge. Ajoutez le yaourt, les graines de chanvre, l'huile d'olive et le jus de citron en mélangeant par à-coups pour garder une texture grossière. Salez et poivrez selon votre goût, ajoutez si nécessaire un peu de yaourt pour obtenir une texture plus nappante. Servez avec les panisses.

● Le conseil du chef

À l'Estaque, quartier de Marseille où l'on trouve encore des kiosques proposant des panisses frites, les panisses sont moulées en forme de cylindre puis détaillées en rondelles. Pour se faire, vous pouvez utiliser des boîtes de conserve vides, propres et sèches, ou façonner la pâte tiède en boudin à l'aide d'un film alimentaire.

● Bon à savoir

- La panisse se conserve 2 jours dans son moule au réfrigérateur, recouverte d'un film alimentaire. Quant au pesto, vous pouvez le conserver 2 jours au réfrigérateur dans un bocal hermétiquement fermé.
- Vous pouvez vous en servir pour garnir un sandwich, accompagner des crudités...

— Renvoi technique

Préparer l'ail, p. 29



Ingrédients

Panisses

150 g de farine de pois chiches

½ cuillerée à café de sel fin

1 cuillerée à café rase de bicarbonate de sodium (soit 5 g)

30 cl d'eau froide

20 cl d'huile pour friture

Fleur de sel

Pesto

1 petite gousse d'ail

10 brins de cerfeuil

10 brins de coriandre

5 brins de basilic

3 cuillerées à soupe de graines de courge

3 à 4 cuillerées à soupe de yaourt de soja

3 cuillerées à soupe de graines de chanvre

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Quelques gouttes de jus de citron

Sel fin, poivre du moulin

Ustensile

Moule à cake de 22 à 24 cm de long







Ingrédients

Muhammara

3 poivrons rouges

1 cuillerée à café de graines de cumin

1 gousse d'ail

125 g de cerneaux de noix de Grenoble

2 cuillerées à soupe de chapelure

2 cuillerées à soupe de mélasse de grenade

½ citron

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

1 cuillerée à café de paprika
(ou autre piment doux)

¼ de cuillerée à café de pimenton fumé
ou autre piment fumé de votre choix

Sel fin, poivre du moulin

Chips de pita

4 pains pitas, légèrement rassis de préférence

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

3 pincées de fleur de sel

2 cuillerées à café d'origan séché

½ cuillerée à café de flocons de piment
de votre choix (Espelette, paprika fumé...)

Ustensile

Blender ou robot-mixeur

Muhammara et chips de pita ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 1 nuit

Temps de réfrigération : 1 heure

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Pour les chips de pita

Coupez les pains pitas en triangle à l'aide d'une paire de ciseaux. Répartissez-les sur la lèche-frite en une seule couche. Mélangez dans un bol l'huile d'olive, la fleur de sel, l'origan et le piment. Versez cette préparation en filet sur les pitas découpées et imprégnez-les en mélangeant avec vos mains. Enfournuez pour 5 à 8 minutes, en les remuant 1 fois et en surveillant attentivement leur coloration : les chips doivent blondir et croustiller. Réservez dans un bol.

Pour la muhammara

Lavez les poivrons et faites-les griller sous le gril du four jusqu'à ce que leur peau soit noircie et leur chair tendre. Placez-les dans un saladier, couvrez-les 15 minutes puis pelez-les et ôtez leurs graines. Faites griller dans une poêle sèche les graines de cumin. Pelez et dégermez l'ail. Mixez la chair des poivrons avec l'ail, les noix, la chapelure, la mélasse de grenade, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, les épices. Goûtez et si nécessaire ajustez en sel et en poivre. Si la texture vous semble trop épaisse, ajoutez un peu de jus de citron ou d'huile d'olive. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de déguster avec les chips de pita.

● Le conseil du chef

La muhammara est encore plus délicieuse lorsque les poivrons sont grillés au barbecue : n'hésitez pas si vous en avez la possibilité ! À défaut, pour rendre le goût délicieusement fumé de cette préparation, utilisez du sel fumé (sel fumé d'Anglesey ou sel de Maldon fumé) ou du pimenton de la Vera. Vous pouvez également passer les différents ingrédients dans un extracteur pour obtenir une purée plus grossière. Cette préparation peut également se congeler. Elle se conserve alors environ 2 mois.

● Bon à savoir

Originnaire de Syrie, la muhammara a été largement adoptée au Moyen-Orient. On la retrouve sous différentes formes au Liban et en Turquie, sous le nom d'acuka.

➔ Renvois techniques

Préparer l'ail, p. 29

Cuire des poivrons, p. 45

Trancam indonésien ★★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour la pâte de coco épicée (sambal)

Pelez l'ail. Pressez le citron vert. Préparez le piment en ôtant son pédoncule et ses graines. Coupez la chair de noix de coco en morceaux. Pelez le galanga. Dans un robot puissant, hachez l'ail, le piment, le sucre de palme grossièrement concassé. Ajoutez le jus de citron, le galanga et les feuilles de combava. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajoutez alors la noix de coco et mixez par à-coups, jusqu'à obtenir une texture de chapelure. Goûtez et salez selon votre goût.

Pour la salade

Équeutez les doliques. Faites-les cuire pendant 5 minutes dans l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Coupez-les en petits tronçons d'environ 3 à 5 mm. Émincez finement le concombre. Lavez et séchez soigneusement les germes de soja. Rincez et séchez le basilic thaï. Mélangez tous les légumes avec le basilic effeuillé.

Pour finir, faites revenir la pâte de coco pendant 1 à 2 minutes dans une poêle bien chaude. Recouvrez la salade de pâte de coco, mélangez et servez bien frais.

● Le conseil du chef

Le sambal de coco se prépare traditionnellement avec de la pâte de curry rouge, à la place du piment frais utilisé ici. Celle-ci contient la plupart du temps des crevettes séchées : vérifiez sa composition en lisant soigneusement l'étiquette.

● Bon à savoir

Typique du centre de l'île de Java, le trancam est une salade fraîche composite, où l'on peut aussi trouver du chou émincé, de la banane... C'est l'assaisonnement, une pâte de noix de coco épicée, qui en fait tout le charme.

— Renvois techniques

Cuire à l'anglaise, p. 41

Ouvrir une noix de coco, p. 129

Préparer un piment, p. 23

Peler le gingembre, p. 29



Ingrédients

250 g de haricots doliques frais
(dit aussi haricots kilomètre ou dolique asperge),
à défaut de haricots verts frais

1 petit concombre (environ 150 g)

4 poignées de germes de soja

1 bouquet de basilic thaï

1 citron vert

Pâte de coco épicée (sambal)

1 gousse d'ail

1 citron vert

1 petit piment rouge frais

100 g de noix de coco fraîche

1 morceau de galanga (environ 20 g)

20 g de sucre de palme

2 feuilles de combava (keffir lime)

Sel fin

Ustensile

Robot-mixeur ou blender







Ingrédients

Pudding

Une dizaine de fraises

1 kiwi

4 à 6 cuillerées à soupe de graines de chia, selon la texture désirée

45 cl de lait végétal de votre choix (soja, amande, riz, coco)

1 cuillerée à soupe de fruits secs au choix (raisins secs, baies de goji, cranberries...)

Smoothie vert

1 poire mûre

½ banane

33 cl de lait d'amande

1 poignée de laitue de votre choix (romaine, mâche...), soit 20 g environ

1 poignée de chou émincé de votre choix (kale, chou vert, chou chinois) soit 20 g environ

1 poignée d'épinards frais, soit 20 g environ

4 glaçons

1 petit morceau de gingembre frais pelé

Ustensile

Blender

Pudding de chia et green smoothie ★

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 20 minutes à 1 nuit

Pour le pudding de chia

Équeutez les fraises, coupez-les en lamelles. Pelez le kiwi, coupez-le en rondelles. Versez dans un bocal les graines de chia. Recouvrez de lait, fermez le couvercle et agitez-le pour mélanger uniformément.

Laissez reposer 20 minutes si vous aimez une texture croquante ou toute une nuit au réfrigérateur si vous souhaitez une texture onctueuse comme du tapioca. Au moment de déguster, répartissez le pudding dans deux bols, recouvrez de fraises, de kiwi et de fruits secs.

Pour le smoothie

Pelez la poire et la banane. Coupez-les en gros morceaux. Versez le lait d'amande dans le bol du blender. Ajoutez la laitue, le chou et les épinards. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation sans morceaux. Ajoutez les glaçons, la poire, la banane et le gingembre. Mixez jusqu'à obtenir une préparation mousseuse.

● Le conseil du chef

- Ce pudding est simplement sucré par les fruits et les fruits secs. Néanmoins, vous pouvez également le sucrer d'un peu de sirop de riz ou d'érable, selon votre goût. Il se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- Selon votre goût, variez les fruits du smoothie vert : mangue, ananas...
- Si vous utilisez des morceaux de fruits surgelés, omettez les glaçons.

● Bon à savoir

Les graines de chia sont très riches en fibres et en acides gras oméga-3, ce qui explique leur succès récent. Plongées dans un liquide, elles développent un mucilage et prennent une texture plus tendre, ce qui permet de les déguster comme un porridge au petit-déjeuner. Très rassasiantes, elles sont également riches en protéines.

➔ Renvois techniques

Faire du lait d'amande, p. 122

Peler le gingembre, p. 29

Tarte aux mendiants et sirop d'érable ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 1 heure

Pour la pâte

Mélangez dans la cuve d'un mixeur muni d'une lame en « S » la farine, le sucre, le chocolat et le sel. Mixez quelques instants, pour que le chocolat soit réduit en petits morceaux, puis ajoutez le beurre en morceaux. Mixez brièvement afin d'obtenir une texture sableuse, puis ajoutez l'eau glacée par la goulotte du robot en actionnant par à-coups le mixer pour l'incorporer. Arrêtez dès que la pâte se détache des bords de la cuve. Emballez-la dans du film étirable et placez-la 1 heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Étalez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé. Garnissez-en un moule à tarte beurré. Faites-la cuire à blanc 30 à 35 minutes : elle doit être parfaitement cuite. Laissez refroidir hors du four.

Pour la garniture

Placez les noix sur une plaque et faites-les griller dans le four encore chaud pendant 10 minutes, en surveillant et en mélangeant régulièrement. Laissez tiédir puis hachez grossièrement. Réservez.

Faites fondre le beurre à feu doux dans une grande casserole. Ajoutez la farine, mélangez puis versez le sirop d'érable et l'eau. Portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux 10 à 15 minutes, en mélangeant régulièrement : vous devez obtenir une consistance nappante et souple.

Démoulez le fond de tarte sur un plat de service. Versez la crème à l'érable et parsemez-la généreusement de noix grillées et hachées. Laissez reposer 1 à 2 heures à température ambiante avant de servir, le temps que la crème se fige. Saupoudrez de fleur de sel au moment de servir.

● Le conseil du chef

La pâte au seigle et chocolat étant assez typée et corsée, vous pouvez la remplacer par une pâte sablée traditionnelle si vous préférez les saveurs plus douces.

● Bon à savoir

- La pâte peut se conserver 3 jours au réfrigérateur dans son film étirable. Elle peut également être congelée pendant 2 mois.
- À défaut de beurre demi-sel, ajoutez 3 pincées de sel fin dans la crème à l'érable.

— Renvois techniques

Étaler une pâte, p. 66

Préparer une pâte à tarte sucrée, p. 65

Foncer un moule à tarte, p. 67

Cuire un fond de tarte à blanc, p. 77

Ingrédients

Pâte

220 g de farine de seigle

20 g de sucre

60 g de chocolat noir à pâtisser à 70 % de cacao

1 pincée de sel

110 g de beurre + pour le moule

10 cl d'eau glacée

Garniture

100 g de noix mélangées selon votre goût :
noisettes, amandes, macadamia, cajou...

75 g de beurre demi-sel

75 g de farine

220 g de sirop d'érable

30 cl d'eau

2 pincées de fleur de sel

Ustensiles

Moule à tarte de 24 cm de diamètre
ou 6 moules à tartelettes

Mixeur





Ingrédients

110 g de beurre mou
100 g de sucre blond de canne
1 cuillerée à café d'extrait de vanille
110 g de tahini
160 g de farine T110 (complète)
½ cuillerée à café de levure chimique
¼ de cuillerée à café de sel
30 g de graines de sésame complet

Sablés croquants au sésame ★

Pour environ 25 petits cookies

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de repos : 2 heures

Temps de cuisson : 12 à 15 minutes par fournée

Fouettez le beurre avec le sucre et l'extrait de vanille à l'aide d'un batteur électrique, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez le tahini sans cesser de fouetter, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé.

Mélangez la farine, la levure chimique et le sel dans un bol. Ajoutez progressivement ce mélange à la pâte en l'incorporant à l'aide d'une spatule souple. Formez une boule, écrasez-la pour former un disque et emballez-la dans du film étirable. Placez-la au moins 2 heures au réfrigérateur : vous pouvez également la préparer la veille.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Versez les graines de sésame dans un bol. Prélevez des cuillerées à café de pâte et roulez-les entre vos mains. Passez-les une à une dans les graines de sésame en pressant légèrement, afin qu'elles soient recouvertes.

Posez-les bien espacées sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Enfourez pour 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les sablés craquèlent légèrement en surface.

Laissez-les refroidir 30 minutes avant de les manipuler, car ils sont friables tant qu'ils sont chauds.

● Le conseil du chef

- Ces sablés accompagneront parfaitement un sorbet... ou une tasse de thé.
- Ils se conserveront jusqu'à 1 semaine dans une boîte hermétique.

● Bon à savoir

La pâte crue peut se congeler jusqu'à 2 mois. Il vous suffira de la faire décongeler au réfrigérateur avant de la rouler dans le sésame et de la faire cuire comme ci-dessus.



Ingrédients

4 œufs

100 g de beurre + un peu pour les moules

200 g de graines de pavot

100 g de sucre blond de canne

20 g de fécule de pomme de terre
ou de crème de riz

1 citron bio ou non traité

Ustensiles

6 ramequins ou moules à muffins

Petits gâteaux au pavot (Mohn torte) ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Faites fondre le beurre à feu doux. Mixez les graines de pavot dans un mixer puissant ou un moulin à café, sans les faire chauffer : elles ne doivent pas se transformer en pâte, mais être concassées et légèrement agglomérées.

Fouettez longuement les jaunes avec le sucre pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le mélange double de volume, blanchisse et soit très crémeux. Ajouter ensuite le beurre fondu en filet puis la fécule.

Prélevez le zeste du citron, ajoutez-le à la pâte. Pressez le citron et ajoutez-le également.

Montez les blancs en neige très ferme. Ajoutez-en le tiers à la pâte en mélangeant vivement. Incorporez les deux tiers restants à l'aide d'une spatule souple, en soulevant délicatement la préparation pour ne pas les briser.

Beurrez les ramequins ou les empreintes de moules à muffins, remplissez-les aux deux tiers de pâte. Enfournes pour 20 minutes. Dégustez tiède ou froid.

● Le conseil du chef

- Il est plus simple de préserver la texture moelleuse de ces gâteaux en les faisant cuire dans des moules individuels plutôt que dans un moule à cake.
- Après cuisson, ils peuvent également être congelés pendant 2 mois.

● Bon à savoir

Le gâteau au pavot est une grande spécialité allemande, ainsi que dans de nombreux pays de l'Est. Riche en huile, le pavot permet d'obtenir un gâteau très moelleux, à la texture fondante, qui se conserve bien... et ne contient pas de farine ! Il y a autant de versions que de familles.



Claire Heitzler présente sa recette, 390

Pie écossaise aux oignons et pommes, 393

Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, 394

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc, 396

Poires au vin blanc et laurier, 397

Pavlova acidulée passion et grenade, 399

Flognarde aux abricots secs, 400

Kaiserschmarrn aux fruits rouges et chantilly coco, 403

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine, 404

Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre, 407

Fruits

Claire Heitzler

Originaire d'Alsace, Claire fait son apprentissage chez Thierry Mulhaupt à Strasbourg, où elle devient Meilleur Apprenti d'Alsace. Après un passage fondateur à la Maison Troisgros à Roanne sous les ordres de Sébastien Dégardin, elle s'envole pour Tokyo au restaurant Beige d'Alain Ducasse pour une expérience de trois ans. Elle continue au Park Hyatt à Dubaï de 2007 à 2010, avant de rentrer en France chez Lasserre à Paris.

Élue pâtissière de l'année en 2012 et 2013 par Le Chef et Gault et Millau elle crée en 2014 la « Séquence Sucrée », menu dédié à ses créations pâtissières et reçoit la même année le Prix d'Excellence Relais Desserts.

Aimant les desserts peu sucrés et particulièrement inspirée par les saveurs fruitées, Claire Heitzler part toujours du produit et le décline en plusieurs textures, avant de construire un accord de saveurs simple et élégant lui permettant de trouver l'équilibre de saveurs qu'elle recherche. Sa carte vit ainsi au fur et à mesure des saisons et de ses envies.

Ici, l'union de l'avocat et du pamplemousse acidulé contrebalance la suavité de la noix de coco, pour un dessert inattendu autour de fruits souvent utilisés en cuisine... et ici magnifiés à l'heure du dessert.





Pour 20 portions

Temps de préparation : 1 h 30

Temps de congélation : 3 heures

Temps de cuisson : 15 minutes

Ustensiles

2 moules en silicone demi-sphériques de 2 tailles différentes garnis à $\frac{3}{4}$ de leur hauteur de silicone mélangé à un durcisseur puis séchés pour être durs

Ingrédients

Purée d'avocats

500 g de chair d'avocats bien mûrs
30 g de jus de citron jaune
1 trait d'huile d'olive

Marmelade de pamplemousse

500 g de pamplemousses ruby
200 g de sucre
1 gousse de vanille

Mousse à la noix de coco

Meringue italienne
150 g de blancs d'œufs
300 g de sucre
100 g d'eau

Mousse

300 g de crème fraîche
35 % de MG

13 g de feuilles de gélatine 200 Bloom
500 g de purée de noix de coco

60 g de meringue
Poudre de noix de coco

Pamplemousses

100 g de peaux de pamplemousses confits

7 pamplemousses ruby
15 g de sucre

Zestes d'oranges

2 oranges
100 g de sucre
200 g d'eau

Copeaux de coco

1 noix de coco fraîche

Sorbet à la noix de coco

250 g de lait de coco
40 g de trimoline
40 g de sucre
4 g de super neutrose
7 g de dextrose
500 g de purée de noix de coco

Caviar de pamplemousse

$\frac{3}{4}$ de pamplemousse

Duvet de coco au pamplemousse, crème d'avocat

Pour la purée d'avocats

Prélevez la chair des avocats et passez-la au tamis. Ajoutez le jus de citron et faites revenir rapidement ce mélange dans une poêle avec l'huile d'olive afin de fixer sa couleur. Mixez puis étalez finement sur une toile siliconée. Congelez cette préparation puis détaillez-la en 20 rectangles de 4 x 15 cm. Réservez au congélateur. Placez les chutes de purée d'avocats dans une poche à douille et réservez.

Pour la marmelade de pamplemousse

Rincez les pamplemousses et émincez-les finement avec leur peau. Faites-les compoter doucement avec la gousse de vanille et le sucre. Laissez refroidir, puis hachez très finement cette marmelade. Réservez.

Pour la mousse à la noix de coco

Préparez la meringue. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau et portez-le à 121°C. Versez-le sur les blancs d'œufs montés mousseux dans un robot-pâtissier et laissez tourner jusqu'à ce que la meringue soit ferme, brillante et tiède. Fouettez la crème fraîche jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Faites fondre la gélatine (préalablement hydratée puis égouttée) dans une petite quantité de purée de coco. Ajoutez le reste de purée. Détendez la meringue italienne avec le mélange purée de noix de coco/gélatine puis incorporez la crème montée mousseuse. Moulez aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur dans les moules siliconés préalablement préparés. Placez-les au congélateur, démoulez puis assemblez deux par deux pour obtenir des « coussinets » de deux tailles différentes. Laissez décongeler, évidez le centre des coussinets avec un emporte-pièce de 1 cm de diamètre, puis roulez-les dans la poudre de noix de coco.

Pour les pamplemousses

Détaillez la peau des pamplemousses confits à l'aide d'un emporte-pièce de 1,5 cm

de diamètre. Pour les pamplemousses frais, pelez-les et levez les suprêmes. Réservez 20 suprêmes entiers et coupez les 20 autres en deux. Placez-les sur une plaque antiadhésive et saupoudrez-les de sucre semoule. Enfournez à 180°C (th. 6) pendant 2 minutes, laissez refroidir puis réservez.

Pour les zestes d'oranges

Pelez les oranges et taillez finement leur peau en julienne. Blanchissez-les trois fois. Portez à ébullition le sucre et l'eau, plongez-y la julienne d'oranges et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les zestes soient translucides.

Pour les copeaux de coco

Ouvrez la noix de coco, taillez une partie de sa chair en petits cubes et réalisez à l'aide d'un économe des copeaux avec le reste de la chair.

Pour le sorbet à la noix de coco

Faites chauffer le lait de coco avec la trimoline. À 40°C, incorporez en pluie le sucre, le super neutrose et le dextrose préalablement mélangés ensemble. Faites bouillir puis ajoutez la purée de noix de coco. Laissez maturer puis turbinez.

Pour le caviar de pamplemousse

Séparez la pulpe du pamplemousse et conservez-la au congélateur.

Pour le dressage

Disposez dans le fond d'une assiette un rectangle de purée d'avocat congelé. Dressez à côté 3 palets très fins de marmelade de pamplemousse et déposez sur chacun un coussinet de mousse à la noix de coco. Garnissez le centre de la mousse avec de la purée d'avocat (celle réservée dans la poche à douille) et posez sur les 2 petits coussinets un disque de pamplemousses confits. Placez 2 demi-suprêmes de pamplemousses rôtis sur le rectangle de purée d'avocat et par-dessus 2 suprêmes de pamplemousse frais. Disposez des zestes d'oranges, des cubes et des copeaux de noix de coco, puis finissez en ajoutant une petite quenelle de sorbet coco sur le gros coussinet et du caviar de pamplemousse sur la purée d'avocat.



Ingrédients

600 g d'oignons de garde
 500 g de pommes à cuire (Gala par exemple)
 40 g de beurre
 1 feuille de laurier
 3 branches de thym séché
 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable
 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
 1 cuillerée à soupe de whisky ou de bourbon
 1 cuillerée à café de paprika doux fumé
 ¼ de cuillerée à café de piment fumé type chipotle
 ¼ de cuillerée à café de noix muscade râpée

Pâte

250 g de farine de blé T80
 ½ cuillerée à café de sel fin
 130 g de beurre froid
 1 jaune d'œuf
 1 cuillerée à café de vinaigre de vin blanc
 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau glacée

Pie écossaise aux oignons et pommes ★

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 h 15

Pour la pâte

Mélangez la farine avec le sel. Creusez un puits et ajoutez le beurre froid coupé en morceaux. Sablez la pâte du bout des doigts ou à l'aide d'un robot-mixeur muni d'une lame en « S ». Ne cherchez pas à incorporer parfaitement le beurre, vous devez en voir des traces. Ajoutez le jaune d'œuf, le vinaigre, l'eau froide et mélangez rapidement jusqu'à obtenir une boule de pâte. Emballez dans du film étirable et placez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Pour la garniture

Pelez les oignons. Émincez-les finement. Pelez les pommes, ôtez le cœur et les pépins puis coupez-les en dés. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y sauter rapidement les pommes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.

Ajoutez les oignons, salez, ajoutez le laurier et le thym. Couvrez et laissez confire 30 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez alors le sirop d'érable, le vinaigre, le whisky, les pommes et les épices. Mélangez et faites cuire 15 minutes, jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé et les oignons confits. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Pour finir

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Répartissez la compotée d'oignons aux pommes dans un moule rectangulaire (plat à gratin, moule à pie). Étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 8 mm.

Déposez la pâte sur la tourte, pratiquez une incision en croix sur le dessus. Roulez un morceau de carton et placez-le au centre de la croix pour lui éviter de se refermer.

Enfournez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Servez chaud.

● Bon à savoir

En période de Carême, cette association pomme-oignon dans un plat salé était fréquente dans les pays anglo-saxons. On retrouve trace de ce type de préparation dès le ^{xvi}e siècle.

➔ Renvois techniques

Ciseler un oignon, p. 39

Préparer une pâte à tarte sucrée, p. 65

Étaler une pâte, p. 66

Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Rincez les tomates, les fraises, les framboises et les groseilles. Coupez les tomates en deux ou en quatre selon leur taille. Ôtez le pédoncule des fraises, coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Égrappez les groseilles. Rincez et séchez l'oseille et le basilic. Roulez-les et coupez-les en lanières.

Mélangez au fond d'un saladier deux pincées de fleur de sel, quelques tours de moulin à poivre, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.

Ajoutez tous les fruits, les amandes, l'oseille et le basilic. Mélangez et servez sans attendre.

● Le conseil du chef

- À défaut d'amandes fraîches, faites tremper 1 heure dans de l'eau chaude des amandes sèches.
- Variez les fruits rouges selon la saison et l'envie : cerises, mûres, groseilles à maquereau sont également les bienvenues.

● Bon à savoir

- En entrée ou à la fin du repas, cette salade trouve toujours sa place sur une table estivale, pour les amateurs de sucré-salé.
- N'hésitez pas à la goûter avec du fromage de chèvre.



Ingrédients

- 250 g de tomates cerise
- 125 g de fraises
- 125 g de framboises
- 75 g de groseilles
- ½ botte d'oseille (soit une dizaine de feuille)
- 10 feuilles de basilic
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique de Modène (8 ans d'âge)
- 1 poignée d'amandes fraîches
- Fleur de sel, poivre du moulin





Ingrédients

1 ananas mûr à point
1 cuillerée à soupe de mélasse de sucre de canne
1 citron vert non traité

Crème

300 g de yaourt à la grecque au lait de brebis, vache ou chèvre
100 g de chocolat blanc à pâtisser

Ustensile

Zesteur ou râpe microplane

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Temps de repos : 2 heures

Pour la crème

Sortez le yaourt du réfrigérateur 15 minutes à l'avance. Hachez grossièrement le chocolat. Faites-le fondre au bain-marie jusqu'à ce qu'il soit parfaitement lisse. Laissez-le tiédir 10 minutes en mélangeant régulièrement. Mélangez le yaourt et le chocolat blanc, versez dans des coupelles ou un saladier de service et réservez au froid.

Pour l'ananas

Pelez l'ananas et ôtez ses yeux. Coupez-le en tranches. Disposez-le sur un plat de service. Huilez légèrement une cuillère à soupe, servez-vous-en pour prélever la mélasse. Versez-la en zig-zag sur les tranches d'ananas. Râpez finement le zeste de citron vert, poudrez-en l'ananas.

Servez avec la crème bien fraîche.

● Le conseil du chef

La mélasse est particulièrement collante : il est indispensable de huiler les ustensiles servant à la travailler. Vous pouvez aussi utiliser un biberon ou un flacon-verseur à pression pour en déposer la juste quantité.

● Bon à savoir

Ces deux préparations s'inspirent de plats de l'espagnol Ferran Adrià, servis à son personnel.

➔ Renvoi technique

Préparer un ananas, p. 137



Ingédients

40 cl de vin blanc doux
 60 g de sirop d'agave ou de sirop de riz
 1 feuille de laurier
 1 morceau de bâton de réglisse de 4 cm de long
 1 bâton de cannelle
 1 rondelle de gingembre frais pelé
 4 poires à cuire

Ustensile

Cocotte en fonte

Poires au vin blanc et au laurier ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de repos : 3 heures + 3 heures

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Portez à ébullition dans une petite cocotte en fonte le vin, le sirop d'agave ou de riz, le laurier, le bâton de réglisse coupé en deux, la cannelle et le gingembre.

Pendant ce temps, pelez les poires. Plongez-les dans le sirop bouillant en les serrant bien, couvrez et attendez la reprise de l'ébullition.

Coupez le feu et glissez la cocotte au four pendant 30 minutes.

Sortez la cocotte du four et laissez-la refroidir hors du feu sans l'ouvrir : elle va redescendre doucement en température et finir de cuire doucement les poires.

Placez 3 heures au réfrigérateur avant de servir avec du fromage blanc fermier, un yaourt nature...

● Le conseil du chef

Vous pouvez varier les épices selon vos envies. L'association cardamome-gingembre, agrémentée hors du feu de pistils de safran, a fait ses preuves !





Ingrédients

Meringue

4 gros blancs d'œufs
100 g de sucre en poudre
70 g de sucre glace
2 cuillerées à café d'amidon de maïs
2 cuillerées à café de vinaigre cristal
(vinaigre d'alcool blanc) ou de jus de citron
1 pincée de sel

Garniture

30 cl de pulpe de fruits de la passion
125 g de sucre
3 œufs
1 cuillerée à soupe d'amidon de maïs
1 fruit de la passion
1 grenade

Ustensile

Batteur électrique

Pavlova acidulée passion et grenade ★★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 h 15

Pour la meringue

Préchauffez le four à 120 °C (th. 3/4).

Fouettez les blancs d'œufs avec le sel. Lorsqu'ils sont montés mais souples, versez le sucre en poudre sans cesser de fouetter, jusqu'à ce qu'ils deviennent brillants et denses. Ajoutez le sucre glace et incorporez-le à l'aide d'une spatule souple.

Mélangez dans un bol l'amidon de maïs et le vinaigre puis incorporez-les dans les blancs en neige.

Recouvrez une plaque à pâtisser de papier sulfurisé. Versez dessus la meringue et étalez-la de la forme de votre choix : disque ou rectangle. Creusez légèrement son centre pour surélever les bords. Enfourez pour 1 h 30 et laissez refroidir dans le four. Réservez dans un endroit sec jusqu'à utilisation.

Pour la garniture

Mélangez dans une casserole la pulpe de fruits de la passion, le sucre, les œufs battus et l'amidon de maïs. Faites cuire à feu doux en mélangeant sans cesse, jusqu'à ce que la crème épaississe. Réservez et filmez au contact avec un film étirable pour éviter la formation d'une croûte. Laissez refroidir à température ambiante.

Pelez la grenade et réservez ses graines. Coupez le fruit de la passion frais et prélevez ses graines à l'aide d'une cuillère.

Étalez la crème refroidie sur la meringue. Parsemez de graines de grenade et de pulpe de fruits de la passion, servez sans attendre.

● Le conseil du chef

Vous pouvez préparer tous les éléments la veille et dresser la pavlova à la dernière minute afin qu'elle garde toute sa texture.

● Bon à savoir

Le mélange d'amidon et d'acide permet de conserver la texture tendre de l'intérieur de la pavlova. Si vous aimez la pavlova plus sèche et plus craquante, ne mettez pas d'amidon.

➔ Renvoi technique

Préparer une grenade, p. 134

Flognarde aux abricots secs ★

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Temps de repos : 1 heure

Portez à ébullition 20 cl d'eau. Versez-la sur les abricots secs et laissez-les se réhydrater 1 heure.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites tiédir le lait. Beurrez généreusement le moule et farinez-le légèrement. Réservez le beurre restant au réfrigérateur. Déposez les abricots égouttés dans le moule.

Mélangez dans un saladier la farine, le sucre et le sel. Creusez un puits et cassez-y les œufs un à un. Mélangez grossièrement puis ajoutez le lait et le rhum peu à peu, sans cesser de mélanger jusqu'à obtenir une pâte assez liquide. Versez-la délicatement sur les abricots. Parsemez de noisettes de beurre froid.

Enfournez pour 30 minutes : la flognarde va lever, gonfler et dorer. Servez tiède ou froid, saupoudré ou non de sucre.

● Le conseil du chef

Les fruits secs bio ne conservent pas leur couleur, car ils ne contiennent pas de conservateur. Ne vous fiez donc pas à leur couleur marron un peu terne : goûtez-les et vous verrez la différence !

● Bon à savoir

Originaire de Corrèze et d'Auvergne, la flognarde est à mi-chemin entre le clafoutis et le flan. Réalisée aussi aux pruneaux ou aux fruits frais comme la pomme ou les abricots frais, elle fond dans la bouche, d'autant plus quand on la déguste tiède.

— Renvoi technique

Réhydrater des fruits secs, p. 143

Ingrédients

200 g d'abricots secs

25 cl de lait entier

40 g de beurre + pour le moule

125 g (+ 1 cuillerée à soupe) de farine de froment

40 g de sucre blond de canne
+ pour servir

1 pincée de sel

4 œufs bio ou issus de poules
élevées en plein air

1 cuillerée à soupe de rhum

Ustensile

Moule à manqué de 22 cm de diamètre





Ingrédients

300 g de fruits rouges (framboises, myrtilles, cassis, groseilles...) de votre choix, frais ou surgelés selon la saison

3 gros œufs bio ou issus de poules élevées en plein air

170 g de farine

30 g de sucre blond de canne

+ 30 g pour saupoudrer

1 cuillerée à café de bicarbonate de sodium

25 cl de lait entier (vache ou soja)

1 pincée de sel

40 g de beurre

Chantilly coco

1 boîte de 40 cl de lait de coco

½ gousse de vanille

Ustensile

Batteur électrique

Renvoi technique

Préparer une chantilly de noix de coco, p. 127

Kaiserschmarrn aux fruits rouges et chantilly coco ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de réfrigération : 3 heures

Pour la chantilly coco

Placez la boîte de lait de coco au moins 3 heures au réfrigérateur. Ouvrez-la et à l'aide d'une cuillère récupérez la couche supérieure de crème dense. Mélangez la crème de coco obtenue dans un petit saladier avec les graines grattées de la gousse de vanille et réservez au réfrigérateur.

Pour le kaiserschmarrn

Décongelez si nécessaire les fruits rouges. Égouttez-les de leur jus au besoin. Si vous utilisez des fruits frais, rincez-les, séchez-les et égrappez-les au besoin. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Mélangez la farine avec la cassonade et le bicarbonate. Ajoutez le lait et les jaunes d'œufs et mélangez à l'aide d'un fouet.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez-les délicatement à la pâte avec les fruits rouges.

Faites fondre le beurre à feu moyen dans une grande poêle. Versez délicatement la pâte et laissez cuire 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que la crêpe soit cuite en-dessous. À l'aide d'une spatule en bois, découpez grossièrement la crêpe en lanières et retournez les morceaux ainsi obtenus. Faites-les dorer 2 à 3 minutes.

Pour finir

Fouettez la crème coco en chantilly à l'aide d'un batteur électrique. Saupoudrez le Kaiserschmarrn de la cassonade restante et servez sans attendre avec la chantilly.

● Le conseil du chef

Le lait de coco permet d'obtenir une chantilly sans lactose particulièrement savoureuse. Veillez à ne prélever que la partie crémeuse et à mettre de côté le petit-lait de coco. Vous vous en servirez dans un smoothie ou dans une marinade.

● Bon à savoir

Le nom de cette spécialité autrichienne pourrait se traduire par « méli-mélo de l'Empereur ». En effet, il se dit que François-Joseph I^{er} et son épouse Elisabeth (la fameuse Sissi) auraient surpris lors d'une promenade une simple aubergiste en s'invitant à sa table. Très impressionnée, elle aurait raté son dessert improvisé avec les moyens du bord et l'aurait proposé directement dans la poêle, n'arrivant pas à le démouler. Une réussite en fait dont l'Empereur raffola ! À l'origine garni de raisins secs et de compote de prunes ou de pommes, il se décline désormais à toutes sortes de fruits.

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine ★

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de réfrigération : 4 heures

Pour le coulis

Réservez 12 belles framboises. Faites cuire 5 minutes dans une casserole les framboises restantes avec le sirop d'agave.

Pour le tapioca

Portez à ébullition le lait de coco, le lait de votre choix, le sirop et la verveine. Versez le tapioca en pluie et faites cuire à feu doux en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le tapioca soit transparent et que la préparation épaississe, soit 5 à 10 minutes selon les marques employées. Ôtez la verveine.

Pour finir

Répartissez le coulis de framboises au fond de 4 récipients de votre choix (bol, verre, ramequin...). Coulez par-dessus le tapioca. Laissez refroidir. Recouvrez de film étirable et placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Décorez des framboises réservées au moment de servir.

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer la compotée de framboises par de la mangue ou des cerises dénoyautées préparées de la même façon, ou tout simplement une salade de fruits posée sur le dessus. Tous les fruits tropicaux accompagnent particulièrement bien le tapioca.

● Bon à savoir

Cette préparation peut se conserver jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.



Ingrédients

40 cl de lait de coco

18 cl de lait (vache, soja, riz)

30 g de sirop d'agave ou de riz malté

2 branches de verveine fraîche
(ou 2 sachets de verveine sèche, soit 2 cuillerées à soupe de feuilles de verveine sèche)

50 g de tapioca

Coulis

250 g de framboises fraîches

2 cuillerées à soupe de sirop d'agave







Ingrédients

400 g de rhubarbe
100 g de groseilles
1 morceau de gingembre frais de 2 cm de long
130 g de sucre
4 jaunes d'œufs
5 cl de vodka
30 cl de crème liquide entière

Ustensiles

6 ramequins individuels
Batteur électrique

Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre ★

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Temps de réfrigération : 1 nuit

Nettoyez la rhubarbe et coupez-la en morceaux en tirant les fils. Rincez, séchez et égrappez les groseilles. Pelez le gingembre et râpez-le.

Mélangez la rhubarbe, 70 g de sucre et le gingembre. Laissez reposer 1 heure, le temps que la rhubarbe dégorge et qu'un sirop se forme.

Portez le tout à ébullition et laissez cuire 15 minutes, le temps que la rhubarbe se défasse. Hors du feu, ajoutez les $\frac{3}{4}$ des groseilles, laissez refroidir et réservez.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre restant et l'alcool dans un bol résistant à la chaleur. Placez-le au bain-marie, sur une casserole d'eau bouillante, et faites-le cuire 3 à 4 minutes sans cesser de fouetter, jusqu'à ce que le mélange mousse et triple de volume. Le fouet doit laisser des traces nettes dans la mousse. Incorporez la compote de rhubarbe refroidie et mélangez.

Fouettez la crème liquide à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume et soit mate. Ajoutez-la délicatement au mélange à la rhubarbe.

Versez la préparation dans les moules individuels et placez-les au moins 6 heures au congélateur. Plongez rapidement le fond des moules dans l'eau chaude pour les démouler, décorez des groseilles restantes et servez sans attendre.

● Le conseil du chef

Vous pouvez remplacer les groseilles par les fruits rouges ou noirs de votre choix (framboises, cassis...) dont le goût sied bien à l'acidulé de la rhubarbe. Ces parfaits glacés peuvent se conserver pendant 6 semaines au congélateur.

● Bon à savoir

L'alcool utilisé ici permet au parfait de rester moelleux, en évitant la formation de paillettes. Le goût de la vodka est plus que discret, d'autant plus que le chauffage de la préparation élimine une bonne partie de son alcool. Vous pouvez le remplacer par l'alcool de votre choix ou du vin blanc, voire même du jus de fruits pour une version sans alcool.

— Renvois techniques

Préparer de la rhubarbe, p. 138

Peler le gingembre, p. 29

Index des techniques

A

À l'anglaise, 41, 77
À la vapeur, 41
Agar-agar, 101
Agrumes, 140-141
Ail, 29
Algues, 97, 99, 100
Amandes, 117, 121, 122
Ananas, 137
Artichaut, 14
Asperges, 36, 47
Aubergine, 37

B

Béchamel à la purée d'amande, 121
Béchamel végétale, 90
Beurre clarifié (ghee), 113
Blettes, 15
Bouillon d'algues (dashi), 97
Bouillon de champignons, 96
Bouillon de légumes, 31
Bouquet garni, 30

C

Caillé frais, 110
Caraméliser des oléagineux, 131
Caviar d'aubergine, 37
Champignons, 98, 99
Chantilly de noix de coco, 127
Chips de kale, 33
Chou-fleur, 19-20
Ciseler un oignon, 39
Confiture, 143
Crème épaisse végétale sans cuisson, 120
Croûte de sel, 44
Cucurbitacée, 17
Cuire à l'anglaise, 41
Cuire à la vapeur, 41
Cuire dans un blanc, 43
Cuire des asperges, 47
Cuire des légumineuses, 82
Cuire des poivrons, 45
Cuire du quinoa, 75

Cuire du sarrasin, 76
Cuire du tempeh, 93
Cuire en croûte de sel, 44
Cuire un fond de tarte à blanc, 76
Cuisson pour quelques légumes, 42

D

Dans un blanc, 43
Dessaler des algues, 97

E

Eau de noix de coco, 128
Étaler une pâte, 66
Extracteur de jus, 32

F

Façonner des raviolis chinois, 70
Fenouil, 16
Fines herbes, 38
Foncer un moule à tarte, 67
Fond de tarte, 76
Frites, 27
Fromage blanc, 112
Fruits secs, 143

G

Galette de polenta, 72
Galette de riz, 54
Gel de graines de lin, 124
Gélifier avec de l'agar-agar, 101
Germination des céréales, 73
Ghee, 113
Gingembre, 29
Gomasio, 119
Graines de lin, 124
Grenade, 134-135
Griller du tofu, 92

H

Haricots mungo, 81
Houmous, 81

K

Kale, 33

L

Lait d'amande, 122
Lait de riz, 58
Lait de soja, 86
Légumineuses germées, 80
Légumineuses, 80-83

M

Maïs frais, 18
Maki, 56
Mandoline, 40
Mangue, 136
Mayonnaise au tofu (véganaise), 89
Mayonnaise, 109
Mixer une soupe, 32
Monder un fruit « mou », 139

N

Nettoyer un poireau, 24
Noix de coco jeune, 127-130,

O

Ouvrir une noix de coco jeune, 130
Œuf au plat, 105
Œuf cocotte, 106
Œuf dur, 104
Œuf poché, 108
Œufs brouillés, 106
Oignon, 39
Oléagineux, 117-131
Omelette, 107
Ouvrir une noix de coco, 129

P

Panais, 21
Paneer, 110
Paner à l'anglaise, 77

Parmesan végétal, 124
Pâte à tarte à l'huile, 64
Pâte à tarte sucrée, 65
Pâte levée, 63
Peler à vif un agrume, 140
Peler des amandes, 117
Peler des asperges, 36
Peler le gingembre, 29
Pickles, 35
Piment, 23
Poêler des champignons, 98
Poireaux, 24
Poivrons, 22, 45
Polenta, 71, 72
Pommes de terre, 27, 28
Praliné, 126
Prélever les segments d'un agrume, 141
Presser du tofu, 88
Presser une grenade, 135
Pincipe de cuisson pour quelques légumes, 42
Protéines de soja, 91
Purée d'oléagineux, 118
Purée d'olive, 125
Purée de pommes de terre, 28

Q

Quinoa, 75

R

Raviolis chinois, 70
Réhydrater des algues sèches, 99
Réhydrater des champignons séchés, 99
Réhydrater des fruits secs, 143
Réhydrater des protéines de soja, 91
Réhydrater des vermicelles
de haricots mungo, 81
Rhubarbe, 138
Risotto, 52
Riz à l'étouffée, 51
Riz à la créole, 50
Riz à sushi, 55
Riz au cuiseur à riz, 59
Rôtir des légumes, 46
Rôtir une algue nori, 100

S

Salsifis, 25
Sarrasin germé, 74
Sarrasin, 74-76
Sauce tarator, 125
Seitan, 69
Sel de céleri, 34
Semoule de chou-fleur, 20
Soja, 86-92
Steak de chou-fleur, 19

T

Tarte, 66, 67, 76
Tempeh, 93
Tofu, 86-92

V

Véganaise, 89
Vermicelles de haricots mungo, 81

Index des recettes

A

Ajo blanco, 372
Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt
et chocolat blanc, 396
Aubergines à la freekeh et aux raisins frais, 254
Avgolemono aux courgettes et citron
(Soupe grecque au riz, citron et courgette), 234

B

Bean pie, 308
Biryani, 245
Blinis soufflés sarrasin et avoine, 273
Bouillabaisse borgne, 363
Boulettes de soja à la japonaise,
salade wakame-concombre, 344
Brochettes de seitan grillé, sauce dengaku, 266

C

Cake à l'orange et aux pistaches au tofu soyeux, 328
Carrés aux prunes et flocons d'avoine, 286
Carrot cake au seigle et aux noisettes, 227
Cèpes crus, pâte d'aubergine et café, 333
Chakchouka, 359
Chili sin carne aux deux haricots, 307
Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit, 371
Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, 319
Chow mein au tofu lacto-fermenté, 324
Cobbler de pêches et groseilles au maïs, 288
Colcannon, 216
Cornilles aux légumes-feuilles et pain de maïs, 298
Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, 262
Crespeou provençal, 353
Croquettes à la dulce et salade d'asperges crues, 343
Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, 219

D

Dal d'urad, raïta à la mangue et à la grenade, 303
Dan bing (Petites crêpes aux œufs
et oignons nouveaux à la chinoise), 356
Dosa masala, 297
Duvet de coco au pamplemousse, crème d'avocat, 391

F

Falafels et tabbouleh, 304
Flognarde aux abricots secs, 400
Focaccia aux blettes et au chèvre, 257
Foul medames, 300

G

Gado-gado au tempeh, 323
Gallettes d'amarante et crème d'avocat, 277
Gâteau au chocolat, betterave et orange, 229
Gâteau de millet aux choux de Bruxelles, butternut
et noix de pécan, 285
Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco, 249
Gnocchi à la romaine, 261
Green, 293

J/K

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, 237
Kadaï de champignons, 340
Kaiserchmarrn aux fruits rouges et chantilly coco, 403
Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix, 268

L

Lasagnes, 220
Le meilleur de nos maraîchers en tofu herbacé, 313
Légumes racines rôtis, sauce au miso et sirop d'érable, 226
Limonade d'orge aux agrumes, 289
Lo han chai, 327

M

Mac'n'cheese au chou-fleur, 265
Minestrone, 215
Mjaddara, 301
Mouhalabieh, 248
Muffins aux petits pois, épinards et graines germées, 224
Muhammara et chips de pita, 379

O

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, 334

P

Pad thai, 246
Paella aux asperges et pois du Cap, 241
Pain perdu, blé, pomme de terre, 253
Palaak paneer, 360
Panisses au pesto de graines de chanvre et de courge, 376
Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre, 407
Pâtes au pesto à la génoise (Trenette al pesto genovese), 258
Pavlova acidulée passion et grenade, 399
Petits flans à la vanille et à la pêche, 348
Petits gâteaux au pavot (Mohn torte), 387
Pie écossaise aux oignons et pommes, 393
Poires au vin blanc et laurier, 397
Polenta aux giroles, abricots et romarin, 339
Popovers et fromage frais aux herbes, 367
Portobello burgers et chips de kale, 347
Pudding de chia et green smoothie, 383

R

Ravioli chinois au tofu et aux champignons noirs, 316
Risotto d'orge aux champignons de Paris (Orgotto), 282
Risotto primavera, 238
Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thai, légumes de printemps et tofu, 233
Riz sauté aux shiitakés, pak choi et noix de cajou, 242
Rouleaux de printemps au tempeh, 315

S

Sablés croquants au sésame, 386
Saganaki et salade grecque, 355
Salade Caesar, 212
Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, 278
Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, 394
Sauce dengaku, 266
Saucisses de Glamorgan (Glamorgan sausages), 267
Sauté d'épinards et de chanterelles au tofu, 320
Sobas aux brocolis et au cresson, 281
Solaris, 209
Soupe de quinoa, 274
Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, 294
Soupe iranienne au yaourt et aux herbes (Ashe mast), 354
Soupe miso, 336

T

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine, 404
Tartare d'algues, 335
Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, 375
Tarte aux mendiants et sirop d'érable, 384
Tian de ratatouille au petit épeautre, 223
Tortilla au fenouil, 364
Trancam indonésien, 380

V

Veggie makis et soupe miso, 336
Velouté de potiron, 211

Index des recettes sans gluten

A

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc, 396

B

Biryani, 245
Boulettes de soja à la japonaise, salade wakame-concombre, 344

C

Cèpes crus, pâte d’aubergine et café, 333
Chakchouka, 359
Chili sin carne aux deux haricots, 307
Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit, 371
Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, 319
Colcannon, 216
Crespeou provençal, 353
Curry de pois chiche, chou-fleur et patate douce, 219

D

Dal d’urad, raïta à la mangue et à la grenade, 303
Dan bing (Petites crêpes aux œufs
et oignons nouveaux à la chinoise), 356

G

Gado-gado au tempeh, 323
Gallettes d’amarante et crème d’avocat, 277
Gâteau au chocolat, betterave et orange, 229
Gâteau de millet aux choux de Bruxelles, butternut
et noix de pécan, 285
Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco, 249
Green, 293

J/L

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, 237
Légumes racines rôtis, sauce au miso et sirop d’érable, 226
Le meilleur de nos maraîchers en tofu herbacé, 313

M

Mjaddara, 301
Mouhalabieh, 248

O

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, 334

P

Pad thai, 246
Paella aux asperges et pois du Cap, 241
Panisses au pesto de graines de chanvre et de courge, 376
Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre, 407
Pavlova acidulée passion et grenade, 399
Petits flans à la vanille et à la pêche, 348
Petits gâteaux au pavot (Mohn torte), 387
Poiros au vin blanc et laurier, 397
Polenta aux giroles, abricots et romarin, 339
Portobello burgers et chips de kale, 347
Pudding de chia et green smoothie, 383

R

Risotto primavera, 238
Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thai, légumes de
printemps et tofu, 233
Rouleaux de printemps au tempeh, 315

S

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, 278
Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, 394
Sauté d’épinards et de chanterelles au tofu, 320
Solaris, 209
Soupe de quinoa, 274
Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, 294
Soupe iranienne au yaourt et aux herbes (Ashe mast), 354

T

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine, 404
Tortilla au fenouil, 364
Trancam indonésien, 380

V

Veggie makis et soupe miso, 336

Index des recettes végétaliennes

A

Ajo blanco, 372

B

Brochettes de seitan grillé, sauce dengaku, 266

C

Cèpes crus, pâte d’aubergine et café, 333
Chou-fleur rôti, tahini rouge et citron confit, 371
Chou rouge sauté au tofu fumé et châtaignes, 319
Chow mein au tofu lacto-fermenté, 324

F

Falafels et tabbouleh, 304

G

Gâteau vietnamien à la banane et lait de coco, 249

J/L

Jack be little farcies au riz noir, poireaux et cranberries, 237
Légumes racines rôtis, sauce au miso et sirop d’érable, 226
Limonade d’orge aux agrumes, 289
Lo han chai, 327

M

Muhammara et chips de pita, 379

O

Ochazuke aux spaghetti de mer et enoki, 334

P

Paella aux asperges et pois du Cap, 241
Panisses au pesto de graines de chanvre et de courge, 376
Petits flans à la vanille et à la pêche, 348
Poires au vin blanc et laurier, 397
Portobello burgers et chips de kale, 347
Pudding de chia et green smoothie, 383

R

Ravioli chinois au tofu et aux champignons noirs, 316
Risotto d’orge aux champignons de Paris (Orgotto), 282
Riz rouge biologique de Camargue sauté façon thai, légumes de printemps et tofu, 233
Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, 242

S

Salade de sarrasin germé aux betteraves et aux agrumes, 278
Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, 394
Sauté d’épinards et de chanterelles au tofu, 320
Sobas aux brocolis et au cresson, 281
Solaris, 209
Soupe de quinoa, 274
Soupe des Trois Sœurs au potiron, maïs et haricots rouges, 294

T

Tartare d’algues, 335
Tian de ratatouille au petit-épeautre, 223
Trancam indonésien, 380

V

Veggie makis et soupe miso, 336

Bibliographie

Cuisine

Mark Bittman, *How to cook everything vegetarian*, Double B Publishing, 2007
Sophie Brissaud, *La table végétale : 100 Recettes sans frontières*, Minerva, 2006
Sarah Britton, *My new roots*, Clarkson Potter Publishers, 2015
Lisa Casali, *Cuisiner mieux en jetant moins*, Larousse, 2013*
Clémence Catz, *Les savoirs-faire de la cuisine végétarienne*, éditions La Plage, 2013
Bruno Cardinale, *Le livre du cuisinier*, éditions LT Jacques Lanore, 2014.
Amy Chaplin, *At home in the whole food kitchen*, Roost Books, 2014
Clea, *Veggie*, éditions La Plage, 2011
Amanda Cohen et Ryan Dunlavey, *Dirt Candy*, Clarkson Potter publishers, 2012
Alain Ducasse, *Nature simple, sain et bon*, Alain Ducasse Édition, 2009*
Gail Duff, *Gail Duff's vegetarian cookbook*, Pan Books, 1978
Ferrandi, *Le grand cours de cuisine de l'école française de gastronomie Ferrandi*, Hachette Cuisine, 2014.*
Mollie Katsen, *The Moosewood Cookbook*, Ten Speed Press, 2000
Eric Kayser, *Mes recettes : céréales, graines et fruits secs*, Flammarion, 2008*
Deborah Madison, *The new vegetarian cooking for everyone*, 2014
Jean Montagnard, *Grande cuisine végétarienne*, La Martinière, 2013
Carol Reid-Gaillard, *La vie d'un potager du jardin à la table*, Éditions Sud-Ouest, 2012*
Laurence Salomon, *Fondre de plaisir*, éditions Grancher, 2006*
Yottam Ottolenghi, *Plenty*, éditions Rogers, 2013 (édition québécoise)
Yottam Ottolenghi, *Plenty More*, Ebury Press, 2014

Cuisines du monde

Accademia Italiana della Cucina, *Recueil de la cuisine régionale italienne*, Minerva, 2006*
Elizabeth Ando, *Kansha: Celebrating Japan's Vegan and Vegetarian Traditions*, Ten Speed Press, 2010
Mireille Ballero, *Les meilleures recettes végétariennes du monde entier*, Le livre de poche, 1978
Sally Butcher, *Salmagundi*, Pavilion, 2014*
Alain Ducasse, *Méditerranées, Cuisine de l'essentiel*, Hachette, 1997*
Salma Hage, *La cuisine libanaise*, Phaidon, 2013*
Chahnaz Kanatawi, *Un croissant fertile*, Sindbad/Actes Sud, 2009*
Si King et Dave Myers, *Currys du monde*, Hachette, 2014*
Emi Kazuko et Yasuko Fukuoka, *La cuisine japonaise*, Manise, 2002*
Mia Mangolini, *Encyclopédie de la gastronomie italienne*, Flammarion*
Farouk Mardam-Bey, *La cuisine de Ziryâb*, Sindbad/Actes Sud, 1998*
Beena Paradin, *Inde intime et gourmande*, La Martinière, 2009*
Beena Paradin, *Pure & simple : Nouvelle cuisine végétarienne indienne*, Agnès Viénot, 2010
Claudia Roden, *Le livre de la cuisine juive*, Flammarion, 2012*
Nancy Singleton Hachisu, Japon, *La cuisine à la ferme*, Éditions Philippe Picquier, 2013*
Priya Wickramasinghe et Carol Selva Rajah, *Inde, saveurs du bout du monde*, Michel Lafon, 2005*

Cuisine vegan

Christophe Berg, *Le grand livre de la cuisine crue*, éditions La Plage, 2014
Chloé Coscarelli, *Chloe's vegan dessert*, Atria Books, 2013
Marie Laforêt, *Vegan*, éditions La Plage, 2014
Marie Laforêt, *Fromages Vegan*, éditions La Plage, 2014
Céline Steen et Joni Marie Newman, *Petit précis pour cuisiner sans produits d'origine animale*, Marabout, 2013

Histoire, philosophie et nutrition

Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé, *Le végétarisme à temps partiel*, Les éditions de l'homme, 2001
Georges Gibault, *Histoire des légumes*, Menu Fretin, 2015
Renan Larue, *Le végétarisme et ses ennemis*, Puf, 2015

Alexandre de Lassus, *Être végétarien*, édition Chêne, 2014
Thomas Lepeltier, *La révolution végétarienne*, Accent aigu, 2013
André Méry, *Les Végétariens. Raisons et sentiments*, La Plage, 1998.
Karen Page, *The vegetarian flavor bible*, Little Brown and company, 2014
Laurence Plumey, *Le grand livre de l'alimentation*, Eyrolles, 2014
Plutarque, *Manger la chair, traité sur les animaux*, Rivages Poche, 2002
Porphyre, *De l'abstinence*, Les Belles Lettres, 2011
Jonathan Safran Foer, *Faut-il manger les animaux ?*, Points 2012
Tristram Stuart, *The Bloodless Revolution : A Cultural History of Vegetarianism From 1600 to Modern Times*, Norton, 2007
René Suzineau, *Le Végétarisme*, Seghers, 1977.
Voltaire, *Petites pensées végétariennes*, éditions Mille et une nuits, 2014

Sur les produits

Robert Bistolfi et Farouk Mardam-Bey, *Traité du pois chiche*, Sindbad/Actes Sud, 1998*
Sophie Brissaud et Valérie Lhomme, *Mille et une huiles, histoires d'huile*, Solar, 2003*
Anne Brunner, *Algues, saveurs marines à cuisiner*, éditions La Plage, 2010
Anne Brunner, *Laits et yaourts végétaux faits maison*, éditions La Plage, 2008
Anne Brunner, *Céréales d'aujourd'hui*, éditions La Plage, 2010
Kim Boyce, *Les douze farines*, éditions La Plage, 2012
Marie Calmon, Kyoto Onishi et Olivier Picard, *Les algues au naturel*, éditions Alternatives, 2013*
Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich et Caroline Rio,
 Savez-vous goûter... les légumes secs ?, Presses de l'école des hautes études en santé publique, 2014*
Valérie Cupillard, *Graines germées*, éditions La Plage, 2014
Christine Ferber, *Leçons de confiture*, éditions du Chêne, 2009
Déborah Madison, *This can't be tofu!*, Broadway books, 2000
Régis Marcon, *Champignons*, La Martinière, 2013 *
Lindsay et Patrick Mikanowski, *Les légumes de Noël*, éditions Flammarion, 2005*
Alessandra Pierini, *Polenta, petit précis de gastronomie italienne*, Éditions du Péttrin, 2014*
Michel Pitrat et Claude Foury, *Histoires de légumes*, éditions Quae, 2015
Claudine Rabaa et Thierry Thorens, *Le riz dans tous ses états, encyclopédie culinaire*, Actes Sud, 2002*
Thierry Thorens, *Étonnants légumes*, Actes Sud, 2001*
Brigid Treloar, *Sushi végétarien*, éditions La Plage, 2014
Jody Vassalo, *Mille et une graines*, Marabout, 2006*
Roger Vergé, *Les légumes de mon moulin*, Flammarion, 1997*
Roger Vergé, *Les fruits de mon moulin*, Flammarion, 1997*
Patricia Wells, *Merveilleux légumes*, Le livre de poche, 2007*
La bonne cuisine santé, *Préparer autrement la cuisine végétarienne*, éditions Time Life, 1990
Collection Cuisiner Mieux, *Les œufs et les fromages*, éditions Time Life, 1980*
Collection Cuisiner Mieux, *Les Fruits*, éditions Time Life, 1983*
Collection Cuisiner Mieux, *Les Légumes*, éditions Time Life, 1979*
Collection Cuisiner Mieux, *Les Conserves*, édition Time Life, 1980*
Collection Cuisiner Mieux, *Potages et soupes*, éditions Time Life, 1979*
Collection Cuisiner Mieux, *Céréales Pâtes et Légumes secs*, éditions Time Life, 1980*
Collection Cuisiner Mieux, *Les Pains*, éditions Time Life, 1980*

* livre non strictement végétarien

Remerciements de l’auteure

- À Ryma Bouzid pour sa confiance et sa fidélité.
- À Clélia Ozier-Lafontaine pour son suivi bienveillant et son enthousiasme communicatif.
- À Catherine Roig, à qui je dois tellement qu’un livre entier ne suffirait pas à la remercier.
- À Laurence Auger des éditions La Plage, pour m’avoir ouvert les yeux sur la cuisine végétarienne.
- À Beena Paradin, pour son écoute, ses conseils et son garam masala.
- À Claire Chapoutot, Joëlle Dubois, Déborah Dupont, Emilie Fléchaire, Marie Grave, Linda Louis, Camille Oger, Anne-Laure Pham, Céline Pham, Elisabeth Scotto et Estelle Tracy qui m’ont apporté leur expertise et leur soutien de cuisinières de cœur et du monde.
- À Patrick Cadour pour ses algues et sa bonne humeur.
- Aux Chefs qui m’ont fait l’honneur et le plaisir de figurer dans cet ouvrage.
- À Philippe, Virgile et Rodrigue, pour leur amour, leur patience et leur soutien infini, parce que sans eux rien n’aurait de sens.
- Pour les photographies et le stylisme, merci à Nathalie Carnet, photographe au mantra « simple et délicat », à Alexandre Cernec et Anaïs Gensellen, assistants-stylistes zélés, à Catherine Mounier et à la Maison Jars (www.jars-ceramistes.com) pour leur vaisselle si inspirante.

Crédits photographiques

Toutes les photographies de cet ouvrage ont été réalisées par Nathalie Carnet sauf :

p. 8 et 4^e de couverture : Pascal Lattes

p. 208-209 : Giovanni Panarotto

p. 232-233 : Camille Moirenc

p. 252-253 : Thai Toutain

p. 292-293 : Eduardo Torres

p. 312 : Roméo Balancourt

p. 313 : Bernhard Winkelmann

p. 332 : Stefan Laude

p. 333 : Francis Hammond

p. 352-353 : Martin Bruno

p. 370 : Nicolas Buisson

p. 371 : Amandine Chaignot

p. 390-391 : Lasserre Paris