

“ 1 personne sur 5 est concernée par ce livre ”

Thierry Souccar, auteur de *Lait, Mensonges et Propagande*



4 saisons
SANS GLUTEN
& SANS LAIT

101 recettes
pour se régaler
en famille

Christine Calvet



THIERRY
SOUCCAR
ÉDITIONS

4 saisons
SANS GLUTEN
& SANS LAIT

Équipe éditoriale : Elvire Sieprawski, Priscille Tremblais

Conception graphique intérieur et couverture :

Catherine Julia (Montfrin)

Crédits photo : © mimon – Fotolia.com, © JJAVA – Fotolia.com, © FOOD-Micro – Fotolia.com, © Shawn Hempel – Fotolia.com, © Viktorija – Fotolia.com, © S. E. Shooting – Fotolia.com, © poco_bw – Fotolia.com, © Uros Petrovic – Fotolia.com, © Sebastien Garcia – Fotolia.com, © mick 200 – Fotolia.com, © Elena Schweitzer – Fotolia.com, © Eva Gruendemann, © HLPhoto, © Lilyana Vynogradova, © Havrylyuk Yuriy, © Dave White, © Richard Clark, © Dmitriy Melnikov, © Floortje, © Yuan Tian, © beti gorse, © Ursula Alter, © Givaga, © Kryszka, © Sandra Caldwell, © eli_asenova, © Alastair Thompson, © EddWestmacott, © SZE FEI WONG, © Jason Lugo, © Süleyman Kayaalp, © Larysa Dodz, © Michael Lahrenberg, © George Jurasek, © Ina Peters, © Marina Kravchenko, © Kati Molin, © Rachel Lewis, © Gudrun Münz, © Sima_ha, © Ivan Mateev, © Lehner, © Svetlana Kolpakova, © Elena Korostelev, © Edward O'Neil Photography Inc., © Ha Huynh, © Inga Nielsen, © Marina Parshina, © Mark_VB, © Jill Chen, © Lisa Eastman, © Ju-Lee, © raul Taborda, © marco palazzi, © Elena Elisseeva, © Sacha Bloor, © Stacy Able, © lubilub, © Maris Zemgalietis, © J. - M. Moebis.

ISBN : 978-2-916878-80-5

ISBN ebook : 978-2-36549-134-1

Imprimé par Qualibris / Imprimerie France Quercy à Mercuès (France)

Dépôt légal : 3^e trimestre 2011

© Thierry Souccar Éditions, 2011, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

*À H., J.-M., et Aurélien
pour leur patience de goûteurs
et leurs encouragements*

Sommaire

Avant-Propos de Thierry Souccar

Introduction

Bienvenue

Herbes fines, épices & autres essentiels à avoir dans son placard

Produits interdits et autorisés dans une alimentation sans gluten

Produits interdits et autorisés dans une alimentation sans lait

Ma recette de pain

Pain moulu au levain, sarrasin-millet

Le panier de printemps

Compotée d'artichauts à la sauge et au citron

Ragoût léger d'artichauts et navets nouveaux au parfum maritime

Risotto safrané aux pistaches, asperges et fèves

Asperges, tout simplement...

Brocolis au pesto de roquette et ses penne au sarrasin

Flans de brocolis et carottes nouvelles

Petits râpés bicolores à la ciboulette sur carpaccio d'avocats

Chou pointu au thym, tofu fumé et graines de carvi

Effilochée de chou et de cébettes à la citronnelle et pâtes Soba

Chou pointu en rouleaux de printemps

Cœur de chou en chiffonnade, radis, champignons et algues

Salade de choux raves au pomélo et gingembre

[Cocotte de fèves et cébettes à l'origan](#)

[Févettes crues à la purée d'ail et à la menthe](#)

[Navets aux moules à la menthe](#)

[Terrine froide de polenta à pois et son quatuor de fines herbes](#)

[Petits pois à l'aneth, en vapeur d'orange](#)

[Velouté de petits pois au persil](#)

[Fricassée de primeurs et ses rattes à la purée d'ail](#)

[Quinoa du potager au basilic, façon taboulé](#)

[Le panier d'été](#)

[Aubergine et fraîcheur de tofu en superposition](#)

[Barquettes d'aubergines au millet et aux deux olives](#)

[Rouleaux d'aubergines et de poivrons sur tagliatelles de courgette](#)

[Verrines d'aubergines blanches et avocat au coulis de poivron rouge](#)

[Damier de bouchées de concombre sur carpaccio de tomates anciennes](#)

[Soupe froide de concombre à l'aneth](#)

[Spaghetti de concombre en coques de melon](#)

[Courgettes farcies aux légumes et graines de tournesol](#)

[Duo de courgettes à la coriandre](#)

[Fleurs de courgettes farcies aux deux flocons](#)

[Salade de courgettes râpées aux « figues fleurs »](#)

[Velouté fraîcheur de courgettes au lait de coco et à la menthe](#)

[Salade de haricots « coco » et sa trilogie de poivrons marinés](#)

[Haricots verts et leur confit d'oignons rouges de Toulouges](#)

[Soupe d'été aux haricots à écosser et son pesto](#)

[Salade tiède aux trois haricots](#)

[« Piquillos » à la brandade maritime](#)

[Tomates farcies au tartare de maquereau et graines germées](#)

[Tarte à la tomate, moutarde et estragon](#)

[Tian de légumes d'été revisité](#)

[Le panier d'automne](#)

[Betterave rouge mimosa à l'estrageon](#)

[Salade tiède de pommes de terre et betteraves rouges aux câpres](#)

[« Feuilleté » de blettes au pesto d'olives](#)

[Aumônières de feuilles de blettes au sarrasin et raisins secs](#)

[Blettes et céleri en duo de côtes au gratin d'amandes](#)

[Pois chiches aux blettes et graines de courge grillées](#)

[Barquettes de céleri aux trois raves, à l'anis et aux noix](#)

[Purée de céleri rave aux coings et zeste d'orange](#)

[Timbale de céleri rave et rutabagas à l'huile de noisette](#)

[Rémoulade de céleri rave au tofu soyeux](#)

[Salade de chou rouge, pomme et noix](#)

[Chou rouge cuit aux pommes et aux châtaignes](#)

[Choux de Bruxelles aux oignons doux et pignons de pin](#)

[Gnocchis de millet aux épinards sur fondue de tomates](#)

[Salade d'épinards, guacamole et tofu aux herbes](#)

[Purée de lentilles corail aux épinards et yaourt de soja](#)

[Radis raves, rutabagas et crevettes sur lit d'épinards et roquette](#)

[Potimarron au thym et à l'oignon, boulgour de sarrasin](#)

[Potimarron farci aux brisures de châtaignes et quinoa](#)

[Cocotte de légumes et fruits d'automne au curcuma](#)

[Le panier d'hiver](#)

[Carottes râpées à l'orange et aux raisins secs](#)

[Galettes de pommes de terre et carottes à la muscade](#)

[Salade de carottes cuites au cumin et aux pistaches](#)
[Chou frisé farci au millet et aux châtaignes](#)
[Lasagnes de chou aux champignons](#)
[Salade tonique de chou cru, pomme et courge râpées](#)
[Chou-fleur en « taboulé » de quinoa corail à la mode d'hiver](#)
[Mousse de chou-fleur au cumin et sa crêpe de pois chiches](#)
[Crumble de courge, fenouil et oignon à l'ail](#)
[Risotto de sarrasin à la courge musquée de Provence](#)
[Velouté de sucrose du Berry au lait de coco et coriandre](#)
[Gondoles d'endives aux lentilles vertes](#)
[Fenouil farci au pesto de noix de cajou](#)
[Salade de mâche au fenouil, pamplemousse et St-Jacques](#)
[Tartare de navets et panais aux algues sur lit de verdure](#)
[Panais braisés au citron et à la sauge](#)
[Effilochée de poireaux en vinaigrette tiède, tofu mariné](#)
[Duo d'oignons et de navets aux graines de sésame](#)
[Soupe « récup' » aux flocons de pois cassés](#)
[Semoule maïs-riz aux racines d'hiver](#)

[À l'apéro on tartine](#)

[Chutney de figues aux épices](#)
[Crème courge-carotte à la purée d'amandes](#)
[Crème de lentilles corail au curcuma](#)
[Crème de pois chiches au poivron](#)
[Crème de sardines à l'ail des ours](#)
[Crème de brocolis aux olives](#)
[Crème de céleri rave au tofu fumé](#)
[Garniture de fenouil au tofu aux herbes](#)

[Purée douce d'aubergines blanches au cumin](#)

[Tartare d'algues](#)

[Petits déj' ou gros goûters](#)

[Blinis mi-riz mi-châtaignes](#)

[Clafoutis aux reines-claudes et à la cannelle](#)

[Compote de pêches jaunes menthe-gingembre](#)

[Compotée de pommes et coings aux raisins secs](#)

[Crème d'abricots à la purée d'amandes](#)

[Crumble d'hiver à la vanille et aux noisettes](#)

[Gâteau à la crème de citron et aux épices](#)

[Muesli croustillant de saison](#)

[Riz au lait coco-agrumes](#)

[Taboulé de quinoa fruits rouges, verveine-basilic](#)

Avant-Propos de Thierry Souccar

L'objectif de ce livre est de vous introduire à une alimentation sans gluten¹ ni laitages grâce à des recettes de saison, familiales, savoureuses.

Il est le fruit de l'expérience culinaire de Christine Calvet qui a choisi de changer d'alimentation il y a six ans (lire page 21). Mais d'abord, pourquoi adopter ce type d'alimentation ? Tout simplement parce qu'on dispose aujourd'hui de données scientifiques qui montrent qu'une partie de la population – au moins 12 millions de personnes en France – vit mal sa cohabitation avec le blé, le lait ou les deux.

Le gluten : une erreur de l'évolution

L'agriculture il y a 10 000 ans a introduit des aliments qui n'avaient jamais été consommés auparavant, comme le sucre, le sel, les céréales, les laitages. Il y a 200 ans, un nouveau pas a été franchi avec l'alimentation industrielle : les céréales ont été encore plus raffinées, transformées, enrichies d'additifs chimiques en tous genres.

La médecine évolutionniste prend pour hypothèse que nos gènes n'ont pas eu beaucoup de temps pour s'adapter à ces aliments nouveaux si bien que ces derniers seraient responsables, partiellement ou en totalité, de l'obésité, du diabète, des inflammations, ou encore des maladies auto-immunes comme l'avait pressenti le Dr Jean Seignalet.

L'élevage et la production laitière d'une part et la culture des céréales d'autre part, peuvent être considérés comme des expérimentations particulièrement hasardeuses avec la physiologie humaine, dont les conséquences ne sont perçues réellement qu'aujourd'hui.

Pour reprendre les termes employés par le Dr Alessiano Fasano, le spécialiste américain de la maladie cœliaque, « *l'introduction dans l'alimentation il y a 10 000 ans, de céréales comme le blé, le seigle ou*

l'orge peut être assimilée à une “ erreur de l'évolution ” qui a créé les conditions des maladies humaines liées au gluten ».

Retour aux origines

Le régime paléolithique, aussi appelé régime préhistorique ou régime ancestral ou régime des chasseurs-cueilleurs est une réponse à ces « erreurs de l'évolution ». Quel que soit son nom, ce régime peut donc être défini par l'exclusion complète ou partielle des aliments qui sont apparus au néolithique et n'étaient donc pas consommés au paléolithique, cette longue période de l'histoire de l'humanité qui commence il y a 2,5 millions d'années et se termine il y a 10 à 12 000 ans.

Ce régime est encore intégralement suivi par des populations de Nouvelle-Guinée, Amazonie, Australie, Afrique australe. Il est partiellement suivi par les 75 % des habitants de la planète, qui, de l'Afrique à l'Asie mangent des céréales, mais toujours pas de laitages.

Les habitants des pays développés réalisent aujourd'hui qu'en diminuant leur consommation de céréales à gluten et de laitages – ou en les éliminant de leur alimentation, ils peuvent se sentir mieux et en meilleure forme. Rien qu'en France, on peut estimer à **10 millions** le nombre de personnes susceptibles de bénéficier d'une alimentation sans gluten ni laitages.

Maladie cœliaque et sensibilité au gluten

L'organisme n'est pas fait pour gérer la consommation de gluten. Le gluten est une trouvaille de l'agriculture, le fruit d'expérimentations avec les graminées. Les aliments qui en contiennent sont responsables de trois types de troubles ou maladies : l'**allergie au blé**, qui concernerait cent à deux cent mille personnes en France, la **maladie cœliaque**, qui toucherait près d'un million de Français – dont beaucoup ignorent leur état, et un nouveau syndrome vraisemblablement très répandu qu'à ma connaissance ce livre est le premier à décrire en France, la **sensibilité au gluten**.

La maladie cœliaque est une maladie auto-immune. Cela signifie que le système immunitaire se retourne contre ses propres tissus. Le système immunitaire peut être schématiquement divisé en deux entités :

- l'immunité innée regroupe des défenses qui ne sont pas dirigées contre un

type d'agresseur en particulier, elles sont en permanence actives et n'ont pas de « mémoire » ;

- l'immunité acquise ou adaptative regroupe des défenses qui sont dirigées contre les agresseurs avec lesquels elles ont déjà été mises en contact ; elles sont dotées d'une « mémoire ».

Dans la **maladie cœliaque**, aussi bien l'immunité innée que l'immunité adaptative réagissent au gluten alimentaire et à d'autres protéines qui lui sont apparentées, qu'elles considèrent comme des ennemis. Des cellules défensives du système immunitaire adaptatif sont activées par la présence de gluten, et ces cellules relarguent des médiateurs pro-inflammatoires qui diffusent l'inflammation. Le gluten active aussi le système immunitaire inné. Au final, les propres tissus de l'organisme sont victimes de ces **réactions immunologiques et inflammatoires** : les personnes qui souffrent de maladie cœliaque présentent une modification de la muqueuse de l'intestin grêle. Elles ont aussi un risque plus élevé de diabète de type-1, de lymphome intestinal et d'ostéoporose.

La **sensibilité au gluten** (ou intolérance au gluten) est un trouble nouveau, mais réel. Il s'agit là aussi d'un syndrome de type **inflammatoire**. En mars 2011, le Dr Alessio Fasano estimait à 20 millions le nombre des Américains sensibles au gluten. Mais pour certains spécialistes, c'est 30 à 40 % de la population qui serait concernée ! Si l'on retient le chiffre plus conservateur d'Alessio Fasano, cela voudrait dire qu'**en France 4 millions de personnes** au moins sont sensibles au gluten, donc susceptibles de bénéficier d'un régime pauvre en gluten ou sans gluten.

Les personnes sensibles au gluten ont des symptômes proches de ceux qui sont observés dans la maladie cœliaque : diarrhées, douleurs abdominales, ballonnements, douleurs articulaires, dépression, maux de tête... Le gluten est donc aussi pour elles une substance toxique. Mais la différence entre les deux maladies se situe au niveau de la réaction immunitaire : **dans la sensibilité au gluten, seul le système immunitaire inné réagit à la présence de gluten** en le combattant, ce qui crée un syndrome inflammatoire qui n'est d'ailleurs pas limité au tube digestif. On ne trouve pas d'auto-anticorps qui attaquent les tissus. Malgré tout, il peut exister des lésions intestinales (dues à l'inflammation) et une atteinte d'autres tissus en dehors du système digestif. La sensibilité au gluten serait

par ailleurs en cause dans 20 % des cas d'autisme et de schizophrénie.

Une autre différence entre maladie cœliaque et sensibilité au gluten se situe au niveau de la perméabilité de l'intestin. Normalement, l'intestin régule avec soin le passage des ions et des molécules dont le corps a besoin pour ses fonctions. Le gluten rend l'intestin plus perméable, non seulement chez les personnes atteintes de la maladie cœliaque, mais chez tout le monde. Avec un intestin perméable, de grosses molécules, des bactéries, des antigènes alimentaires ou des débris de cellules mortes sont susceptibles de passer dans le sang !

« La différence entre vous et moi qui n'avons pas la maladie cœliaque et une personne ayant cette maladie, explique l'Américain Alessiano Fasano (université du Maryland), c'est que lorsque nous sommes exposés au gluten, nous avons une augmentation transitoire, très brève de la perméabilité. Alors que pour les cœliaques la perméabilité est durablement augmentée. »

Cette perméabilité intestinale favoriserait l'apparition de maladies auto-immunes.

Comment savoir si l'on est sensible au gluten ?

On ne dispose pas de test fiable mais la sensibilité au gluten peut affecter le système digestif comme le système nerveux central. Les chercheurs de l'université du Maryland ont relevé la fréquence des symptômes chez des patients exempts de maladie cœliaque et d'allergie au blé, ayant reçu le diagnostic de **sensibilité au gluten** :

- 70 % ont des douleurs abdominales
- 40 % de l'eczéma, de l'urticaire ou d'autres irritations de la peau
- 35 % des maux de tête
- 34 % l'esprit "brumeux"
- 33 % de la fatigue
- 33 % de la diarrhée
- 22 % de la dépression
- 20 % de l'anémie

- 20 % une insensibilité des membres ou des doigts
- 11 % des douleurs articulaires

Le seul véritable moyen de savoir si l'on est sensible au gluten, c'est de se priver de gluten pendant un mois (auparavant, on s'assure qu'il n'y a ni maladie coéliquaie ni allergie au blé). Si une amélioration est constatée après un mois de régime sans gluten, alors on peut affirmer que l'on est sensible au gluten.

Les problèmes liés au lait

En France, une fraction de la population est **allergique aux protéines du lait**. Une autre encore souffre de **maladies auto-immunes** qui sont améliorées par l'exclusion ou la diminution des laitages, comme l'a montré Jean Seignalet. Enfin une portion considérable de la population française **ne tolère pas le lactose**, le sucre du lait.

La **maladie auto-immune la plus étroitement associée**, dans les études scientifiques disponibles, à la **consommation de lait de vache est le diabète de type 1**, une maladie dans laquelle les cellules du pancréas qui sécrètent l'insuline sont détruites par des cellules du système immunitaire et des auto-anticorps. Le diabète de type 1 s'accompagne d'autres formes d'auto-immunité dans 15 à 20 % des cas (thyroïdite de Hashimoto, maladie de Graves, gastrite atrophique, vitiligo, maladie d'Addison...). Dans le diabète de type 1, le système immunitaire serait activé par la présence de protéines laitières (**β -Lactoglobuline, albumine sérique, caséines**) ; comme certaines des régions de ces protéines ressemblent à des régions protéiques des îlots de Langerhans, qui sécrètent l'insuline, elles se retrouvent être la cible des cellules et des anticorps dirigés contre le lait de vache.

Une étude européenne en cours (TRIGR), qui court jusqu'en 2017 a pour but de déterminer si les protéines du lait de vache jouent, comme on le pense, un rôle clé dans le diabète de type 1. L'étude porte sur 5600 enfants à risque qui ont reçu (en plus de l'allaitement) soit un lait artificiel classique, soit une formule hautement hydrolysée (dans laquelle les protéines de lait sont fragmentées en unités plus petites, donc moins susceptibles de déclencher une réaction immunitaire). Une étude pilote issue de TRIGR a

conclu qu'**une formule hautement hydrolysée divise par deux le risque de diabète de type 1**, ce qui suggère une responsabilité particulière des protéines du lait de vache dans cette maladie – et peut-être d'autres maladies auto-immunes. Les résultats définitifs de TRIGR seront donc particulièrement importants, mais ne raconteront peut-être pas toute l'histoire.

En effet, TRIGR teste l'hypothèse que l'exposition au lait de vache des bébés à risque, **dans les premiers mois de leur vie**, peut les conduire à développer un diabète de type 1 et qu'à contrario, les formules artificielles hydrolysées ou le lait maternel peuvent prévenir la maladie. Si l'on dispose en effet de nombreuses études qui montrent que le risque de diabète de type 1 varie selon l'âge auquel on reçoit des protéines laitières (plus élevé dans les premiers mois)², on a aussi des études montrant que le système immunitaire réagit à ces mêmes protéines du lait de vache **plus tard dans l'enfance**. En d'autres termes, certaines formes d'auto-immunité peuvent être déclenchées et maintenues avec une consommation soutenue de lait bien après la naissance. Par exemple, dans une étude qui portait sur des frères et sœurs d'enfants atteints de diabète de type 1, on trouve plus souvent des auto-anticorps chez les enfants qui ont consommé plus de trois verres de lait par jour que chez ceux qui en ont consommé moins de 3³.

Ainsi, le conseil de consommer l'équivalent de 3 à 4 verres de lait toute sa vie, qui est donné aussi bien par les autorités sanitaires que l'industrie laitière, a des conséquences potentiellement néfastes pour une partie de la population. Par ailleurs, des protéines de lait sont ajoutées à une myriade de produits transformés et pourraient, elles aussi, contribuer à des phénomènes d'auto-immunité à bas bruit. Comme le conseillait le Dr Seignalet, devant une maladie auto-immune, le médecin et le patient devraient se poser la question de la responsabilité des protéines laitières (et céréalières) et tester un régime d'éviction.

L'intolérance au lactose

Quarante pour cent de la population française, notamment celle d'origine méridionale, africaine ou asiatique, ne tolère pas le sucre du lait, **le lactose**. On parle de 25 millions de personnes. Si l'on considère, sur la base des résultats des études cliniques, que les symptômes d'intolérance concernent

20 % de ces adultes lorsqu'ils consomment 12 g de lactose, alors on peut estimer que 5 millions de Français adultes sont concernés par cette épidémie silencieuse, auxquels il faut ajouter les enfants et adolescents de plus de 5 ans qui sont dans la même situation, soit environ 850 000 garçons et filles. Comme le lactose se répand chaque année un peu plus dans nos aliments, ce chiffre de près de 6 millions de Français intolérants au lactose représente vraisemblablement un minimum.

Pour digérer le lactose, le sucre du lait, il faut une enzyme digestive appelée lactase. Sans lactase, le lactose n'est pas transformé et il provoque des douleurs intestinales et des diarrhées et d'autres manifestations désagréables.

Les bébés des hommes et des autres mammifères digèrent parfaitement bien le lactose du lait maternel grâce à leur lactase qui est là dès la naissance. Au moment du sevrage qui dans l'espèce humaine intervient normalement autour de 3 ans, l'activité de cette enzyme chute chez la plupart des enfants et la digestion du lait leur devient difficile. La majorité des habitants de la planète – environ 75 % – n'est donc pas capable de digérer le lait de vache ou celui d'autres espèces après l'âge de 3 ans. Les 25 % qui peuvent le digérer ont conservé une lactase active à l'adolescence et à l'âge adulte parce qu'ils sont les descendants de peuples ayant une longue tradition d'élevage, souvent originaires du centre et du nord de l'Europe.

En Europe du Nord, plus de 80 % de la population conserve une lactase active à l'âge adulte. En France, c'est le cas de 60 % de la population en moyenne, mais plus on va vers le sud, plus l'intolérance au lactose est fréquente puisque les populations méridionales ne pratiquaient guère l'élevage. Dans le midi (sauf pays Basque), la majorité des autochtones ne peut digérer le lait.

Lorsqu'une personne qui n'exprime plus de lactase, ou très peu, boit du lait ou mange des yaourts contenant du lactose (ou des aliments dans lesquels on a ajouté du lactose), celui-ci est transformé par les bactéries intestinales en hydrogène, produits de fermentation et agents toxiques comme l'acétaldéhyde, l'éthanol, l'acide formique, le méthane. Ces toxines peuvent agir sur le système nerveux, le système cardiovasculaire, les muscles et le système immunitaire selon un

mécanisme analogue à celui du choléra et d'autres entérotoxines responsables de gastro-entérites comme *Escherichia coli*. Si vous-même ou vos enfants éprouvez des troubles digestifs, des maux de tête, des douleurs en buvant du lait, alors il y a de grandes chances que vous ne digérez pas le lactose. Dans une étude, près de la moitié des personnes se plaignant de diarrhées chroniques était intolérante au lactose⁴. Des chercheurs de l'université de Cardiff ont relevé pendant 48 heures les symptômes de l'intolérance au lactose chez 133 patients après que chacun d'eux eût reçu 50 g de lactose, soit l'équivalent de ce que contient un litre de lait⁵.

SYMPTÔMES	POURCENTAGE DE PATIENTS PRÉSENTANT CES SYMPTÔMES
DIGESTIFS	100
Douleur abdominale	100
Distension abdominale	100
Borborygme	100
Flatulence	70
Diarrhée	30
Constipation	78
Nausée	78
Vomissement	
SYSTÉMIQUES	86
Mal de tête et vertige	82
Perte de concentration, trouble de la mémoire à court terme	71
Douleur musculaire	40
Douleur, raideur, gonflements articulaires	24
Allergie	30
Eczéma	< 20
Prurit	< 20
Rhinite	
Sinusite	
Asthme	
Arythmie	
Ulcères de la bouche	
Maux de gorge	
Mictions fréquentes	

Comment savoir si on est intolérant au lactose ?

Vous pouvez en avoir la confirmation par un test d'ADN ou plus communément par un test qui mesure l'hydrogène expiré après ingestion de

50 g de lactose (1 g/kg chez l'enfant).

Si le test est positif, quelle attitude adopter ? Suivre un régime sans lactose pendant 12 semaines. Si les symptômes se sont améliorés significativement, alors on peut affirmer l'intolérance au lactose. Il faut alors l'éliminer de son alimentation. Le problème, c'est qu'il y a du lactose partout, à commencer par les laitages moins suspects que le lait : crèmes, crèmes glacées et même yaourts (les teneurs des yaourts en lactose sont variables et dépendent du procédé de fabrication) : certains yaourts notamment ceux enrichis en crème et autres sous-produits solides de la production laitière contiennent autant de lactose que le lait. Du lactose est aussi ajouté aux aliments et boissons industriels, dans le pain, les produits de boulangerie, les gâteaux industriels, les préparations pour gâteaux, les chips et pommes de terre frites, les pâtes, charcuteries, saucisses, saucissons, hamburgers, la viande de poulet. On en trouve dans les confiseries, les sodas et la bière, et comme excipient dans les médicaments. Des substituts de repas, des préparations instantanées contiennent autant de lactose que le lait. L'alimentation d'une femme qui suit un régime amaigrissant peut lui fournir jusqu'à 100 g de lactose, soit l'équivalent de plus de deux litres de lait sans qu'elle en soit correctement informée. Voilà pourquoi une intolérance au lactose peut passer inaperçue pendant des années voire des décennies, même lorsqu'on a éliminé tous les laitages de l'alimentation.

Manger sans gluten et sans laitages pour améliorer sa santé

Bien sûr, si on tolère laitages et céréales à gluten, on peut continuer à les consommer avec modération, et goûter le plaisir d'un fromage et d'un bon pain au levain. Mais si on ne les tolère pas, pas de panique. Contrairement à ce qu'essaient de faire croire certains médecins, souvent proches de l'industrie agro-alimentaire, il n'y a pas de risque particulier à suivre un régime sans gluten ni laitages.

Le blé, l'orge, le seigle ne sont absolument pas indispensables : 7 millions d'histoire de l'humanité sont là pour en témoigner.

Consommer des laitages ne prévient pas les fractures osseuses, comme

le montrent toutes les synthèses des études conduites à ce jour par des chercheurs indépendants. Les laitages préviennent très modestement le risque de cancer du côlon, mais on peut se protéger bien mieux en mangeant peu de laitages et beaucoup de fruits et de légumes. Le calcium se trouve au niveau adéquat dans un régime sans le moindre laitage, comme je le montre dans *Lait, mensonges et propagande*.

Quelles que soient les raisons qui peuvent vous pousser à essayer ou adopter une alimentation sans gluten ni laitages, ce livre vous apportera des solutions culinaires qui rendront le régime agréable et diminueront le risque de l'abandonner en cours de route. Il a été conçu pour puiser dans les paniers saisonniers, bio de préférence. Il est là pour associer les deux aspects indispensables de l'alimentation : le plaisir et le soin de soi.

Thierry Souccar,
auteur de *Lait, mensonges et Propagande*

1 Le gluten est une protéine composite du blé, de l'orge et du seigle notamment

2 Virtanen SM, Saukkonen T, Savilahti E, Ylonen K, Rasanen L, Aro A, Knip M, Tuomilehto J, Akerblom HK : *Diet, cow's milk protein and the risk of IDDM in Finnish children*. Diabetologia 37: 381–387, 1994.

3 Virtanen SM, Hypponen E, Laara E, Vahasalo P, Kulmala P, Savola K, Rasanen L, Aro A, Knip M, Akerblom HK : *Cow's milk consumption, disease-associated autoantibodies and type 1 diabetes mellitus: a follow-up study in siblings of diabetic children*. Childhood Diabetes in Finland Study Group. Diabet Med 15: 730–738, 1998.

4 Singh D. : *Lactose intolerance in health and chronic diarrhoea*. Clinician 1985, 49(1) :21-25.

5 Matthews SB. : *Systemic lactose intolerance : a new perspective on an old problem*. Postgrad Med J 2005 ;81 :167-173.

Introduction



Bienvenue

Cuisiner sans gluten, ni lait, c'est surtout composer avec de nouveaux ingrédients et de nouvelles saveurs, sans rogner sur la gourmandise ou la convivialité.

Vous-même, votre conjoint ou l'un de vos enfants souffrez de pathologies qu'aucun traitement ne soigne de façon satisfaisante et votre médecin, votre voisin, votre collègue de travail ou un article lu vous a exposé les théories du Dr Seignalet et les principes alimentaires du régime qu'il préconise contre de nombreuses maladies chroniques :

- suppression des produits laitiers ;
- suppression des céréales contenant du gluten ;
- utilisation d'huiles non raffinées et d'aliments issus de l'agriculture biologique ;
- cuisson des aliments à une température ne dépassant pas 110 °C.

Votre premier réflexe sera sans doute de vous exclamer « oh, la, la, c'est impossible à pratiquer, je ne pourrai plus rien manger ni cuisiner ! ». Mais si vous abordiez le problème autrement ? Si vous essayiez plutôt d'imaginer que cette règle alimentaire vous fera découvrir de nouvelles saveurs, de nouveaux ingrédients comme le quinoa, le millet, le sarrasin, les « laits » végétaux, les purées d'oléagineux, les algues ... et stimulera votre créativité culinaire ?

C'est ainsi qu'il y a six ans, j'ai décidé d'en finir avec une migraine de plus en plus invalidante et de faire confiance à ce régime. Pari gagné, ma migraine a disparu au bout de six mois ! J'ai toujours refusé de « faire assiette à part » préférant préparer des plats « sans gluten et sans laitage » pour toute la famille comme pour les invités. J'ai donc, au cours de ces six années, élaboré des recettes « pour tous les jours », « pour recevoir »,

« pour les jours de fêtes » avec le souci constant de me régaler et de régaler mes convives car manger doit rester avant tout un plaisir fait de saveurs et de fantaisie !

Naturellement, cette démarche a nécessité du temps pour réaliser des plats à la présentation et au goût appétissants et, surtout, une réflexion sur une réorganisation alimentaire.

Manger sans laitage n'est pas manger « sans » mais manger « avec » : avec de nouveaux ingrédients, source de nouveaux plaisirs gustatifs à découvrir.

En effet, il ne s'agit pas simplement d'ôter le lait, le beurre et le fromage de la traditionnelle purée de pommes de terre. Il s'agit plutôt d'incorporer une bonne cuillère à soupe de purée d'amandes, une pincée de noix de muscade, un zeste d'orange à un mélange constitué à parts égales de pommes de terre et de céleri rave. C'est un autre plat, très différent, mais tout aussi succulent que celui que vous aviez l'habitude de préparer et de déguster.

Le lait de coco donne quant à lui une texture aussi onctueuse que la crème fraîche à un velouté de courgettes à la menthe, et c'est une autre saveur à apprivoiser.

Les « laits » végétaux divers et les préparations à base de soja ne sont pas que des denrées de substitution. Ce sont des aliments originaux qui permettent d'innover, de créer une cuisine inventive, goûteuse et légère alliant plaisir du palais et atouts pour la santé.

Manger sans gluten c'est l'occasion de se régaler avec d'autres céréales savoureuses telles que le quinoa, le sarrasin, le millet, mais aussi de retrouver le plaisir d'accommoder les légumineuses un peu oubliées, de goûter aux farines originales issues de ces dernières, à des graines oléagineuses originales comme l'amarante, le sésame, le lin...

Le pain et la pâtisserie confectionnés avec des farines sans gluten nécessitent d'acquérir un petit tour de main, d'adopter un autre liant – et le choix ne manque pas : arrow-root, féculé de pommes de terre, crème de riz... – mais quelles variété et fantaisie s'offrent rapidement à vous !

Ainsi vous vous étonnerez agréablement qu'une pâte brisée salée élaborée avec de la farine de pois chiches mette de façon étonnante une tarte à la tomate en valeur ou que des blinis mi riz-mi châtaigne soient si gourmands à tartiner. Quant aux huiles d'olive, de sésame, de noix ou de noisettes vous

serez surpris de constater comment elles se fondent à merveille dans tous vos gâteaux pour remplacer le beurre.

La difficulté majeure réside dans la confection du pain puisque ces farines sans gluten sont dites... non panifiables. Elles lèvent moins que le blé et donnent des pains à la mie très dense et souvent très friable. Et pourtant, le pain, dont la symbolique n'est pas à négliger, est souvent l'aliment qui manque le plus quand on mange sans gluten alors cela vaut bien d'y consacrer un peu de son temps, de sa patience et de son imagination pour trouver la juste formule qui donnera enfin un joli et bon résultat.

Une fois cette formule trouvée, c'est un vrai amusement que d'inventer des variantes, de jouer avec les épices, les aromates, les graines...

Mais là encore, il faut oublier la baguette ou la grosse miche de campagne qui ne seront pas reproductibles à l'identique et accepter de goûter et d'aimer un pain à l'aspect, au goût, et à la texture différents, qu'on dégustera en y prêtant attention, qui ne servira pas distraitemment à pousser un autre aliment dans l'assiette ou à patienter entre deux plats.

Aujourd'hui j'ai réuni ces recettes dans un petit livre afin de les partager avec tous ceux et celles qui ont choisi de modifier leurs comportements alimentaires à titre curatif ou préventif et tout simplement avec tous les curieux qui aiment cuisiner autrement.

Leur déclinaison par panier de saison me paraît être une réponse pratique au casse-tête que représente pour certaines personnes le fait d'établir ou renouveler les menus. Et qui se demandent « mais que faire de ces jolies blettes ? » ou s'exclament : « encore des courgettes, mais je n'ai plus d'idées pour les accommoder ! »

Il suffit ainsi de flâner sur les marchés locaux ou de se rendre directement chez les producteurs pour s'approvisionner en légumes de saison. À moins d'être membre d'une AMAP ou de recevoir un panier hebdomadaire de légumes.

Quant à tous les autres ingrédients ils se trouvent très facilement dans tous les magasins des nombreux réseaux « bio ».

Bon appétit !

Christine Calvet

Herbes fines, épices & autres essentiels à avoir dans son placard

Des épices et condiments à découvrir ou à redécouvrir. Laissez-vous séduire par les nouvelles alliances proposées et n'hésitez pas à innover.

Fines herbes et épices

- **Aneth** : son parfum anisé, plus subtil que celui de son cousin le fenouil, apporte une touche fraîche aux salades de concombres, de choux, de pommes de terre... Il assaisonne également très bien les terrines de poisson. Ses feuilles très fines et souples se cisèlent.
- **Anis vert** : ses graines très aromatiques parfument originalement les salades mélangées et renforcent la saveur du fenouil. Osez-les avec les épinards crus, la mâche, les betteraves rouges...
- **Badiane ou anis étoilé** : elle développe une note anisée et boisée qui se marie à merveille avec les fruits cuits et les compotes, les salades d'agrumes, les chutneys, mais aussi les purées de lentilles. Une seule étoile entière incorporée à la préparation suffit.
- **Basilic** : ingrédient de base du pistou et compagnon incontournable des tomates, il adore la compagnie de l'ail et n'hésite pas à s'allier au mélange huile d'olive-citron pour relever une salade de champignons crus. Oubliez pour un jour le persil, qu'il n'aime pas du tout et mariez-le aux légumes cuits servis froids (aubergines, fonds d'artichauts) ou encore glissez-le dans une marinade pour le tofu. Enfin si l'insolite vous séduit, ciselez-le sur une glace vanille.
- **Cannelle** : chaude et sucrée, elle épouse au gré de sa fantaisie le piquant du gingembre, la douceur de la fleur d'oranger et l'acidité des agrumes pour aromatiser des purées de fruits, une salade d'oranges, les crèmes et le chocolat dans tous ses états. En écorce, elle adore infuser et se glisse délicatement dans les bouillons, les marinades et les soupes pour une note

exotique. Star du traditionnel vin chaud, elle est moins attendue mais tout aussi délicieuse dans une vinaigrette au miel.

- **Cardamome** : en poudre, elle s'évente très vite, aussi vous préférerez écraser les graines que vous ôterez de leurs petites capsules, juste au moment de vous en servir. Très raffinée elle transformera en salade de fête les panais ou le potimarron râpés. Elle éplicera tout en délicatesse une salade ou un coulis de fruits et... la glace à la banane.

- **Cerfeuil** : d'un arôme délicat et volatil, il aime être traité avec précaution et redoute l'ébullition : ciselez-le au moment de servir sur un velouté de potimarron, une quiche aux carottes, des œufs mollets sur un lit d'épinards.

- **Ciboulette** : pour exhiler tout son parfum, crue, elle se confie aux lames des ciseaux. Vive et fine, elle adore se mêler au citron et à l'ail pour une piquante vinaigrette mais aussi relever l'avocat et réveiller les potages.

- **Clou de girofle** : vous savez le planter dans l'oignon, une poire ou une pomme mais avez-vous pensé à glisser ce bouton floral séché dans une marinade pour tofu ? Utilisé avec parcimonie, il affine les saveurs des hivernales potées.

- **Coriandre** : le parfum de ses feuilles fraîches apportera une touche originale aux soupes glacées d'été et aux salades de légumes cuits. Elle volera la vedette à la menthe si vous la préférez pour accompagner les petits pois. Et elle flirte délicieusement avec le lait de coco, le cumin et la cardamome.

- **Cumin** : ses graines crues se glissent avec malice dans les salades pour un effet surprise dans les carottes râpées, pour vous aider à digérer le chou et les haricots. Moulu, il prend un accent oriental pour relever de son arôme puissant les purées d'aubergines, de légumineuses ou étonner vos papilles dans les crumbles de fruits et de légumes.

- **Curcuma** : que de vertus santé on lui prête : digestif, anti-inflammatoire, anticancer ! Élément de nombreux mélanges comme le curry, le colombo, le tandoori, il joue à merveille un rôle en solo dans les purées de lentilles corail, les salades de haricots secs ou de pois chiches, les poissons en papillote ... Il vous charmera par sa belle couleur jaune et vous surprendra par sa saveur musquée, légèrement amère. Pour bénéficier de ses propriétés santé, il faut impérativement l'associer à un peu de poivre et/ou de matière

grasse.

- **Estragon** : il décline des notes anisées et poivrées très marquées qui incitent à une utilisation parcimonieuse. Mais quel talent pour transformer une banale omelette en plat subtilement parfumé ou, enfoui dans son ventre, apporter une touche raffinée à un simple poisson ! Il apprécie beaucoup la moutarde et les deux soigneusement mêlés garnissent un fond de tarte prêt à accueillir de juteuses tomates saupoudrées de thym...

- **Fenouil** : plus puissant que son cousin germain l'aneth, il offre ses graines à glisser dans une choucroute végétarienne, ses feuilles à mêler à celles d'une verte salade et ses tiges fraîches pour tisser un lit aromatique à de belles daurades estivales !

- **Gingembre** : pensez à lui plus souvent. Sa forte personnalité associée au mélange jus d'orange-huile d'olive donnera une vinaigrette originale qui arrosera délicieusement des carottes râpées. Et qui mieux que lui saurait rendre élégant un carpaccio de saumon ou de noix de St-Jacques ? N'oubliez jamais qu'une demi-cuillère à café de racine râpée suffit. Moins chic mais d'une efficacité sans pareille : dans un bol d'eau chaude additionnée d'un jus de citron, il dissipera des nausées vite fait bien fait !

- **Laurier** : certes il se plaît dans un bain odorant avec ses amis thym et romarin, mais il aime aussi faire bande à part et communiquer son parfum un peu épicé à d'humbles pommes de terre vapeur. Et mieux encore être le héros de La graine et le mulot...si, si, incisez la chair des mulets à intervalles réguliers et glissez dans chaque entaille une feuille de laurier, arrosez d'huile d'olive et laissez mariner une heure au frais avant de les cuire. Petite précision : dans notre cas, le couscous sera de quinoa !

- **Menthe** : incontestablement, la plus célèbre des plantes aromatiques, souffrirait-elle de ne plus étonner ? Alors ouvrez-lui des sentiers moins battus : un pistou aux amandes, un jus céleri-pomme, des brochettes de melon et crevettes, une salade de germes de soja aux pointes d'asperges...

- **Muscade & macis** : le noyau du fruit du muscadier et l'enveloppe de ce noyau. Cette dernière présentée sous forme de petits segments plats d'un joli orange développe un parfum plus soyeux, plus chaud, plus subtil que la muscade. Si elle relève la douceur d'une purée de carottes ou flatte délicatement un gratin de chou-fleur, elle se fond à merveille dans un risotto

de courge et sublime un crumble aux pommes et à la vanille.

- **Persil** : assez fort pour équilibrer l'ail, il est le faire-valoir le plus utilisé d'un grand nombre de préparations cuites ou crues. Préférez-le plat, il est bien plus savoureux. Et pour le sortir un peu de son trop confortable emploi, offrez-lui et offrez-vous un apéritif vitaminé et riche en minéraux : centrifugez-le avec quelques feuilles de laitue, des carottes et une branche de céleri. Côté santé vous apprécierez sa vitamine C et ses pigments antioxydants

- **Romarin** : vedette de la cuisine méridionale, il aromatise avec son parfum camphré les légumes et poissons grillés mais aussi l'eau de trempage des légumineuses – avec ses compères thym et laurier. Osez le déguster en sorbet, le glisser dans la sangria, confectionner une tarte poire-romarin et parsemer ses petites fleurs bleues sur les crudités.

- **Sarriette** : proche du thym par l'odeur et le goût, elle est néanmoins plus poivrée et piquante que lui et relève à merveille les plats de légumineuses qu'elle rend par ailleurs plus digestes. Les pointes tendres des feuilles donneront une saveur revigorante à une jardinière de légumes de printemps.

- **Sauge** : elle a du mal à contenir son arôme entêtant mais quelques feuilles fraîches finement hachées rendront une salade de pommes de terre si fine et délicieuse ! Cuite, traitez-la comme elle le mérite (ne la surchauffez pas, vous décomposeriez son arôme) et laissez-vous séduire par une sauce tomate à la sauge nappant voluptueusement une tranche de thon grillé... Moins romantique, en infusion, elle supprime les bouffées de chaleur de la ménopause !

- **Thym** : sa variété commune a des inconditionnels qui en font tout un plat : légumes vapeur, sautés, en ragoûts, légumineuses, soupes... Plus poétique le thym-citron en fait toute une salade : de fruits de mer, de fruits frais, de champignons et d'artichauts !

Autres ingrédients essentiels

- **Algues** : sources importantes de protéines complètes, de vitamines, de sels minéraux et d'oligo-éléments, elles méritent une large place dans notre alimentation. Les plus utilisées dans mes recettes sont les algues en paillettes (ingrédient de base pour préparer un « caviar » ou à saupoudrer

directement sur les crudités), l'agar-agar (gélifiante au goût neutre pour flans et mousses sucrés ou salés), la kombu (qui, ajoutée à l'eau de cuisson des légumineuses les rend plus digestes).

- **Arrow-root** : cette fécule d'un tubercule tropical est l'indispensable liant des gâteaux confectionnés avec des farines sans gluten et évince avec succès les œufs dans certaines préparations.(on peut la remplacer par de la fécule de pomme de terre).

- **Câpres** : ces boutons floraux conservés dans le vinaigre se font complices des olives noires pour rehausser les salades estivales.

- **Cébette** : variété de petit oignon blanc que l'on mange avec la tige verte, printanière et coquine à souhait, la cébette réveille toutes les crudités.

- **Échalote** : inutile de la présenter ! Nulle autre qu'elle ne sait donner ce croquant irrésistible à une salade de lentilles vertes...

- **Farines** : de sarrasin, de riz, de pois chiches, de châtaignes, de quinoa... laissez votre imagination s'en donner à cœur joie ! Sachez toute fois que la farine de riz, très fine et digeste, est un peu fade et se lie volontiers à celle du robuste sarrasin qu'elle allégera. La farine de pois chiches excelle dans les préparations salées : cakes, pâtes à tarte tandis que celle de châtaignes parfume délicieusement les desserts.

- **Fruits oléagineux** : sources végétales de calcium, les amandes, noix, noisettes, etc. détrônent si agréablement mayonnaises et autres sauces indigestes et piqueront la curiosité de vos invités !

- **Gomasio** : ces graines de sésame broyées avec du sel sont un condiment délicieux à saupoudrer sur des crudités râpées mais aussi sur des céréales chaudes. Idéal pour donner une petite touche japonisante à une salade de jeunes pousses d'épinards ! Il permet également de gratiner les plats pour remplacer la chapelure et le fromage.

- **Graines germées** : concentrés d'énergie, « symboles de vie » par excellence, elles jouent de leur aspect décoratif (jolie graine du poireau), de leur piquant (mélange de radis), de leur croquant (alfalfa ou luzerne). Et c'est si amusant de les faire germer soi-même !

- **Graines de courge, de tournesol et de sésame** : sources remarquables de protéines végétales, elles se glissent si facilement dans les salades, les

céréales cuites pour apporter une note gourmande et originale.

- **Huiles végétales** : utilisez toujours des huiles de première pression à froid et variez-les : l'huile de sésame apportera une touche originale à des carottes râpées à l'orange et au gingembre tandis que l'huile de noix rendra gourmande une salade de racines râpées (rutabagas, panais, céleri rave...). L'huile de colza bio vous étonnera par son petit goût de noisette.

- « **Laits** » **végétaux** : à base de céréales, légumineuses ou fruits oléagineux, ils sont délicieux, nutritifs, digestes et sans cholestérol, et volent facilement la vedette au lait de vache. Le « lait » de riz, de saveur douce et peu prononcée se coule discrètement dans tous les plats sucrés ou salés, mais préférez-lui le lait de coco dans les veloutés chauds ou froids pour une touche exotique ou encore le lait d'amande de texture onctueuse qui parfumerait d'une note d'amande fraîche glaces et crèmes. Quant au lait de soja, très légèrement amer, il épouse avec plus de bonheur les préparations salées mais réussit également d'excellents yaourts !

- **Miso** : cette pâte fermentée à base de soja et de sel (et éventuellement de riz, de froment ou d'orge : attention ces deux dernières céréales contiennent du gluten) s'emploie, diluée, comme du bouillon de légumes. Véritable aliment vivant (il contient des bactéries et des enzymes propices à la digestion), il s'intègre plutôt en fin de cuisson. Cette pâte donne un savoureux goût finement salé et doux à la fois aux soupes mais également aux légumes en purée et aux céréales nature.

- **Poudre à lever** : tout simplement du bicarbonate de soude acheté en pharmacie ou au supermarché (mais si vous tenez à la classique levure chimique, dans les magasins de produits biologiques il en existe sans additifs ni phosphates).

- **Purées d'oléagineux** : un vrai régal en pâte à tartiner pour les gourmands mais surtout très intéressantes gustativement et nutritionnellement (riches en acides gras insaturés et en fibres) en cuisine où elles remplacent avantageusement le beurre dans les purées et les gâteaux, la crème fraîche dans les veloutés et le parmesan... dans le pistou.

- **Raifort** : très riche en vitamine C, ce condiment piquant s'ajoute à la vinaigrette des salades. Si le chou rouge et le raifort s'entendent comme larrons en foire, la betterave rouge devient pimpante à son contact et les

poissons fumés en raffolent façon « chantilly ».

- **Sel aux herbes** : les sels aromatisés d'herbes aromatiques présentent l'avantage de réduire la quantité de sel sans s'en apercevoir.
- **Tartares** : d'algues, d'ortie, d'ail des ours... très étonnants tartinés à l'apéritif sur des tranches de concombre, des feuilles d'endives, accompagnements raffinés des terrines de légumes, des poissons vapeur, ce sont de vrais cocktails de vitamines, de protéines et d'oligo-éléments.
- **Tofu** : fait avec du soja, il se présente sous la forme d'une sorte de fromage ferme ou plus soyeux. Ferme, il remplace viande ou fromage dans les petits farcis, les salades complètes, les sautés de légumes. D'un goût neutre, il est préférable de le laisser macérer dans des liquides parfumés. Soyeux, il se substitue aux œufs dans les gâteaux, donne légèreté et finesse aux mousses de fruits, à l'appareil d'une quiche et devient exquise mayonnaise avec une cuillère de moutarde, du citron et du poivre.
- **Sirops de céréales (riz, blé, orge...)** : élaborés à partir de céréales complètes germées (donc exempts de gluten), ils ont un goût discret et des propriétés nutritionnelles supérieures à celles du sucre de canne.
- **Tamari** : traditionnelle sauce de soja lacto-fermentée artisanalement, elle remplace le sel dans la plupart des recettes où elle met en valeur les aliments. Elle parfume avec autant de bonheur une vinaigrette huile d'olive-citron qu'une compotée de courge musquée à la noix de muscade.
- **Vinaigres** : préférez les vinaigres doux et variez les plaisirs. Le vinaigre de riz parfume les salades de riz et d'algues, le vinaigre de cidre adore se mêler à l'huile de noix pour assaisonner une jolie salade de mesclun aux pommes, la saveur aigre-douce du vinaigre balsamique anime toutes les salades d'été mais aussi les légumes vapeur servis tièdes...

Produits interdits et autorisés dans une alimentation sans gluten

	AUTORISÉS	VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS	INTERDITS
CÉRÉALES, GRAINES, TUBERCULES	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs, riz, soja, sarrasin (non contaminé), manioc (tapioca), millet, sésame, quinoa, châtaigne, souchet, sorgho, arrow-root, igname et leurs dérivés sous forme de farine, fécule, crème, grains, galettes, pop-corn, semoule, flocons et amidon. • Fécule de pomme de terre • Produits diététiques de substitution 	<ul style="list-style-type: none"> • Céréales du petit déjeuner • Galettes de riz • Avoine*, farine et galettes de sarrasin • Papier azyme * consommable par une majorité d'intolérants mais souvent contaminé en France 	<ul style="list-style-type: none"> • Blé (froment, épeautre, kamut®), orge, seigle, et leurs dérivés sous forme de farine, crème, semoule, chapelure, galettes, couscous et amidon. • Pâtes, ravioli, gnocchi, boulgour • Pain azyme, pain de toutes sortes, pain d'épice, biscottes, viennoiseries, beignets, crêpes gaufres, pâtisseries et biscuits (salés et sucrés) du commerce
VIANDES ET VOLAILLES	<ul style="list-style-type: none"> • Fraîches, nature, surgelées, en conserve, abats nature, steack hachés pur bœuf • Confits, foie gras au naturel 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparations à base de viande hachée cuisinée • Plats cuisinés du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes panées ou en croûte

	AUTORISÉS	VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS	INTERDITS
CHARCUTERIE / TRAITEUR	<ul style="list-style-type: none"> • Jambon blanc, cru, bacon, épaule cuite • Jambonneau non pané, poitrine, chair à saucisse, mortadelle, fromage de tête museau de porc, lard, boudin noir • Saucisses AOC (Strasbourg, Montbéliard, Morteau, Francfort), saucissons • Andouille, andouillette, rillettes, tripes 	<ul style="list-style-type: none"> • Purée, mousse et crème de foie gras • Farce charcutière industrielle, pâtés industriels • Boudin blanc • Saucissons cuits, à l'ail, saucisse sèche, • Salami, chorizo, cervelas 	<ul style="list-style-type: none"> • Jambonneau pané • Tomates farcies industrielles • Pâté en croûte, friands, quiches, galantines, pizzas • Quenelles industrielles • Boudin créole ou antillais • Ravioli, cannelloni, gnocchi
PRODUITS DE LA MER	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons frais, salés, fumés, crus, en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc • Crustacés et mollusques frais, surgelé ou au naturel, œufs de poisson 	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons, mollusques et crustacés du traiteur, en conserve ou surgelés • Beurre de poisson et de crustacés • Soupe de poisson, surimi 	<ul style="list-style-type: none"> • Poissons farinés ou panés, cuisinés industriellement ou façon traiteur • Bouchées, crêpes, quiches aux fruits de mer
ŒUFS	<ul style="list-style-type: none"> • Tous 		
LÉGUMES	<ul style="list-style-type: none"> • Frais, secs, surgelés au naturel, conserves au naturel • Pommes de terre fraîches, sous vide, en flocons, patate douce, igname. 	<ul style="list-style-type: none"> • Conserves du traiteur, potages en sachets ou en boîte • Chips nature ou aromatisées, pommes « duchesse » ou précuites noisettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Pommes « dauphine »

	AUTORISÉS	VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS	INTERDITS
FRUITS	<ul style="list-style-type: none"> • Frais, secs, surgelés au naturel • Au sirop, en conserve au naturel, en compote • Confits en vrac, en extraits ou en essences, en confiture, en gelée, en pâtes de fruits « maison », figues séchées au soleil • Marrons, châtaignes, oléagineux (noix, noisettes, amandes...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Oléagineux grillés à sec, • Fruits confits et marrons glacés • Pâtes de fruits du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> • Figues séchées dans la farine
PRODUITS SUCRÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre de betterave, de canne, fructose, miel • Caramel liquide, gelée, confiture pur fruit, pur sucre • Crème de marrons pur fruit, pur sucre 	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre glace, vanillé, nougats, dragées • Calisson (papier azyme), pâte à tartiner, • Confiseries, chewing-gums, bonbons, chocolat (poudre ou tablettes) 	
DESSERTS	Mousse au chocolat pur cacao, crème caramel ou crème aux œufs « maison », sorbets, crème à base de fleur de maïs, de riz, de fécule, de gélatine	Crèmes glacées sans pâtisserie, préparations industrielles en poudre pour desserts lactés	Gâteaux ou biscuits (sous toutes formes), desserts glacés contenant un biscuit, pâtes à tarte, cornet de glace.
AMUSE-GUEULE	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits oléagineux non grillés à sec, olives 	<ul style="list-style-type: none"> • Oléagineux grillés à sec • Biscuits soufflés • Chips au maïs ou aromatisées 	<ul style="list-style-type: none"> • Biscuits salés

	AUTORISÉS	VÉRIFIER LES INGRÉDIENTS	INTERDITS
PRODUITS LAITIERS*	<ul style="list-style-type: none"> • Lait frais, pasteurisé, stérilisé, UHT, concentré, en poudre • Yaourts, fromage blanc et petits suisses nature • Fromages (cuits, à pâtes molle ou pressée, fermentés) 	<ul style="list-style-type: none"> • Préparations industrielles à base de lait (flans, crèmes, mousses) • Lait aromatisé, gélifié • Yaourts aromatisés ou aux fruits • Produits laitiers allégés • Fromages à moisissure ou à tartiner 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaourts et petits suisses aux céréales • Fromages aux céréales • Fromages lavés à la bière
MATIÈRES GRASSES*	<ul style="list-style-type: none"> • Beurres doux et demi-sel • Crème fraîche, végétaline®, huiles saindoux, graisse d'oe, suif 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurres allégés et spécialités laitières à tartiner allégées • Margarines 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de germe de blé (données non trouvées)
BOISSONS	<ul style="list-style-type: none"> • Café nature, chicorée, café lyophilisé, thés • Jus de fruits • Vins, apéritifs et digestifs (y compris whisky, vodka et gin) 	<ul style="list-style-type: none"> • Infusions, mélange chicorée-café • Certaines poudres pour boissons 	<ul style="list-style-type: none"> • Bière, panaché, monaco
CONDIMENTS	<ul style="list-style-type: none"> • Fines herbes, épices pures, poivre en grains, sel, cornichons 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélange d'épices moulues, curry • Moutardes, vinaigre de malt, sauces 	<ul style="list-style-type: none"> • Sauce soja, Savora
DIVERS	<ul style="list-style-type: none"> • Levure de boulanger sèche ou fraîche, glutamate 	<ul style="list-style-type: none"> • Levure chimique • Médicaments 	<ul style="list-style-type: none"> • Hosties

* pour les personnes qui ne sont pas intolérantes au lactose et à la caséine

Source : www.afdiag.fr (tous droits réservés)

Produits interdits et autorisés dans une alimentation sans lait

ALIMENTS INTERDITS	SUBSTITUTS SANS CASÉINE, NI LACTOSE
<ul style="list-style-type: none">• Lait de vache sous toutes ses formes• Lait de brebis• Lait de chèvre• Beurre doux ou salé• Crème fraîche• Fromages (tous)• Yaourts à base de lait (tous)• Crèmes glacées	<ul style="list-style-type: none">• Boissons végétales ou « laits » végétaux à base de céréales sans gluten (riz, quinoa, etc.), « laits » d'oléagineux (amandes, noisettes...), de soja, de châtaigne, de noix de coco• Lait de souchet• Margarines (bien lire les étiquettes car certaines contiennent des traces de lait), huile d'olive et de coco (coprah)• Crème végétale à base de soja, riz, amandes, crème de coco• Tofu, sorte de fromage ferme de soja• Yaourts à base de soja• Certains sorbets (bien lire les étiquettes)

Ma recette de pain

Pain moulé au levain, sarrasin-millet

Un pain goûteux, croustillant et moelleux qui, sans donner le même résultat qu'un pain à la farine de blé, offre tout de même de jolies tartines.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 50 min



- 150 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de millet
- 12 g de levain fermentescible de sarrasin
- 5 g de farine de guar
- 1 c. à s. bombée de crème kokkoh
- ½ c. à c. de sel
- 1 c. à c. de mélange « herbes de Provence »

- 250 ml d'eau tiède

Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter l'eau tiède (35 °C) puis mélanger rapidement et énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène de la consistance d'une pâte à cake. Ajouter un peu d'eau tiède si besoin.

- Verser cette pâte dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé (pour faciliter le démoulage), recouvrir d'un linge et laisser lever 2 h à température ambiante mais près d'une source de chaleur.
- Cuire 30 min à 200 °C puis 15 à 20 min à 180 °C, chaleur tournante (ou brassée) dans le four où sera placé un récipient rempli d'eau pour créer une atmosphère humide qui donne une croûte plus fine. Laisser refroidir dans le four avant de démouler.

Astuce : mélange de farines précuites de céréales sans gluten (riz rond complet, riz doux ou gluant, quinoa) et de haricots azukis, la crème kokkoh est un très bon liant pour améliorer les pâtes friables et difficilement pétrissables.



Le panier de printemps

- Artichauts • Asperges • Brocolis •
- Carottes nouvelles fanes • Cébettes •
- Chou pointu de printemps • Fèves •
- Navets nouveaux fanes • Pois
- gourmands • Petits pois • Radis
- Abricots • Cerises • Fraises



- Compotée d'artichauts à la sauge et au citron
- Ragoût léger d'artichauts et navets au parfum maritime
- Risotto safrané aux pistaches, asperges et fèves
- Asperges, tout simplement...
- Brocolis au pesto de roquette et ses pennes au sarrasin
- Flans de brocolis et carottes nouvelles
- Petits râpés bicolores à la ciboulette sur carpaccio d'avocat
- Chou pointu au thym, tofu fumé et graines de carvi
- Effilochée de chou et de cébettes à la citronnelle et pâtes Soba
- Chou pointu en rouleaux de printemps
- Cœur de chou en chiffonnade, radis, champignons et algues
- Salade de choux raves au pomélo et gingembre
- Cocotte de fèves et cébettes à l'origan
- Févettes crues à la purée d'ail et à la menthe
- Navets aux moules et à la menthe
- Terrine froide de polenta à pois et son quatuor de fines herbes
- Petits pois à l'aneth, en vapeur d'orange
- Velouté de petits pois au persil
- Fricassée de primeurs et ses rattes à la purée d'ail
- Quinoa du potager au basilic, façon taboulé

Compotée d'artichauts à la sauge et au citron

Un classique de la cuisine méridionale un peu détourné de son parfum d'origine par la saveur douce-amère de la sauge printanière.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 12 petits artichauts violets
- 1 citron
- 2 grosses gousses d'ail
- 4 cébettes

- 2 gros brins de thym frais
- 4 feuilles de sauge
- 1 filet d'huile d'olive bien fruitée
- une douzaine d'olives noires

Laver les artichauts, couper les queues en laissant environ 3 cm, ôter les premières feuilles dures et raccourcir de moitié les autres. Les partager ensuite en quatre dans la hauteur et retirer le foin si besoin. Laver les cébettes et les partager en deux, avec leur tige, dans le sens de la longueur.

- Les déposer dans une cocotte à fond épais avec les gousses d'ail coupées en deux, le thym, la sauge, les olives, le jus du citron.
- Laisser mijoter à couvert et à feu doux en remuant de temps en temps environ 20 min mais le temps de cuisson dépend de la grosseur des artichauts. Ils sont cuits lorsqu'ils sont tendres. Déguster tiède.



Ragoût léger d'artichauts et navets nouveaux au parfum maritime

L'algue wakamé apporte son agréable goût iodé et sa texture moelleuse à ce très aromatique ragoût.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min



- 10 petits artichauts violets
- 2 bottes de petits navets roses
- 2 cébettes
- 1 verre de 25 cl de bouillon de légumes
- vinaigrette huile d'olive - citron
- 2 gros brins de thym

- 2 gros brins d'estragon
- 2 gros brins de cerfeuil
- 8 feuilles d'algue wakamé
- graines de sésame grillé



Faire tremper les feuilles de wakamé dans le bouillon de légumes froid 10 min environ.

- Pendant ce temps, laver les artichauts, couper les queues en laissant environ 3 cm, ôter les premières feuilles dures et raccourcir de moitié les autres. Les partager ensuite en quatre dans la hauteur et retirer le foin si besoin. Laver et brosser les navets.
- Déposer les artichauts et les navets entiers dans une cocotte à fond épais avec les cébettes et leurs tiges entières, les feuilles d'algues et leur bouillon de trempage, les brins d'aromates.

- Laisser mijoter à couvert et à feu doux en remuant de temps en temps. Les légumes doivent rester un peu croquants. Servir tiède, sans le bouillon, arrosé de vinaigrette et parsemé de graines de sésame.

Astuce : ne pas jeter le bouillon de cuisson, très parfumé, qui pourra être utilisé pour confectionner un potage aux fanes de navets.

Risotto safrané aux pistaches, asperges et fèves

Délicieusement fondant et subtilement parfumé pour une entrée en douceur dans un printemps encore frisquet.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min



- 300 g de riz rond demi-complet
- 200 g d'asperges vertes
- 200 g de fèves écossées
- 1 cébette

- **feuilles de sauge**
- **1 l de bouillon de légumes**
- **15 filaments de safran**
- **huile d'olive**
- **80 g de pistaches non salées**

Nettoyer les asperges, écosser les fèves puis les disposer dans le panier du cuit-vapeur, parsemées des feuilles de sauge ciselées. Les cuire 5 min environ, elles doivent rester croquantes. Conserver les pointes entières des asperges et couper les tiges en rondelles.

- Faire chauffer le bouillon, jusqu'à frémissement avec les filaments de safran puis laisser infuser à feu doux au moins 20 min afin que le safran libère tout son arôme.
- Dans une cocotte, faire fondre sans la colorer la cébette et sa tige hachées dans un peu d'huile puis ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Verser une louche de bouillon et remuer de temps en temps jusqu'à absorption du liquide. Poursuivre ainsi la cuisson en ajoutant au fur et à mesure le bouillon chaud. Avec la dernière louche, ajouter les légumes. À la fin de la cuisson, les grains doivent être tendres et crémeux (compter une vingtaine de minutes environ).
- Hors du feu, incorporer les pistaches broyées et déguster chaud.

Astuce : préférer les filaments de safran à la poudre qui est souvent falsifiée. Une dosette de 0,1 g, soit une quinzaine de filaments suffit pour parfumer un litre de bouillon.



Asperges, tout simplement...

Cette sauce légère, douce et parfumée, permet d'apprécier la finesse des asperges.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



- 1,5 kg d'asperges vertes
- 20 cl de crème de riz liquide
- 1 c. à s. de cerfeuil ciselé
- ½ c. à s. d'estragon ciselé
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 filet de vinaigre balsamique

Nettoyer les asperges et les cuire 10 min dans le cuit-vapeur. Hacher le

cerfeuil et l'estragon.

- Préparer la sauce en mélangeant la crème de riz, le vinaigre de cidre, le vinaigre balsamique puis le hachis de cerfeuil et estragon. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Servir les asperges tièdes nappées de cette sauce.



Brocolis au pesto de roquette et ses penne au sarrasin

Une variante un peu plus piquante du traditionnel pesto pour séduire de tendres brocolis et en faire tout un plat... de pâtes !

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



- 500 g de brocolis
- 150 g de roquette de préférence sauvage
- 70 g de noisettes
- 2 gousses d'ail

- huile d'olive
- fleurs de roquette
- 500 g de penne au sarrasin



Séparer les bouquets de brocolis en gardant la partie tendre de leur tige puis les partager en deux dans le sens de la longueur. Les cuire 5 min dans le panier du cuit-vapeur, ils doivent rester croquants.

- Mettre les noisettes et les gousses d'ail émincées dans le bol du robot, mixer. Ajouter la roquette lavée et hachée grossièrement, mixer à nouveau. Incorporer petit à petit de l'huile d'olive sans cesser de mixer jusqu'à obtention d'une pâte pas trop lisse.
- Cuire les penne au sarrasin comme indiqué sur le paquet dans un grand volume d'eau.
- Égoutter les penne, les verser dans un saladier, ajouter les brocolis puis

incorporer délicatement le pesto. Décorer avec les fleurs de roquette et déguster aussitôt.

Flans de brocolis et carottes nouvelles

Légers, jolis et goûteux ces flans raviront grands et petits. Les accompagner d'un duo de riz semi-complet et sauvage.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min



- 500 g de carottes fanes
- 500 g de brocolis (pesés cuits)
- 4 cébettes
- coriandre fraîche
- estragon
- thym frais, sel aux herbes
- 1 brique de 20 cl de crème d'amandes cuisine

- 6 g d'agar-agar

Brosser les carottes, les couper en grosses rondelles et les déposer dans un panier du cuit-vapeur avec deux cébettes émincées et leurs tiges, saupoudrées de thym frais et de sel aux herbes. Séparer les bouquets de brocolis en gardant leur tige et les disposer dans l'autre panier du cuit-vapeur avec deux cébettes émincées et leurs tiges, saupoudrées de thym frais et de sel aux herbes. Cuire 10 min puis réduire séparément ces légumes en purée.

- Diluer l'agar-agar dans la crème d'amandes, chauffer à feu doux jusqu'à frémissement.
- Dans la purée de carottes, incorporer la coriandre finement ciselée (doser selon le goût désiré) et la moitié de la préparation chaude ci-dessus. Procéder à l'identique avec la purée de brocolis mais en remplaçant la coriandre par l'estragon.
- Répartir ces purées dans huit ramequins légèrement graissés et les faire cuire 20 min dans le cuit-vapeur. Laisser refroidir à température ambiante. Démouler sur un lit de salade mélangée.



Petits râpés bicolores à la ciboulette sur carpaccio d'avocats

Des primeurs au goût très frais et des herbes à la saveur vive unies à la suavité de l'avocat.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min



- 3 carottes nouvelles
- 4 petits navets roses nouveaux
- 1 cébette
- ½ botte de ciboulette
- vinaigrette huile d'olive-citron
- 1 c. à s. de câpres

- le jus d'un citron
- 2 avocats
- 150 g de pourpier



Brosser les carottes et les navets. Hacher la cébette avec sa tige et ciseler la ciboulette.

- Râper les carottes et les navets et dans un saladier. Y incorporer la cébette, la ciboulette, les câpres puis arroser de vinaigrette. Mélanger et répartir dans quatre ramequins. Réserver au frais juste le temps de dresser les assiettes de service.
- Peler les avocats et les couper en tranches très fines. Les arroser de jus de citron puis les répartir dans les assiettes de service en les alternant avec du pourpier lavé, essoré et arrosé de vinaigrette.
- Renverser les ramequins au centre de chaque assiette et déguster aussitôt.

Astuce : il est important de bien choisir des carottes et des navets nouveaux en fanes pour leur saveur délicate.

Chou pointu au thym, tofu fumé et graines de carvi

En version parfumée et irrésistiblement croquante, le chou pointu du printemps se fera le complice d'un boulgour de sarrasin.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



- 1 chou pointu
- 400 g de tofu fumé
- 2 c. à s. de bouillon de légumes
- 1 c. à c. bombée de graines de carvi

- thym frais (thym citron de préférence)
- sel aux herbes
- gomasio

Émincer finement le chou. Dans une cocotte à fond épais déposer les lanières de chou, le tofu coupé en cubes, le thym frais, le sel et les graines de carvi.

- Cuire à couvert, à feu très doux. Les lanières de chou doivent rester croquantes.
- Servir en saupoudrant de gomasio.



Effilochée de chou et de cébettes à la citronnelle et pâtes Soba

Sans être chinois, notre tendre et croquant chou pointu sait nous séduire à la mode mi-thaïe, mi-japonaise.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



- 1 chou pointu
- 2 cébettes
- ½ c. à c. de pâte miso de riz
- 2 c. à s. d'huile d'olive

- 1 orange
- 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle
- 1 c. à s. de basilic frais ciselé
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- gomasio
- 250 g de pâtes Soba pur sarrasin

Cuire les pâtes Soba comme indiqué sur le paquet, les égoutter et les rincer à l'eau froide. Réserver.

- Laver et effeuiller délicatement le chou puis émincer les feuilles en lanières un peu épaisses. Effiloche les cébettes avec leurs tiges.
- Déposer l'écorce de l'orange coupée en morceaux, après en avoir pressé le jus, dans le réservoir à eau du cuit-vapeur, porter à ébullition (le temps dépend de votre appareil) puis déposer les légumes dans le panier et les cuire 5 min. Laisser refroidir.
- À feu doux, faire tiédir le jus d'orange pour y délayer la pâte miso. Ajouter l'huile d'olive, l'huile essentielle de citronnelle et le gingembre.
- Verser les pâtes dans un saladier, ajouter les légumes et le basilic. Bien mélanger puis arroser de sauce et parsemer de gomasio avant de servir.

Astuce : ce plat peut également être présenté dans des bols individuels. Si le printemps n'est pas assez avancé pour offrir du basilic frais, le remplacer par une goutte d'huile essentielle de basilic.



Chou pointu en rouleaux de printemps

De pimpants rouleaux printaniers qui font entrer en scène radis et pois toujours attendus avec impatience.

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 5 min



- 12 feuilles de chou pointu
- 36 pois gourmands
- 2 carottes nouvelles
- 2 cébettes

- 12 radis roses
- 300 g de tofu nature
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 1 botte de coriandre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1,5 c. à s. de vinaigre balsamique
- ½ citron (jus)
- thym frais, sel aux herbes, gomasio
- graines germées
- 12 brins de ciboulette

Préparer la marinade du tofu en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus du demi-citron, le gingembre et l'équivalent de 2 c. à s. de feuilles de coriandre ciselées.

- Laisser mariner 2 h, à température ambiante, le tofu nature coupé en fines lamelles dans le sens de la largeur du bloc dans une partie de cette vinaigrette (bien recouvrir le tout).
- Laver les feuilles de chou et les disposer dans un panier du cuit-vapeur parsemées de thym frais et de sel aux herbes ; laver et équeuter les pois gourmands et les disposer dans le deuxième panier parsemés également de thym frais et de sel aux herbes. Placer le panier des feuilles de chou au-dessus de celui des pois gourmands. Cuire 5 min. Laisser refroidir.
- Brosser les carottes et à l'aide d'un économe, les détailler en fines lanières, laver les radis et les couper en fines rondelles ; émincer les cébettes avec leur tige ; ciseler les feuilles de coriandre restantes.
- Poser les feuilles de chou bien à plat et y répartir harmonieusement les légumes, le tofu et des feuilles de coriandre ciselées en les tassant bien puis les rouler et ficeler chaque rouleau à l'aide d'un brin de ciboulette. Servir aussitôt avec une coupelle de vinaigrette décorés de graines germées et de gomasio.

Cœur de chou en chiffonnade, radis, champignons et algues

Une délicieuse entrée vitaminée à l'accent lointain de la mer.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 1 cœur de chou pointu
- 8 radis
- 1 cébette
- 125 g de champignons de Paris
- 1 c. à s. d'algues « salade du pêcheur »
- 1 c. à s. d'huile d'olive

- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- ½ bouquet de ciboulette

Dans un saladier, préparer la sauce d'assaisonnement en mélangeant les huiles, le vinaigre, les algues du pêcheur et la moitié de la ciboulette.

- Laver et effeuiller délicatement le chou puis l'émincer en chiffonnade ; laver les radis et les partager en six ou en huit, selon leur grosseur, dans le sens de la longueur ; émincer finement la cébette et sa tige ainsi que les champignons.
- Disposer tous ces légumes dans le plat de service, les arroser de sauce et les parsemer de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.



Salade de choux raves au pomélo et gingembre

Un accord fruité surprenant et savoureux pour ce légume injustement délaissé.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 3 ou 4 choux raves
- 2 petits pamplemousses roses
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 2 branches d'estragon
- 12 fraises bien parfumées

Éplucher les choux raves et les râper ; peler à vif un pamplemousse et le détailler en quartiers; presser le jus de l'autre. Partager les fraises en deux dans le sens de la hauteur.

- Dans un bol, mélanger le jus du pamplemousse, l'huile d'olive, le gingembre et les feuilles ciselées d'une branche d'estragon.
- Disposer les choux raves râpés au centre du plat puis intercaler autour les quartiers de pomélo et les fraises. Arroser de vinaigrette et parsemer des feuilles d'estragon restantes.



Cocotte de fèves et cébettes à l'origan

Lorsque la fève apparaît dans nos paniers, c'est une bouffée de printemps et d'enfance qui surgit...

On la connaît flirtant avec la sarriette, mais l'origan lui donne un certain piquant !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



- 2 kg de fèves
- 1 botte de cébettes
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à s. d'origan frais haché

- sel aux herbes
- 1 filet d'huile d'olive
- jus d'un citron



Écosses les fèves. Inciser la peau et presser sur chaque graine afin de l'éjecter. Laver les cébettes et les partager en deux, avec leur tige, dans le sens de la longueur.

- Déposer les fèves et les cébettes dans une cocotte à fond épais. Ajouter un peu de sel aux herbes, l'origan, le jus de citron et un filet d'huile d'olive.
- Laisser mijoter à couvert et à feu doux en remuant de temps en temps environ 20 min mais le temps de cuisson dépend de la grosseur des fèves. Elles doivent rester légèrement croquantes.

Astuce : ne pas jeter les cosses avec lesquelles on peut confectionner un excellent potage.

Févettes crues à la purée d'ail et à la menthe

L'ail nouveau cuit donne une étonnante purée douce qui accompagne à merveille les tendres fèves.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 1 kg de févettes
- 1 grosse tête d'ail nouveau
- 1 c. à s. d'huile d'olive bien fruitée
- 1 pincée de fleur de sel de Camargue

- 1 pointe de menthe fraîche hachée

Écosser les fèves. Réserver.

- Détacher les gousses d'ail des têtes, en enlevant la première peau, mais sans les éplucher. Les plonger dans de l'eau frémissante légèrement salée, et laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Compter environ 20 min mais le temps de cuisson varie en fonction de la grosseur des gousses.
- Les égoutter, les laisser un peu refroidir avant de les éplucher puis les écraser au pilon dans un mortier. Ajouter le sel, la menthe puis, « monter » petit à petit l'ail avec l'huile jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajuster éventuellement en sel et/ou menthe.
- Tremper directement les fèves dans cette purée ou bien en tartiner une tartine craquante de sarrasin.



Navets aux moules à la menthe

Succulent plat de printemps qui mêle la fraîcheur de la menthe et la pointe d'amertume des jeunes navets croquants.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min



- 1 kg de moules
- 8 navets nouveaux
- 2 gousse d'ail écrasées
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de menthe fraîche hachée
- 1 c. à s. de jus de citron
- thym frais

Gratter et rincer les moules puis les faire ouvrir « à sec » et à couvert dans une cocotte.

- Brosser les navets puis les déposer, entiers s'ils sont petits sinon coupés en deux, dans le panier du cuit-vapeur parsemés de thym frais. Les cuire en prenant bien soin de les garder croquants.
- Préparer la sauce d'accompagnement en mélangeant huile d'olive, menthe, ail et citron.
- Verser les moules et les navets dans un plat creux et arroser de sauce. Servir tiède.

Astuce : à déguster avec un verre de viognier très frais !



Terrine froide de polenta à pois et son quatuor de fines herbes

La saveur sucrée des petits pois crus et le parfum du sarrasin pour une très décorative terrine qui s'est mise au vert.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min



- 250 g de semoule maïs-sarrasin (Priméal)
- 1 l de bouillon de légumes
- 250 g de petits pois écossés
- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 1 citron
- 6 brins de chacune des ces herbes : persil, ciboulette, cerfeuil, estragon
- 2 c. à s. de graines de sésame grillées
- 200 g de mesclun
- 12 radis roses



Laver, essorer puis ciseler les fines herbes.

- Dans une casserole, porter à frémissement le bouillon de légumes. Verser la semoule en pluie en remuant rapidement à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux. Cuire environ 3 min à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse.
- Hors du feu, ajouter la moitié des fines herbes et une cuillère à soupe d'huile. Mélanger puis incorporer les petits pois crus en veillant à bien les répartir dans la préparation.
- Verser la semoule dans un plat à gratin en verre et laisser refroidir à

température ambiante. Lorsqu'elle est figée, découper des rectangles.

- Préparer la sauce d'accompagnement en mélangeant l'autre moitié des fines herbes, l'huile d'olive, le jus d'un demi-citron et les graines de sésame.
- Déposer dans chaque assiette deux rectangles de polenta, nappés de sauce, sur un lit de mesclun et décorer avec les radis entiers.

Petits pois à l'aneth, en vapeur d'orange

La simplicité même pour apprécier le moelleux et l'incomparable goût des premiers petits pois.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



- 2 kg de petits pois
- 4 cébettes
- sel aux herbes
- l'écorce d'une orange
- 1 c. à c. de graines de fenouil
- 1 c. à s. d'aneth ciselé

Déposer l'écorce de l'orange coupée en morceaux et les graines de fenouil dans le réservoir à eau du cuit-vapeur, porter à ébullition (le temps dépend de votre appareil).

- Écosser les petits pois ; laver les cébettes et les partager en deux dans le sens de la longueur avec leur tige.
- Déposer les petits pois dans le panier du cuit-vapeur puis les cébettes par dessus et parsemer le tout d'un peu de sel aux herbes. Cuire une quinzaine de minutes environ.
- Servir tiède, parsemé d'aneth.

Astuce : l'aneth peut très bien être remplacé par des feuilles de fenouil sauvage, le goût anisé sera alors un peu plus fort.



Velouté de petits pois au persil

Un petit régal pour réchauffer les soirées printanières encore un peu frisquettes !

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min



- 1 kg de petits pois
- 2 verres de 25 cl de bouillon de légumes
- 12 branches de persil
- huile de noisette (facultatif)

Écosses les petits pois ; laver le persil, séparer les tiges des feuilles et ciseler ces dernières.

- Mettre les petits pois et les tiges du persil dans une casserole et les recouvrir de bouillon. Porter à frémissement puis laisser cuire à feu doux 5 min environ. Ils doivent rester croquants.
- Dans le bol à hélice, mixer à grande vitesse les petits pois et tiges de persil avec une partie du bouillon. Ajuster selon la consistance désirée et rectifier l'assaisonnement à votre goût.
- Servir chaud, parsemé de persil avec éventuellement un filet d'huile de noisette.



Fricassée de primeurs et ses rattes à la purée d'ail

Une alliance de petits légumes et d'aromates, très goûteuse, qui égaie nos papilles tout comme notre table.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min + 20 min



- 300 g de pois gourmands
- 250 g de brocolis
- 1 botte de navets
- 1 botte de cébettes

- 4 petites carottes
- zeste de citron
- 1 c. à c. de fenouil
- 1 bouquet de persil et cerfeuil
- ½ verre de bouillon de légumes
- vinaigre balsamique
- 500 g de pommes de terre rattes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- romarin, thym, sel
- 1 tête d'ail

Tapisser de romarin la plaque du four et y ranger les rattes, lavées, séchées mais non épluchées.

- À l'aide d'un vaporisateur, les huiler légèrement puis les parsemer de thym émiété et de fleur de sel. Cuire à 180 °C entre 35 et 40 min selon leur grosseur. Préparer la purée à l'ail selon la recette de la page 59 mais sans menthe.
- Laver et équeuter les pois gourmands, laver les cébettes, brosser carottes et navets roses nouveaux. Couper les pois gourmands, les carottes et navets en deux ou les garder entiers s'ils sont de très petite taille. Partager les cébettes en deux dans le sens de la longueur ; détacher les bouquets de brocolis ; laver et ciseler le persil.
- Déposer tous les légumes dans une cocotte avec les graines de fenouil, 1 c. à c. de zeste de citron et le persil. Recouvrir de bouillon et cuire à l'étouffée, à couvert et à feu doux environ 20 min (veiller à ce que les légumes restent croquants).
- Servir chaud, arrosé d'un filet de vinaigre balsamique et parsemé d'une partie des pluches de cerfeuil, accompagné des rattes coupées en deux, tartinées de purée d'ail et parsemées du cerfeuil restant.

Quinoa du potager au basilic, façon taboulé

La petite graine des Andes s'acquine avec les primeurs du potager pour une variation croquante et aromatique !

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min



- 25 cl de quinoa blanc
- 25 cl de quinoa rouge
- 1 c. à s. de cumin
- 112,5 cl de bouillon de légumes

- 12 fines asperges
- 250 g de petits pois
- 250 g de fèves
- 2 carottes nouvelles
- 8 radis roses
- 2 cébettes
- 1 citron
- 50 g de pignons
- 14 feuilles de basilic
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- moutarde aux 5 plantes (Émile Noël)

Mettre le quinoa dans le bol à céréales du cuit-vapeur, le parsemer de grains de cumin et le recouvrir de 4 verres de bouillon de légumes. Cuire 30 min, laisser gonfler au moins 1 h puis égrener à l'aide d'une fourchette.

- Laver les asperges et les cuire 5 min environ dans le panier du cuit-vapeur.
- Écosser fèves et petits pois ; laver et couper en fines lamelles les carottes et les radis ; laver et émincer les cébettes ; réserver 4 feuilles de basilic et ciseler les autres.
- Dans un saladier, mélanger les crudités et le quinoa froid. Ajouter 1 c. à s. de zeste de citron, les pignons de pin et les 4 feuilles de basilic effilochées avec les doigts.
- Dans le bol à hélice, mixer le basilic ciselé avec l'huile d'olive, 1 c. à s. de moutarde, 1 c. à s. de jus de citron et 1 c. à s. de bouillon de légumes. Ajuster jusqu'à obtention d'une consistance de vinaigrette assez liquide.
- Verser cette vinaigrette en prenant soin d'en garder un petit peu sur le taboulé. Bien mélanger. Disposer les asperges en quadrillage et les arroser de la vinaigrette réservée. Servir aussitôt.



Le panier d'été

• Aubergines • Concombres •
Courgettes longues • Courgettes
rondes • Haricots à écosser- •
Haricots verts • Poivrons • Oignons
rouges • Piments doux • Tomates •
Melons • Mûres • Pastèques • Pêches



- Aubergine et fraîcheur de tofu en superposition
- Barquettes d'aubergines au millet et aux deux olives
- Rouleaux d'aubergines et de poivrons sur tagliatelles de courgette
- Verrines d'aubergines blanches et avocat au coulis de poivron rouge
- Damier de bouchées de concombre sur carpaccio de tomates anciennes
- Soupe froide de concombre à l'aneth
- Spaghetti de concombre en coques de melon
- Courgettes farcies aux légumes et graines de tournesol
- Duo de courgettes à la coriandre
- Fleurs de courgette farcies aux deux flocons
- Salade de courgettes râpées aux « figues fleurs »
- Velouté fraîcheur de courgettes au lait de coco et à la menthe
- Salade de haricots « coco » et sa trilogie de poivrons marinés
- Haricots verts et leur confit d'oignons rouges de Toulouges
- Salade tiède aux trois haricots
- Soupe d'été aux haricots à écosser et son pesto
- « Piquillos » à la brandade maritime
- Tomates farcies au tartare de maquereau et graines germées
- Tarte à la tomate, moutarde et estragon
- Tian de légumes d'été revisité

Aubergine et fraîcheur de tofu en superposition

Une entrée toute en contraste qui nous promène délicieusement entre tiède et frais, croquant et moelleux.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min



- 24 rondelles de 1,5 cm de petites aubergines
- 250 g de tofu nature
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée
- 1 gousse d'ail

- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 citron (jus et zeste)
- thym, sel aux herbes
- pignons de pin
- 12 tomates cerise
- 120 g environ de mesclun d'été

Disposer les rondelles d'aubergines sur la plaque du four. Les arroser de jus de citron, d'un filet d'huile et de thym émiété puis enfourner à 110° C jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses.

- Dans le bol du robot, mixer le tofu avec la ciboulette, une pincée de zeste de citron, la gousse d'ail pressée et 4 c. à s. d'huile d'olive. Ajuster l'assaisonnement et réserver au frais.
- Déposer sur la moitié des rondelles d'aubergines tièdes une bonne cuillère de tofu, parsemer de pignons de pin et couvrir ces rondelles des rondelles restantes. Décorer avec une tomate cerise.
- Dresser les assiettes de service en disposant trois superpositions sur un lit de mesclun. Déguster aussitôt.



Barquettes d'aubergines au millet et aux deux olives

D'originales et fondantes barquettes qui épouseront avec bonheur un sauté tiède de pois chiches à l'ail.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 60 min



- 6 jeunes aubergines moyennes
- 70 g d'olives noires à l'huile
- 50 g d'olives vertes
- 1 c. à s. de coriandre ciselée

- 4 gousses d'ail
- huile d'olive
- romarin
- 4 verres de 25 cl de bouillon de légumes
- 2 verres de 25 cl de millet
- cumin moulu
- tamari
- gomasio

Sur la grille du four, disposer les aubergines coupées en deux dans le sens de la longueur. Découper la chair en traçant des croisillons. Y glisser des lamelles d'ail et des aiguilles de romarin.

- À l'aide d'un vaporisateur, les huiler légèrement puis enfourner à 110 °C et cuire jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses.

- Mettre le millet et le cumin moulu dans une casserole à fond épais, le recouvrir de bouillon. Porter à frémissement puis baisser le feu et cuire doucement à couvert en remuant de temps en temps 20 à 25 min. Laisser gonfler hors du feu, à couvert, 15 min.

- Dénoyer les olives et les hacher grossièrement.

Prélever la chair des aubergines sans percer la peau. Dans un saladier, la mélanger soigneusement avec les olives et la coriandre puis ajouter le millet petit à petit selon la consistance, le goût et la quantité souhaités. Ajuster l'assaisonnement avec le cumin et le tamari.

- Garnir les peaux d'aubergines de cette farce en tassant bien. Parsemer généreusement de gomasio et enfourner à nouveau pour les réchauffer. Servir chaud.

Astuce : jeunes et fermes, les aubergines ne nécessitent pas d'être mises à dégorger, opération qui les ramollirait inutilement.

Rouleaux d'aubergines et de poivrons sur tagliatelles de courgette

Succulente salade « plat-complet » pour un déjeuner léger, sur une déclinaison de notes douces mêlant agréablement cru et cuit.

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 25 min



- 3 aubergines violettes
- 3 poivrons rouges
- huile d'olive
- thym frais, sel aux herbes

- 1 bol de crème de pois chiches au poivron
- 3 petites courgettes
- 1 oignon rouge moyen
- basilic frais, fleurs de souci
- vinaigre balsamique

Laver et détailler les aubergines en tranches de 0,5 cm environ. Les disposer sur la grille du four, très légèrement huilées, parsemées de thym émietté et d'un peu de sel aux herbes puis enfourner à 110 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir à température ambiante.

- Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur et retirer graines et membranes. Les disposer dans le panier du cuit-vapeur parsemées de thym émietté et d'un peu de sel aux herbes.
- Cuire environ 25 min. Laisser refroidir puis enlever la peau et découper la chair en larges lanières.
- Étaler les tranches d'aubergines et de poivrons, les farcir de crème de pois chiches (voir recette page 165) et les maintenir avec une pique en bois. Réserver.
- Préparer la vinaigrette d'assaisonnement en mélangeant dans un bol 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre balsamique et le basilic.
- Laver mais ne pas éplucher les courgettes. À l'aide d'un économe, les tailler en minces et longs rubans. Émincer finement l'oignon rouge. Mélanger les deux.
- Dresser le plat de service en le tapissant du mélange de crudités arrosé de vinaigrette puis disposer harmonieusement les rouleaux farcis. Décorer avec les fleurs de souci, comestibles.



Verrines d'aubergines blanches et avocat au coulis de poivron rouge

Une très jolie entrée fraîche et onctueuse qui évoque la paresse des terrasses estivales...

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min



- 4 aubergines blanches
- cumin en grains et moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 citrons
- 4 gousses d'ail
- thym frais, sel aux herbes

- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 avocats bien mûrs
- 2 poivrons rouges
- coriandre
- 1 petit oignon doux
- 2 concombres « épineux »
- gomasio

Préparer la purée d'aubergines selon la recette de la page 170. Réserver au frais.

- Cuire les poivrons entiers dans le cuit-vapeur jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Laisser refroidir puis les épilucher et retirer graines et membranes en conservant le jus aromatique de cuisson.
- Mixer finement la chair avec une gousse d'ail écrasée une pincée de thym frais et un peu de jus de cuisson jusqu'à obtention d'une texture fluide. Réserver au frais.
- Hacher finement l'oignon et une gousse d'ail puis incorporer ce hachis à la chair des avocats écrasée à la fourchette avec le jus d'un demi-citron. Ajouter une pincée de piment d'Espelette (le piment d'Espelette est très parfumé mais pique peu).
- Dresser dans des verres à eau larges et peu hauts de la façon suivante : déposer une couche de purée d'aubergine, la saupoudrer de gomasio et la recouvrir d'une rondelle de concombre parsemée de feuilles de coriandre puis déposer une couche de purée d'avocat également saupoudrée de gomasio et d'épaisseur identique à celle d'aubergine et poursuivre en intercalant ainsi les deux purées jusqu'à la hauteur désirée mais en terminant par l'avocat. Verser alors un peu de coulis de poivron. Réserver au frais une vingtaine de minutes avant de servir décoré de coriandre.



Damier de bouchées de concombre sur carpaccio de tomates anciennes

Plat très décoratif mais si frais et parfumé qu'on n'en fait... qu'une bouchée !

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 0 min



- 4 concombres longs et réguliers
- 1 poivron rouge et 1 poivron jaune
- 1 pot de yaourt de soja de 400 g (type Sojade)
- 8 belles tomates mélange variétés anciennes
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe et de basilic

- 3 gousses d'ail
- gomasio
- 8 olives noires et 8 olives vertes
- huile d'olive bien fruitée

À l'aide d'un couteau cannelé, rayer la peau des concombres, couper leurs extrémités arrondies et débiter chacun d'eux en 4 tronçons. À l'aide d'une cuillère parisienne, évider délicatement chaque tronçon, sans percer la peau. Saupoudrer l'intérieur de gomasio. Réserver les petites billes de pulpe ainsi prélevées dans un bol en les arrosant de jus de citron. Placer le tout au frais.

- Laver les poivrons, retirer graines et membranes et couper la chair en très petits dés en séparant les deux couleurs. Arroser de citron.
- Préparer la farce en mélangeant du yaourt de soja (environ 20 g par tronçon), 2 gousses d'ail écrasées, un peu de jus de citron et de la menthe. Ajuster selon votre goût. Diviser cette préparation en 2 : dans l'une incorporer les dés jaunes, dans l'autre les dés rouges.
- Remplir 8 bouchées de concombre avec la farce à dés rouges et les 8 autres avec la farce à dés jaunes. Poser une olive noire sur les premiers, une olive verte sur les seconds. Dresser le plat de service en le tapissant de rondelles de tomates arrosées d'huile d'olive, parsemées d'ail haché finement et de basilic effiloché avec les doigts. Disposer les bouchées de concombre en damier et terminer en répartissant les billes de concombre. Déguster aussitôt.

Soupe froide de concombre à l'aneth

Une relecture anisée du traditionnel velouté
concombre-brebis-menthe.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 2 concombres
- 4 c. à s. de yaourt de soja
- 1 petit oignon doux
- 1 citron
- 1 c. à s. d'aneth ciselé
- 1 c. à s. d'anis en grains
- sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Garder bien au frais les légumes jusqu'au moment de préparer la soupe afin de pouvoir la consommer aussitôt pour préserver un maximum de vitamines.

- Couper un tiers de l'un des concombres et le détailler en petits dés. Peler et couper l'oignon de manière identique. Mélanger ces dés, les arroser de citron et réserver au frais.
- À l'aide d'un couteau économe ôter une bande de peau sur deux des concombres, les épépiner si besoin, les couper en morceaux et les déposer dans le bol à hélice du robot. Ajouter tous les ingrédients et mixer à grande vitesse. Ajuster l'assaisonnement.
- Verser dans quatre bols, parsemer de dés de concombre et d'oignon. Décorer de feuilles d'aneth.



Spaghetti de concombre en coques de melon

Le melon surprise en version sucrée-salée sur une note d'estragon. À déguster avec du muscat sec bien frais.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

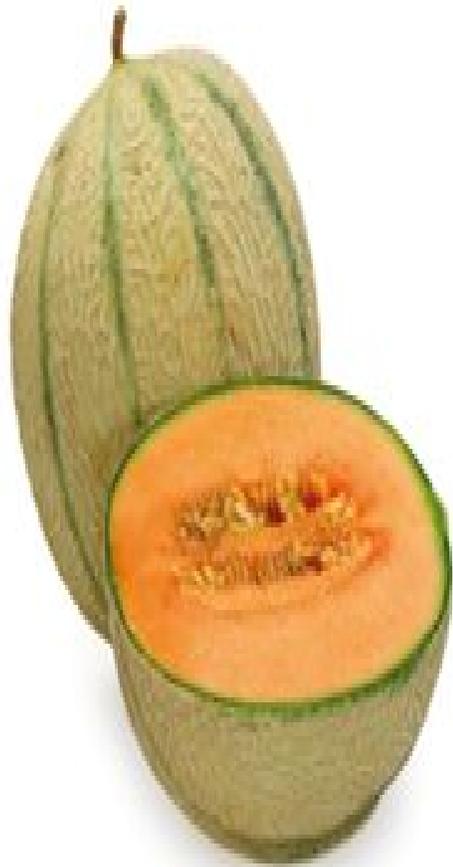


- 1 concombre
- 2 melons
- 1 poignée de tomates cerise
- 2 branches d'estragon

- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- graines de sésame grillé

Garder bien au frais les légumes et les melons jusqu'au moment de préparer ces coques afin de pouvoir les déguster aussitôt pour préserver un maximum de vitamines.

- Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre, l'estragon haché et les graines de sésame.
- Couper les melons en deux, retirer les graines puis à l'aide d'une cuillère parisienne, prélever la chair en billes. Conserver les coques et réserver les billes dans un saladier.
- À l'aide d'un couteau adéquat tailler le concombre pelé en fins spaghettis. Les ajouter dans ce saladier ainsi que les tomates cerise rincées. Verser la vinaigrette et mélanger délicatement.
- Garnir les coques de melon de spaghettis assaisonnés et déguster aussitôt.



Courgettes farcies aux légumes et graines de tournesol

Ces fondantes courgettes farcies et leur compotée de légumes feront un savoureux mariage avec une omelette à l'estragon.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min



- 8 petites courgettes rondes
- 2 tomates bien mûres
- 2 petites aubergines violettes
- 1 poivron rouge

- 1 oignon rouge
- 1 grosse gousse d'ail
- thym et basilic frais, sel aux herbes
- graines de tournesol
- graines germées en mélange
- huile d'olive

Brosser les courgettes, leur découper un chapeau, retirer les graines puis les disposer, chapeau remis en place, dans un panier du cuit-vapeur. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Prélever la chair, réserver dans le four tiède.

- Laver les autres légumes. Retirer graines et membranes du poivron puis le détailler en petits morceaux. Couper également tomates et aubergines en morceaux de même taille. Déposer ces légumes dans l'autre panier du cuit-vapeur et les parsemer d'une partie de thym frais et de sel aux herbes. Précuire 5 min environ (ils doivent rester croquants).
- Dans une cocotte faire revenir dans un peu d'huile d'olive, sans les colorer, l'oignon et la gousse d'ail émincés avec le thym restant. Ajouter les légumes cuits et la chair des courgettes et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore fermes. Incorporer le basilic et les graines de tournesol en fin de cuisson.
- Garnir les courgettes de ce mélange de légumes, parsemer de graines de tournesol et replacer le chapeau. Réserver dans le four tiède.
- Poursuivre la cuisson des légumes excédentaires jusqu'à obtention d'une « compote ».
- Dresser les assiettes de service en déposant à côté de chaque courgette farcie 2 c. à s. de « compote » tiède et une bonne poignée de graines germées. Déguster tiède.

Duo de courgettes à la coriandre

Un plat sans matière grasse ajoutée, très léger, mais haut en couleurs et en saveurs qui aime être accompagné d'un mélange riz-lentilles au curcuma.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min



- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 2 grosses tomates bien mûres
- ½ poivron rouge

- ½ poivron vert
- 1 gros oignon rouge
- 4 ou 5 petites gousses d'ail
- 1 poignée d'olives noires aux herbes
- 2 c. à s. de dés d'écorce de citron
- Laurier, thym, sel aux herbes
- Coriandre fraîche
- 1 pincée de piment d'Espelette

Laver les légumes. Couper, sans les peler, les courgettes en rondelles et les tomates en quartiers. Retirer graines et membranes des poivrons et les détailler en très fines lanières. Émincer grossièrement l'oignon.

- Déposer tous ces légumes dans une cocotte, ajouter les olives, les dés de citron, les gousses d'ail entières pelées et tous les aromates. Cuire à l'étouffée à feu très doux en prenant soin de garder les légumes un peu croquants.
- Incorporer la coriandre fraîche ciselée en fin de cuisson. Servir tiède.



Fleurs de courgettes farcies aux deux flocons

Une farce végétarienne très goûteuse pour ce grand classique, délicatesse incontournable de nos tables estivales !

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 10 min



- 12 fleurs de courgettes
- 3 courgettes
- 2 tomates bien mûres
- 1 oignon rouge

- 1 grosse gousse d'ail
- 1 citron
- 1 c. à s. de flocons de millet
- 1 c. à s. de flocons de pois chiches
- huile d'olive
- thym frais, sel aux herbes
- 1 c. à c. de mélange 4 épices
- 1 c. à s. de basilic haché



Dans un saladier, mélanger les deux types de flocons et le paprika. Recouvrir à niveau d'eau chaude et laisser gonfler une dizaine de minutes.

• Détailler, sans les peler, les courgettes en petits dés. Concasser les tomates. Émincer finement l'ail et l'oignon. Mettre dans une cocotte, arroser d'un peu de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive, parsemer de thym et laisser mijoter en prenant bien soin de garder les légumes croquants. Ajouter le basilic en fin de cuisson.

- Incorporer petit à petit une partie de ces légumes aux flocons et mélanger soigneusement jusqu'à obtention d'une farce homogène. Réserver le reste des légumes au chaud. Ôter le pistil des fleurs de courgettes et les garnir délicatement de farce. Les disposer dans le panier du cuit-vapeur et cuire 10 min environ.
- Dresser le plat de service en disposant les fleurs de courgettes en étoile et, entre chaque « branche » de l'étoile, déposer un petit tas de légumes réservés.

Salade de courgettes râpées aux « figes fleurs »

Le petit goût de noisette de la courgette jaune est réveillé par l'huile et la poudre de noisettes qui, associées au citron vert et au gingembre, en font une gourmandise inattendue.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 0 min



- 2 courgettes jaunes moyennes
- 1 petite courgette verte

- 12 figues fleurs
- ½ citron vert (jus et zeste)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 1 c. à s. de poudre de noisettes grillées
- 1 c. à c. de gingembre râpé

Garder bien au frais les courgettes jusqu'au moment de les râper afin de pouvoir les déguster aussitôt pour préserver un maximum de vitamines.

- Préparer la sauce d'assaisonnement en mélangeant les huiles, le jus de citron et le gingembre.
- Râper un peu grossièrement les courgettes crues sans les peler puis, dans un saladier, y incorporer la sauce. Mélanger puis ajouter le zeste de citron et une bonne cuillère à soupe de poudre de noisettes.
- Dresser dans le plat de service en les saupoudrant de poudre de noisettes. Disposer autour les figues entières et servir aussitôt.

À savoir : les « figues fleurs » sont les figues récoltées en juin-juillet et qui ont mûri sur le bois de l'année précédente.



Velouté fraîcheur de courgettes au lait de coco et à la menthe

Alliance réussie de la suavité crémeuse du lait de coco et de la fraîcheur de la menthe pour les premiers dîners de vacances entre amis.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min



- 4 courgettes vertes bien fermes
- 400 ml de lait de coco
- 8 feuilles de menthe verte
- sel aux herbes

Dans une casserole, déposer les courgettes non pelées coupées en grosses rondelles. Les parsemer de sel aux herbes. Verser le lait de coco et ajouter de l'eau à hauteur de l'épaisseur des rondelles de courgettes qui doivent être juste recouvertes de liquide. Porter à frémissement et laisser mijoter 5 min environ.

- Verser les courgettes cuites et légèrement refroidies avec tout leur « jus » de cuisson (même si cela paraît trop liquide car en refroidissant le lait de coco épaissira le velouté) dans le bol à hélice du robot, ajouter la menthe hachée et mixer .En choisissant la vitesse maximum on obtient une très agréable texture onctueuse.
- Rafraîchir au moins 2 h avant de servir le velouté décoré de feuilles de menthe.



Salade de haricots « coco » et sa trilogie de poivrons marinés

Le temps des « coco » frais est bref et le saisir est d'autant plus savoureux avec des poivrons marinés et de l'ail.

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 40 min



- 2 kg de haricots coco à écosser
- laurier, thym et sarriette
- sel aux herbes
- 1 tête d'ail entière

- 4 poivrons : 2 rouges, 1 vert et 1 jaune
- huile d'olive bien fruitée
- vinaigre balsamique

Écosses les haricots et les mettre à cuire dans un grand volume d'eau de source, froide, avec du thym, du laurier, une belle branche de sarriette fraîche et la tête d'ail entière. Cuire entre 30 et 40 min (en fonction des haricots). Au bout d'une demi-heure, retirer la tête d'ail. Éplucher les gousses et les écraser à la fourchette avec de l'huile d'olive. Réserver. Égoutter les haricots cuits, les mettre dans un saladier et les arroser aussitôt d'huile d'olive. Laisser refroidir à température ambiante.

- Cuire les poivrons entiers dans le cuit-vapeur jusqu'à ce que leur peau se boursoufle. Laisser refroidir puis les éplucher et retirer graines et membranes en conservant le jus aromatique de cuisson.
- Découper la chair en lanières de 1 cm de large puis les disposer dans un plat en entrelaçant les diverses couleurs afin d'obtenir un aspect tissé. Prélever un peu de purée d'ail, la diluer avec de l'huile d'olive et du jus de cuisson des poivrons jusqu'à obtention d'une « vinaigrette » fluide. Arroser les poivrons, les parsemer de thym frais émietté et réserver au moins 2 h au frais.
- Compléter l'assaisonnement des haricots en les arrosant de la même sauce que les poivrons et d'un filet de vinaigre balsamique. Servir en présentant le saladier de « coco » et la trilogie de poivrons.

Haricots verts et leur confit d'oignons rouges de Toulouges

Simplicité absolue, presque austère, du haricot et douceur fondante de l'oignon réunies par une subtile vinaigrette.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 120 min

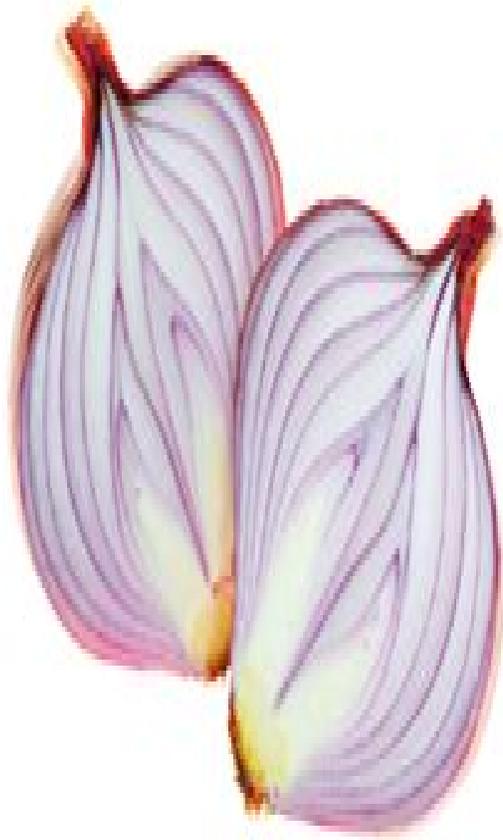


- 800 g de haricots verts
- 4 oignons de Toulouges
- thym frais, sel aux herbes
- vinaigre rancio de Rivesaltes

- huile d'olive bien fruitée
- gomasio

Verser un demi-verre d'eau et du thym frais émietté dans un plat en verre allant au four puis disposer de larges rondelles d'oignon en couches successives en les parsemant chaque fois de thym.

- Terminer par un filet d'huile d'olive et enfourner à 100 °C pour au moins 2 h. Si besoin les arroser d'eau de temps en temps.
- En fin de cuisson des oignons, laver et équeuter les haricots. Les disposer dans le panier du cuit-vapeur et les cuire 10 à 15 min environ. Ils doivent rester fermes. Laisser tiédir à température ambiante.
- Préparer la vinaigrette souhaitée à raison de deux parts d'huile pour une part de vinaigre.
- Dresser les assiettes de service en déposant un fagot de haricots et du confit d'oignon saupoudrés de gomasio. Arroser de vinaigrette et déguster aussitôt.



Soupe d'été aux haricots à écosser et son pesto

Autant de recettes de soupe au pesto que de familles provençales dit-on... En voilà donc une variation sans laitage !

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min



- 500 g de haricots à écosser cuits
- 400 g de haricots mangetouts
- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes

- 1 poivron vert
- 3 tomates bien mûres
- 2 gros oignons doux
- laurier, thym et sarriette frais
- sel aux herbes, piment d'Espelette
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic
- huile d'olive, pignons de pin
- tahin ½ complet

Déposer les grains de haricots dans une grande cocotte avec thym, laurier et sarriette. Couvrir d'eau froide légèrement plus qu'à hauteur, porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux.

- Laver les légumes. Couper, sans les peler, les courgettes en épaisses rondelles, les tomates et les oignons en gros quartiers, les mangetouts en tronçons. Retirer graines et membranes du poivron et le détailler en lanières d'un demi centimètre de largeur.
- Au bout de 20 min de cuisson, incorporer tous ces légumes et prolonger la cuisson entre 10 et 15 min. Ajouter le piment d'Espelette selon le goût désiré.
- Pendant que cette soupe refroidit, préparer un pistou dans le mortier en écrasant avec le pilon les feuilles de basilic effilochées et les gousses d'ail coupées en petit morceaux. Ajouter petit à petit l'huile d'olive jusqu'à la consistance souhaitée. Incorporer les pignons de pin et éventuellement 1 c. à S. de tahin.
- Servir la soupe tiède dans des assiettes individuelles avec une cuillère à soupe de pistou au centre.



Salade tiède aux trois haricots

Une déclinaison originale de haricots... Peu iodé et d'une texture proche du haricot vert, le haricot de mer est idéal pour initier à la consommation des algues.

Pour 4 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 40 min



- 250 g de haricots verts cuits
- 500 g de haricots à écosser cuits
- 30 g de haricots de mer déshydratés
- 1 oignon rouge

- huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- tamari

Cuire les haricots verts et les haricots à écosser comme dans les deux recettes précédentes (voir page 88) mais en ajoutant du cumin aux haricots à écosser préalablement égouttés et arrosés d'huile d'olive. Les maintenir tièdes.

- Rincer les haricots de mer, les réhydrater 15 min environ dans une casserole d'eau puis porter à ébullition le contenu de cette casserole, blanchir deux ou trois minutes et couper le feu.
- Pendant ce temps déposer les haricots à écosser dans un saladier, ajouter les haricots verts coupés éventuellement en deux et l'oignon rouge finement émincé. Égoutter les haricots de mer et les découper en tronçons. Mélanger, arroser d'un filet d'huile d'olive et de tamari. Ajuster l'assaisonnement et déguster tiède.

« Piquillos » à la brandade maritime

Un clin d'œil à la célèbre et succulente recette de piments doux à la brandade de morue qui ne saurait désertier les buffets conviviaux des vacances.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min



- 8 piments doux Piquillos rouges
- 8 piments doux Piquillos verts
- 1 bloc de 400 g de tofu nature
- 1 barquette de tomates cerise

- 1 oignon rouge
- 150 g de mesclun d'été et 12 fleurs de capucine
- 3 ou 4 c. à s. de tartare d'algues
- huile d'olive bien fruitée
- vinaigre de Xérès
- gomasio, feuilles de basilic

Mélanger à la fourchette le tofu et 3 ou 4 cuillères à soupe (selon le goût désiré) de tartare d'algues (voir recette page 171). Réserver à température ambiante.

- Ôter délicatement le pédoncule de chaque piment, retirer les graines sans percer la chair. Disposer dans le cuit-vapeur et cuire une dizaine de minutes en veillant à les garder légèrement croquants.
- Pendant qu'ils refroidissent, laver et essorer le mesclun puis rincer les tomates cerise, les enduire d'huile et les rouler dans le gomasio.
- Dans un bol, préparer la quantité de vinaigrette souhaitée à raison de deux parts d'huile pour une part de vinaigre. Réserver.
- Remplir les piments de farce et émincer l'oignon rouge.
- Dresser les assiettes de service en répartissant le mesclun arrosé de vinaigrette, parsemé d'oignon et saupoudré de gomasio. Disposer ensuite deux piments verts et deux piments rouges. Ajouter quelques tomates cerise, des feuilles de basilic effilochées avec les doigts et décorer avec des fleurs de capucine comestibles. Déguster.



Tomates farcies au tartare de maquereau et graines germées

Une entrée terre et mer, très fraîche et légère qui met en valeur les produits de saison.

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 25 min



- 4 grosses tomates
- 500 g de filets de maquereaux crus
- ½ concombre
- ½ oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de câpres

- 3 c. à s. d'aneth
- ½ citron
- 50 g de graines germées
- 4 c. à s. d'huile d'olive + 1 filet
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- Piment d'Espelette
- gomasio, thym frais
- 2 poivrons marinés

Cuire les poivrons entiers dans le cuit-vapeur jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Laisser refroidir puis les éplucher et retirer graines et membranes.

- Découper la chair en lanières d'un centimètre de large, les arroser d'un filet d'huile d'olive, les parsemer d'ail écrasé et de thym frais émietté et réserver au moins 2 h au frais.
- Hacher très finement les filets de maquereaux et l'oignon. Mélanger puis incorporer deux cuillères d'aneth ciselé, les câpres, l'huile, le vinaigre, 1 pincée de piment, le jus de citron. Faire mariner au frais au moins 1 h.
- Découper le chapeau des tomates qui seront bien restées au frais jusqu'à ce moment, les évider délicatement, réserver la chair et les parsemer de gomasio. Couper le concombre en très petits dés et râper le zeste de citron.
- Dans un saladier mélanger la chair des tomates, les dés de concombre, les graines germées et le zeste. Incorporer la marinade de maquereaux et mélanger soigneusement.
- Farcir les tomates de ce tartare en tassant bien et réserver au frais le temps de dresser les assiettes.
- Répartir du mesclun assaisonné dans les assiettes de service, y déposer en ruban des lanières de poivrons en intercalant les couleurs, et au centre, une tomate farcie. Déguster aussitôt.



Tarte à la tomate, moutarde et estragon

Tarte très facile à réaliser et qui remporte toujours un franc succès auprès des convives.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



Pour la pâte Brisée :

- 120 g de farine de pois chiches
- 60 g de farine de riz complet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ tasse d'eau
- thym émietté

Pour la garniture :

- tomates bien mûres
- moutarde forte de Dijon
- estragon
- thym frais émietté
- 1 poignée d'olives noires à l'huile

Dans le bol du robot mélanger les farines, l'huile et le thym jusqu'à obtention d'un sable grossier. Incorporer l'eau petit à petit et arrêter dès que la pâte devient collante. Finir de la travailler avec les doigts en malaxant pour obtenir une boule. Ajuster éventuellement avec un peu de farine de riz. L'étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé et la déposer dans un moule à tarte. Enfourner à 150 °C une dizaine de minutes environ.

- Prélever dans le pot de moutarde la quantité nécessaire pour couvrir d'une bonne couche le fond de tarte. Y incorporer l'estraxon très finement ciselé jusqu'au goût désiré.
- Étaler ce mélange sur le fond de tarte puis le recouvrir de rondelles de tomates bien serrées et se chevauchant de telle sorte que l'on ne voie plus le fond. Parsemer de thym et d'olives. Enfourner à 110 °C. Au bout de 30 ou 40 min, tester la cuisson qui dépendra de la variété des tomates.
- Déguster tiède ou froid avec une salade verte bien aillée.



Tian de légumes d'été revisité

Un plat savoureux, fondant et parfumé à souhait, à manger froid avec olives et câpres et des timbales de fonio aux herbes.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 90 min



- 4 petites aubergines
- 4 petites courgettes
- 4 tomates bien mûres
- 1 gros oignon rouge
- 1 gros poivron rouge
- thym frais émiété
- basilic frais

- ail
- sel aux herbes
- huile d'olive

Cuire le poivron entier dans le cuit-vapeur jusqu'à ce que la peau se boursoufle. Laisser refroidir puis l'éplucher et retirer graines et membranes en conservant le jus de cuisson. Découper la chair en lanières de 1 cm de large. Réserver.

- Partager les tomates en deux moitiés, couper les aubergines et les courgettes sans les peler en rondelles d'environ ½ cm. Émincer finement l'oignon. Réserver.
- Dans un bol ou un mortier, hacher l'ail et le basilic et le mélanger avec un peu d'huile d'olive, comme pour la préparation d'un pesto.
- Dans un plat rectangulaire en verre qui possède un couvercle, disposer les aubergines en les faisant se chevaucher comme pour une tarte, les assaisonner d'un peu de mélange ail-basilic puis de thym frais et de sel. Y intercaler la moitié des lanières de poivron. Recouvrir d'une couche de tomates assaisonnées de la même manière. Recouvrir d'une couche de fines rondelles d'oignon puis des courgettes disposées et assaisonnées de la même manière que les aubergines. Y intercaler l'autre moitié des lanières de poivrons. Terminer par les tomates restantes, les assaisonner toujours de la même manière avec le reste du mélange, du thym et du sel. Arroser très légèrement d'huile d'olive.
- Enfourner, plat couvert, entre 1 h et 1h30 à 110 °C. Manger froid avec olives noires et câpres.

Le panier d'automne

- Betteraves rouges fanes • Blettes • Céleri rave • Céleri branche • Chou rouge • Choux de Bruxelles • Épinards • Potimarron • Radis raves • Rutabagas • Coings • Figues • Poires • Prunes • Raisins



- Betterave rouge mimosa à l'estragon
- Salade tiède de pommes de terre et betteraves rouges aux câpres
- Aumônières de feuilles de blettes au sarrasin et raisins secs
- Feuilleté de blettes au pesto d'olives
- Blettes et céleri en duo de côtes au gratin d'amandes
- Pois chiches aux blettes et graines de courge grillées
- Barquettes de céleri aux trois raves, à l'anis et aux noix
- Purée de céleri rave aux coings et zeste d'orange
- Timbale de céleri rave et rutabagas à l'huile de noisette
- Rémoulade de céleri rave au tofu soyeux
- Salade de chou rouge, pomme et noix
- Chou rouge cuit aux pommes et aux châtaignes
- Choux de Bruxelles aux oignons doux et pignons de pin
- Gnocchis de millet aux épinards sur fondue de tomates
- Salade d'épinards, guacamole et tofu aux herbes
- Purée de lentilles corail aux épinards et yaourt de soja
- Radis raves, rutabagas et crevettes sur lit d'épinards et roquette
- Potimarron au thym et à l'oignon, boulgour de sarrasin
- Potimarron farci aux brisures de châtaignes et quinoa
- Cocotte de légumes et fruits d'automne au curcuma

Betterave rouge mimosa à l'estragon

Croquante et juteuse la betterave crue fait bon ménage avec les tendres feuilles d'épinards. Et comme nous l'aimons pimpante, osons le raifort et l'estragon !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min



- 2 betteraves rouges crues
- 2 œufs durs
- 120 g de jeunes pousses d'épinards
- 4 cébettes

- 4 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 c. à c. de raifort
- estragon

Faire durcir l'œuf, environ 10 min, le laisser refroidir puis l'écaler et retirer le jaune. L'écraser à la fourchette. Réserver. Peler et râper la betterave rouge. Laver et essorer les jeunes pousses d'épinards. Hacher grossièrement les cébettes avec une partie de leur tige. Ciseler l'estragon. Réserver.

- Dans un bol, mélanger le raifort avec le vinaigre balsamique et l'huile de noix. Réserver.
- Disposer les jeunes pousses d'épinards dans les assiettes, y répartir la betterave crue râpée et les cébettes hachées, parsemer d'estragon et de jaune d'œuf écrasé. Arroser de vinaigrette et déguster aussitôt.

Astuce : pour utiliser les quatre moitiés de blanc d'œuf, les garnir de betterave râpée parsemée d'estragon et arrosée de vinaigrette et les disposer au centre de l'assiette. Si le raifort paraît trop audacieux, le remplacer par de la moutarde pour un accord plus sage.



Salade tiède de pommes de terre et betteraves rouges aux câpres

Dans cette salade, la douceur de la betterave cuite est agréablement contrariée par la saveur aigrelette des câpres.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min



- 3 grosses betteraves rouges
- 3 grosses pommes de terre à chair ferme
- une douzaine de filets d'anchois blanchis au vinaigre
- 2 c. à s. de câpres

- 3 côtes tendres de céleri branche
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-colza (à parts égales)
- 2 belles gousses d'ail
- thym, laurier



Cuire les pommes de terre entières dans le panier du cuit-vapeur comme suit : les disposer lavées mais non pelées sur des feuilles de laurier séchées et les parsemer de thym émietté.

- Dans le deuxième panier, cuire les betteraves rouges entières parsemées de thym émietté (elles sont cuites lorsque la fourchette se plante facilement dans leur chair).
- Dans un saladier, couper en morceaux pommes de terre et betteraves refroidies. Ajouter les côtes de céleri débitées en petits tronçons, les filets d'anchois et les câpres égouttés.

- Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et la gousse d'ail coupée finement. Arroser la salade mélangée de cette vinaigrette et déguster aussitôt.

« Feuilleté » de blettes au pesto d'olives

Une entrée goûteuse et originale pour déguster les blettes froides.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min



- 1 grosse botte de blettes (1 kg)
- 4 cébettes (ou oignons blancs)
- 15 olives noires nature
- vinaigrette huile d'olive-citron
- mélange basilic-citron-huile (maison ou acheté)
- 2 gousses d'ail

- pignons (selon votre goût)
- thym, sel aux herbes
- graines germées

Hacher très grossièrement les cébettes avec leurs tiges. Séparer les côtes de blettes des feuilles en prenant garde de ne pas abîmer les feuilles.

- Ôter les fils des côtes et disposer ces dernières coupées petits tronçons au fond du panier du cuit-vapeur. Les parsemer d'un peu de hachis de cébettes, de thym et de sel aux herbes. Recouvrir d'une feuille et la parsemer à son tour d'un peu de hachis de cébettes, de thym et de sel aux herbes. Poursuivre la superposition à l'identique jusqu'à épuisement des feuilles et du hachis de cébettes. Cuire 10 min.

- Laisser refroidir à température ambiante. Les blettes contenant du mucilage, elles vont se figer. Découper quatre carrés dans l'épaisseur du « feuilleté ». Dresser dans les assiettes, arroser légèrement de vinaigrette.

- Dans un bol mélanger les olives dénoyautées et coupées en petits morceaux, les gousses d'ail hachées, les pignons puis incorporer le mélange basilic-citron-huile.

- Déposer une bonne cuillère à soupe de ce mélange sur chaque carré de blettes, décorer avec des graines germées et servir.



Aumônières de feuilles de blettes au sarrasin et raisins secs

D'étonnantes « aumônières » salées/sucrées pour se réconcilier avec les blettes.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min



- 1 grosse botte de blettes à larges feuilles
- 1 verre de 25 cl de sarrasin
- 50 cl de bouillon de légumes
- 1 petit oignon
- 1 petite carotte
- 1 poignée de raisins secs

- quelques noix de cajou
- 1 c. à c. d'épices « Mélange indien »
- tamari
- gomasio
- huile d'olive

Mettre le sarrasin et les épices indiennes dans une casserole à fond épais, recouvrir de bouillon. Porter à frémissement puis baisser le feu et cuire doucement à couvert jusqu'à absorption du liquide.

Mettre à tremper les raisins dans un peu d'eau chaude.

- Pendant ce temps séparer les côtes de blettes des feuilles en prenant garde de ne pas abîmer les larges feuilles. Ôter les fils des côtes et disposer ces dernières, entières si possible, dans un des paniers du cuit-vapeur. Déposer les feuilles bien à plat dans l'autre. Les feuilles sont cuites en 5 min environ, les côtes en 10 ou 15 min.
- Faire revenir rapidement dans une poêle légèrement huilée la carotte et l'oignon râpés saupoudrés d'une pincée d'épices et les noix de cajou grossièrement concassées.
- Verser le sarrasin cuit dans un saladier, lui incorporer les raisins secs égouttés et le mélange carotte-oignon-noix de cajou. Saler selon le goût avec le tamari.
- Confectionner les aumônières en plaçant un peu de cette farce au centre d'une feuille de blette qu'on ferme avec une pique de bois.
- Disposer ces « aumônières » dans un plat de service sur les côtes de blettes arrosées d'huile d'olive et les saupoudrer de gomasio. Si besoin, les réchauffer un peu au four.

Blettes et céleri en duo de côtes au gratin d'amandes

Un duo de parfums corsés adoucis par l'amande dans ce gratin léger et savoureux de début d'automne douillet.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



- côtes d'une botte de blettes (environ 500 g)
- côtes de céleri branche (environ 500 g)
- 1 oignon jaune
- 100 g de flocons de quinoa à verser dans une tasse

- $\frac{3}{4}$ de tasse de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- thym, sel aux herbes
- huile d'olive

Ôter les fils des côtes des blettes et du céleri puis disposer ces dernières, entières, dans le panier du cuit-vapeur, saupoudrées d'une partie du thym et de sel aux herbes. Cuire environ 15 min.

- Pendant ce temps laisser gonfler les flocons de quinoa dans le bouillon de légumes très chaud. Faire revenir l'oignon et le restant du thym dans une poêle légèrement huilée. Réserver.
- Ajouter la purée d'amandes aux flocons de quinoa.

Dresser dans un plat à gratin les côtes de céleri et blettes garnies d'oignon, les recouvrir des flocons de quinoa et les faire gratiner une dizaine de minutes au four.

Astuce : pour obtenir un effet plus doré, parsemer le plat d'amandes effilées.



Pois chiches aux blettes et graines de courge grillées

Deux mal aimés, presque toujours masqués, qui, ici, ont la vedette et du croquant !

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 60 min



- 240 g de pois chiches
- les feuilles d'une botte de 1 kg de blettes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- graines de courge grillées
- thym, sarriette, origan, feuilles de laurier

- 1 grosse pincée de noix de muscade râpée
- sel aux herbes
- 10 cm d'algue kombu
- huile d'olive
- gomasio

La veille au soir mettre à tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau avec thym, sarriette, origan et feuilles de laurier. Le lendemain cuire les pois chiches dans cette eau de trempage avec le tronçon d'algue kombu entre 1 h et 1h30 selon la variété. Réserver.

- Faire griller les graines de courge à sec, dans une poêle. Réserver.
- Dans une cocotte faire revenir les échalotes hachées, sans les colorer, dans un peu d'huile d'olive et de thym. Ajouter les feuilles de blettes détaillées en fines lanières, le sel aux herbes, les gousses d'ail émincées et la noix de muscade râpée. Dès que les blettes se flétrissent, incorporer les pois chiches et laisser mijoter 5 min environ à feu doux. Servir en parsemant des graines de courge et de gomasio.



Barquettes de céleri aux trois raves, à l'anis et aux noix

De jolies et croquantes barquettes pour une entrée et une rentrée vitaminée !

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 8 larges côtes de céleri
- 1 betterave rouge
- 1 radis rave
- ½ boule de céleri rave
- vinaigrette huile d'olive-citron
- anis vert en grains

- **gomasio pour saler**
- **persil ou cerfeuil ou coriandre**
- **20 noix**
- **2 poires**

Ôter les fils des côtes de céleri puis disposer ces dernières dans les assiettes de service.

Brosser le radis rave, peler céleri rave et betterave rouge, les râper et les assaisonner aussitôt avec la vinaigrette, les grains d'anis vert et le gomasio.

- Garnir les côtes de céleri de ces crudités, y parsemer persil ou cerfeuil ou coriandre et terminer en répartissant 5 cerneaux de noix par barquette. Les présenter entourées de grosses tranches de poires légèrement citronnées.

Astuce : l'éventuel excédent de crudités peut être disposé avec les poires autour des barquettes de céleri. La saveur de la poire se marie très bien avec le parfum de l'anis.



Purée de céleri rave aux coings et zeste d'orange

Une purée très parfumée qui accompagne parfaitement un pilaf de riz complet au curcuma ou que les non végétariens serviront avec un rôti de lotte au four.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 2 petites boules de céleri rave (500 g pelées)
- 2 coings

- bouillon de légumes
- 1 c. à s. de zeste d'orange
- thym



Peler et couper en gros morceaux les céleris raves et les coings et les cuire à couvert environ 20 min, parsemés de thym et du zeste d'orange, dans un fond de bouillon de légumes (2 cm environ).

- Lorsqu'ils sont assez tendres, les écraser à la fourchette ou au pilon en ajoutant un peu de bouillon si besoin pour obtenir la consistance souhaitée et servir aussitôt.

Timbale de céleri rave et rutabagas à l'huile de noisette

Une timbale délicate de légumes racines à servir sur un nid de pourpier.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- ½ boule de céleri rave (250 g pelée)
- 2 jeunes rutabagas
- 1 petite carotte (pour la couleur)
- 4 c. à s. d'huile de noisette
- 2 c. à s. de vinaigre de framboise
- 2 c. à s. de ciboulette ciselée

- 80 g de pourpier

Brosser la carotte, peler le céleri rave et les rutabagas et les râper.

- Les verser dans un saladier et y incorporer l'huile de noisette, le vinaigre de framboise et la ciboulette ciselée. Bien mélanger afin que les crudités s'imprègnent bien de vinaigrette.

Remplir en tassant bien quatre ramequins de cette préparation et réserver au frais juste le temps de dresser les assiettes de service.

- Répartir le pourpier arrosé de la même vinaigrette dans les assiettes de service puis renverser chaque ramequin dans son nid de verdure.

Astuce : les vitamines s'altèrent très rapidement après transformation des légumes, aussi est-il préférable, si l'on souhaite une timbale de crudités très fraîche, de garder les légumes dans le bac du réfrigérateur jusqu'au dernier moment plutôt que de les réserver une heure au frais une fois râpés.



Rémoulade de céleri rave au tofu soyeux

Un grand classique... de nos cantines, joyeusement détourné avec légèreté !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min



- 1 boule de céleri rave
- 2 oranges et 1 pomme
- 200 g de tofu soyeux
- sel aux herbes
- poivre aux 4 baies
- quelques pignons de pins

- quelques raisins secs
- jus de citron

Mettre à tremper les raisins secs dans une partie du jus de citron une quinzaine de minutes.

- Préparer la sauce rémoulade en mixant le tofu soyeux avec les quartiers d'une orange et le sel dans le bol à hélice du robot. Réserver au frais.
- Peler et râper le céleri rave qui sera resté au frais jusque-là.
- Dans un saladier bien mélanger le céleri rave râpé, la sauce rémoulade et les pignons de pin. Répartir la rémoulade au centre des assiettes de service puis intercaler autour les quartiers de la deuxième orange et les lamelles de pomme non pelée, préalablement citronnées et parsemées des raisins secs. Déguster aussitôt.



Salade de chou rouge, pomme et noix

Une salade acidulée, où se bousculent agréablement des saveurs et des textures différentes.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min



- 1 petit chou rouge
- 1 pomme à chair acidulée
- 12 abricots secs
- 12 cerneaux de noix
- graines de fenouil germées
- 2 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. d'huile de noix

- 1 c. à s de vinaigre de cidre
- jus de citron
- 3 branches tendres de céleri avec leurs feuilles
- 1 grappe de raisin muscat noir (facultatif)



Mettre les abricots secs à tremper une quinzaine de minutes dans un peu du jus de citron additionné d'eau chaude. Ôter le cœur dur du chou puis détailler ce dernier en fines lanières ; couper les branches de céleri en petits tronçons et ciseler finement les feuilles.

- Couper la pomme non pelée en lamelles, les arroser de jus de citron. Dans un saladier mélanger le chou, les tronçons de céleri, les lamelles de pomme, les abricots secs coupés en petits morceaux, les cerneaux de noix, les graines germées et les feuilles ciselées.
- Arroser de vinaigrette selon votre goût, décorer avec les grains de raisin et servir aussitôt.

Chou rouge cuit aux pommes et aux châtaignes

Un plat complet nourrissant mais très digeste qui, servi le soir, se suffit à lui-même.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



- 1 chou rouge
- 2 pommes à chair acidulée
- environ 200 g de châtaignes au naturel
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- thym

- 5 feuilles de laurier
- sel aux herbes

Ôter le cœur dur du chou puis détailler ce dernier en fines lanières. Dans le panier du cuit-vapeur disposer les feuilles de laurier, les recouvrir des lanières de chou parsemées de thym et d'un peu de sel aux herbes. Cuire 10 min environ.

- Pendant ce temps, dans une cocotte, faire fondre à feu très doux, sans le colorer, l'oignon émincé finement dans l'huile d'olive et le reste du thym. Ajouter le chou et les châtaignes, mélanger puis poser par dessus les pommes coupées en épaisses lamelles.
- Lorsque les pommes sont cuites, servir aussitôt.



Choux de Bruxelles aux oignons doux et pignons de pin

Cuits juste croquants et à la vapeur, les choux de Bruxelles gardent leur jolie couleur verte et leur saveur à peine teintée d'amertume qui aime se frotter à la douceur de l'oignon et au parfum chaud des pignons grillés. Délicieux en accompagnement d'un pilaf de quinoa aux brisures de châtaignes.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



- 1 kg de choux de Bruxelles
- 2 oignons doux
- sarriette fraîche
- sel aux herbes
- gomasio
- huile de noix
- 2 c. à s. de pignons de pin

Nettoyer les choux de Bruxelles et les déposer dans le panier du cuit-vapeur. Peler les oignons, les couper en gros quartiers puis les déposer sur les choux de Bruxelles. Saupoudrer les légumes de sel aux herbes et de sarriette fraîche hachée. Cuire « al dente » (10 min environ).

- Pendant ce temps, dans une poêle, faire griller les pignons de pin à sec.
- Servir les légumes tièdes arrosés d'huile et parsemés des pignons grillés et de gomasio.



Gnocchis de millet aux épinards sur fondue de tomates

Le millet mérite bien mieux que les sempiternels gâteaux de semoule, relevé par les épinards et les pois cassés il donne une version un peu surprenante mais savoureuse de gnocchis.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min



- 200 g de millet
- 2 c. à s. de flocons de pois cassés

- **100 g d'épinards**
- **½ l de bouillon de légumes + ½ verre**
- **4 échalotes**
- **½ noix de muscade râpée**
- **4 grosses tomates**
- **12 olives noires**
- **laurier, thym, basilic frais, sel aux herbes**
- **graines de sésame grillées**

Mettre le millet dans une casserole à fond épais, le recouvrir du demi-litre de bouillon. Porter à frémissement puis baisser le feu et cuire doucement à couvert en remuant de temps en temps une vingtaine de minutes. Laisser gonfler hors du feu, à couvert, 15 min.

Mettre à gonfler les flocons de pois cassés 15 min dans le bouillon chaud restant.

- Pendant ce temps, couper grossièrement les tomates et les mettre dans une casserole avec le laurier, le thym et les olives noires. Laisser fondre à couvert et à feu très doux.
- Laver et hacher les épinards, les saisir à sec dans une poêle avec un peu de sel aux herbes et la noix de muscade.
- Dans un saladier mélanger le sarrasin cuit, les flocons de pois cassés, les épinards et les échalotes très finement hachées. Façonner des gnocchis. Déposer ces gnocchis dans le panier du cuit-vapeur et les cuire 20 min.
- Ajouter le basilic haché à la fondue de tomates, bien mélanger et la répartir dans le plat de service. Réserver au chaud.
- Disposer les gnocchis sur la fondue de tomates, les parsemer de graines de sésame grillé et déguster aussitôt.

Salade d'épinards, guacamole et tofu aux herbes

Une salade toute en diversité de parfums et de textures ! Préférer la roquette à fleurs blanches (*Diplotaxis erucoïdes*) .

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 2 avocats bien mûrs
- 250 g d'épinards
- 50 g de roquette sauvage et ses fleurs
- 1 c. à s. de basilic

- 1 c. à c. de coriandre
- 4 c. à s. d'un mélange d'huiles de colza et d'olive à parts égales
- poivre du moulin 4 baies
- 400 g de tofu aux herbes
- 1 citron
- graines germées de fenugrec

Préparer le guacamole en écrasant l'avocat avec le basilic haché, le jus d'un demi-citron, la coriandre hachée et le poivre. Découpez le tofu aux herbes en petits rectangles. Réserver.

- Préparer une vinaigrette avec l'huile et le jus de l'autre demi-citron.
- Dresser les épinards et les feuilles de roquette lavés et essorés dans les 4 assiettes et les arroser de vinaigrette puis y répartir les carrés de tofu nappés de guacamole. Décorer de graines germées et de fleurs de roquette. Déguster aussitôt.



Purée de lentilles corail aux épinards et yaourt de soja

Une variation locale et sans laitage du dhal indien où l'huile d'olive remplace le beurre clarifié et le yaourt est de soja.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min



- 250 g de lentilles corail
- 750 g d'épinards
- céleri
- 1 cébette

- 2 gousses d'ail
- ½ l de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de gingembre frais, râpé, sarriette
- ½ c. à c. de curcuma
- ½ c. à c. de garam masala (Cook)
- 10 cm kombu
- 1 yaourt de soja
- 2,5 c. à s. de coriandre

Cuire à feu doux les lentilles dans le bouillon de légumes froid, avec la sarriette, les feuilles de céleri et l'algue kombu découpée en petites lanières, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 min environ).

- Dans une cocotte faire revenir dans l'huile, sans la colorer, la cébette et une partie de sa tige, les gousses d'ail écrasées et les épices. Ajouter les épinards lavés et essorés puis avant qu'ils ne perdent leur consistance, incorporer les lentilles et une cuillère à soupe de coriandre hachée.
- Remuer jusqu'à ce que les lentilles soient bien mélangées aux épinards. Ajuster éventuellement l'assaisonnement avec du tamari. Servir en garnissant de yaourt et du reste de coriandre hachée.



Radis raves, rutabagas et crevettes sur lit d'épinards et roquette

Une salade raffinée pour les jours de fête ou les têtes à têtes amoureux réalisée avec des légumes racines oubliés.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min



- 2 rutabagas
- 2 radis raves
- 150 g d'épinards et roquette mélangés
- 150 g de champignons de Paris

- 8 crevettes crues très fraîches
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- estragon frais
- 1 citron (jus)
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne



Décortiquer les crevettes, ôter leur boyau noir intérieur puis les déposer dans un saladier en les recouvrant d'huile d'olive et du jus de citron. Incorporer les deux gousses d'ail écrasées et une partie des brins d'estrageon ciselés. Laisser mariner au frais 2 h environ.

- Brosser les radis raves, peler les rutabagas, les râper et les assaisonner aussitôt avec un mélange d'huile d'olive et de vinaigre de cidre dans lequel on aura ajouté une échalote finement hachée et quelques brins d'estrageon

ciselés. Réserver.

- Faire une vinaigrette assez épaisse avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et la moutarde. Incorporer l'autre échalote finement hachée et le reste d'estragon ciselé. Bien mélanger et en recouvrir les champignons de Paris rincés et débités en lamelles.
- Dresser les assiettes de service en les garnissant d'un lit de mélange épinards-roquette au centre duquel on dépose les crudités râpées. Les entourer de champignons assaisonnés et terminer par les crevettes marinées. Déguster aussitôt.

Potimarron au thym et à l'oignon, boulgour de sarrasin

Un plat très rapide à préparer dont la simplicité permet au potimarron de développer son délicieux goût de châtaigne dans un accord parfait avec l'huile de noix.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



- **1 gros potimarron**
- **1 gros oignon**

- thym
- 5 feuilles de laurier
- huile de noix
- sel aux herbes
- 2 verres de 25 cl de boulgour de sarrasin
- 4 verres de 25 cl de bouillon de légumes
- tamari et/ou gomasio (facultatif)

Porter le bouillon à frémissement, y verser le boulgour de sarrasin et cuire ce dernier à couvert et à feu doux jusqu'à absorption du liquide.

- Couper le potimarron brossé, non pelé mais évidé de ses graines, en cubes. Dans le panier du cuit-vapeur, disposer les feuilles de laurier, les recouvrir des cubes de potimarron parsemés d'oignon grossièrement émincé, de thym et d'un peu de sel aux herbes. Cuire 10 à 15 min.
- Dans un plat de service, aérer le boulgour avec une cuillère, l'assaisonner éventuellement d'un peu de tamari. Faire un creux au centre et y déposer les cubes de potimarron arrosés d'huile de noix. Parsemer de gomasio et déguster chaud.



Potimarron farci aux brisures de châtaignes et quinoa

Un « petit farci » fondant et parfumé que, pour plus de gourmandise, on peut servir avec une poêlée de champignons.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min



- 1 gros potimarron
- 200 g environ de châtaignes au naturel
- thym
- huile de sésame

- 2 verres de 25 cl de quinoa
- 4 verres de 25 cl de bouillon de légumes
- noix de muscade râpée
- graines de sésame grillées



Mettre le quinoa dans le bol à céréales du cuit-vapeur avec un peu de noix de muscade râpée et le recouvrir de bouillon de légumes. Cuire 25 min puis laisser gonfler.

- Brosser le potimarron, le décalotter et ôter ses graines sans l'abîmer. Y verser une cuillère à soupe de bouillon de légumes et le thym émiété.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa cuit, les châtaignes réduites en morceaux et un peu d'huile de sésame. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Garnir le potimarron de cette farce, le couvrir avec son chapeau et le cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Il est cuit lorsque l'écorce est devenue

molle. Le présenter entier.

Cocotte de légumes et fruits d'automne au curcuma

Une cocotte salée-sucrée réconfortante pour les premières fraîcheurs qu'on pourra accompagner de riz basmati.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min



- 1 boule de céleri rave
- 12 branches de céleri
- 12 choux de Bruxelles
- 4 rutabagas

- 8 tout petits oignons
- 1 carotte
- 2 coings
- 12 châtaignes
- 4 figues violettes
- 1 c. à s. de curcuma frais râpé
- 1 c. à c. de cumin en grains
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de bouillon de légumes
- sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Brosser la carotte et la couper en rondelles; laver, couper et effiler les côtes de céleri ; peler et couper en huit tranches la boule de céleri rave ; laver les choux de Bruxelles ; peler et couper en deux les rutabagas ; éplucher les oignons ; peler et couper en quatre les coings.

- Dans une cocotte à fond épais faire revenir la carotte et l'ail émincé dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les légumes, les épices, le sel et mouiller avec une cuillère à soupe de bouillon de légumes. Mélanger et laisser mijoter à feu très doux, à couvert pendant 10 à 15 min. Pour finir, ajouter les châtaignes, les coings et les figues et poursuivre la cuisson 5 min environ.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir bien chaud.



Le panier d'hiver

- Carottes • Chou frisé • Chou-fleur •
Courge • Endives • Fenouil • Mâche •
Navets boule d'or • Panais • Oignons
jaunes • Poireaux • Agrumes • Kiwis
• Pommes



- Carottes râpées à l'orange et aux raisins secs
- Galettes de pommes de terre et carottes à la muscade
- Salade de carottes cuites au cumin et aux pistaches
- Chou frisé farci au millet et aux châtaignes
- Feuilles de chou comme en lasagnes, aux champignons
- Salade tonique de chou cru, pomme et courge râpées
- Chou-fleur en taboulé de quinoa corail à la mode d'hiver
- Mousse de chou-fleur au cumin et sa crêpe de pois chiches
- Crumble de courge, fenouil et oignon à l'ail
- Risotto de sarrasin à la courge musquée de Provence
- Velouté de sucrine du Berry au lait de coco et coriandre
- Gondoles d'endives aux lentilles vertes
- Fenouils farcis au pesto de noix de cajou
- Salade de mâche au fenouil, pamplemousse et St-Jacques
- Tartare de navets et panais aux algues sur lit de verdure
- Panais braisés au citron et à la sauge
- Effilochée de poireaux en vinaigrette tiède, tofu mariné
- Duo d'oignons et de navets aux graines de sésame
- Soupe « récup' » aux flocons de pois cassés
- Semoule maïs-riz aux racines d'hiver

Carottes râpées à l'orange et aux raisins secs

Une entrée douce et acidulée à la fois qui revitalise les indispensables carottes râpées et dont les enfants raffolent.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 4 carottes de taille moyenne
- 1 orange + le jus d'une orange pressée
- 1 poignée de raisins secs
- le jus d'½ citron

- 3 c. à s. d'huile d'olive
- ciboulette ou persil
- graines germées au choix

Mettre à tremper les raisins secs dans le jus de citron une dizaine de minutes.

- Préparer la vinaigrette avec le jus d'une orange et l'huile d'olive.
- Râper les carottes et les disposer au centre d'un plat. Incorporer aussitôt les raisins secs et la vinaigrette. Bien mélanger.
- Parsemer les carottes de persil haché ou de ciboulette ciselée puis les décorer en plaçant autour les quartiers de la deuxième orange et un beau ruban de graines germées de votre choix. Servir aussitôt.

Astuce : préférer la ciboulette si on a eu la prudence de garder le pot à l'abri des gelées, sinon prendre le persil qui résiste bien au froid. Un mélange de graines de brocoli et alfalfa germées apportera une touche subtile.



Galettes de pommes de terre et carottes à la muscade

Des galettes goûteuses et nourrissantes qui, accompagnées de salade et d'oléagineux, feront un repas équilibré.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



- 3 pommes de terre moyennes
- 3 carottes moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 3 c. à s. de farine de pois chiches
- persil et feuilles de céleri hachés
- noix de muscade râpée (selon votre goût)
- thym
- sel aux herbes
- huile d'olive



Râper les pommes de terre, les carottes et les oignons crus, ajouter le persil et les feuilles de céleri hachées, la noix de muscade, les deux gousses d'ail émincées, le sel, le thym émiété et la farine.

- Confectionner des galettes un peu épaisses. Les cuire dans une poêle légèrement huilée.
- Servir les galettes chaudes, accompagnées d'une salade de mâche aux échalotes et cerneaux de noix.

Salade de carottes cuites au cumin et aux pistaches

Une entrée subtilement parfumée que l'on servira avec une salade tiède de lentilles vertes aux oignons.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



- 500 g de carottes
- cumin en grains et en poudre
- thym
- sel aux herbes

- 1 gousse d'ail
- vinaigrette huile d'olive-citron (2 c. à s.)
- 1 goutte d'huile essentielle de coriandre
- 50 g de pistaches non salées

Brosser les carottes, les couper en rondelles et les déposer dans le panier du cuit-vapeur. Les saupoudrer légèrement de sel aux herbes, de thym émietté et de grains de cumin. Les cuire une quinzaine de minutes : elles doivent rester un peu croquantes.

- Pendant ce temps, dans un saladier, préparer la sauce d'assaisonnement en ajoutant à la vinaigrette l'huile essentielle de coriandre et la gousse d'ail finement émincée.
- Verser les carottes égouttées et tièdes, bien mélanger. Incorporer les pistaches hachées et saupoudrées de cumin moulu. Déguster aussitôt.



Chou frisé farci au millet et aux châtaignes

Une farce végétarienne très fine et goûteuse pour une alliance très... chou !

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min



- 1 chou vert frisé
- 1 bocal de châtaignes au naturel
- 1 oignon et une carotte
- thym
- sel aux herbes
- 2 verres de 25 cl de millet

- 8 + 1 verres de 25 cl de bouillon de légumes
- tamari
- noix de muscade râpée
- 1 c. à c. de pâte miso de riz

Mettre le millet et la noix de muscade dans une casserole à fond épais, le recouvrir de 8 verres de bouillon. Porter à frémissement puis baisser le feu et cuire doucement à couvert en remuant de temps en temps 20 à 25 min. Laisser gonfler hors du feu, à couvert, 15 min.

- Effeuille délicatement le chou aussi « loin » que possible. Précuire les feuilles du chou saupoudrées de thym émietté et de sel aux herbes cinq minutes au cuit-vapeur.
- Écraser les châtaignes grossièrement avec un peu de bouillon de légumes et les incorporer au millet cuit en goûtant jusqu'à obtention du « goût châtaigne » désiré. Éventuellement, rajouter de la noix de muscade et assaisonner avec du tamari.
- Déposer de la farce sur une feuille de chou puis intercaler feuille et farce jusqu'à « reconstitution » complète du chou que l'on ficèlera. Cuire ce chou à l'étouffée dans une cocotte au fond duquel on aura versé le bouillon de légumes restant, jusqu'à ce que les feuilles soient bien tendres. En fin de cuisson, récupérer le bouillon, y délayer la pâte miso et en arroser le chou.

Lasagnes de chou aux champignons

Des lasagnes toutes en légèreté et en saveur où le chou remplace les traditionnelles pâtes, qu'on servira avec une belle salade mélangée.

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min



- ½ verre de 25 cl de bouillon de légumes
- 3 échalotes
- 2 gousses d'ail
- noix de muscade râpée
- 1 chou cabus (chou pommé)
- 500 g de champignons de Paris
- 500 g de pommes de terre

- thym, origan, laurier
- sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles, les disposer dans le panier du cuit-vapeur, sur des feuilles de laurier et les saupoudrer de thym, d'origan et de sel aux herbes. Les cuire « al dente ». Réserver.

- Dans une casserole à fond épais faire revenir dans l'huile d'olive les échalotes et les gousses d'ail hachées avec thym et origan, sans les colorer. Ajouter les champignons nettoyés et coupés en grosses lamelles, la noix de muscade et un peu de sel aux herbes. Cuire à feu très doux 10 min environ.
- Effeuillez délicatement le chou aussi « loin » que possible. Précuire les feuilles du chou saupoudrées de thym émietté et de sel aux herbes 5 min au cuit-vapeur.
- Verser un peu de bouillon de légumes dans le fond d'un plat en verre allant au four avant de le tapisser d'une ou plusieurs feuilles de chou. Recouvrir d'une couche pommes de terre saupoudrées d'une pincée de noix de muscade puis d'une couche de champignons et à nouveau de feuilles de chou. Intercaler à l'identique les trois couches jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par le chou. Déposer le plat dans le four à 110 °C et laisser cuire jusqu'à ce que le chou et les pommes de terre soient tendres. Servir chaud.

Salade tonique de chou cru, pomme et courge râpées

Une entrée épicée qui réveille l'appétit et dont on peut souligner l'accent asiatique en rajoutant des pousses de haricots mungo.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 1 cœur de chou frisé ou cabus
- 250 g de courge longue de Nice
- 1 pomme à la chair acidulée
- 1 grosse gousse d'ail

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. de tamari
- 1 c. à c. de gingembre râpé

Dans un saladier, préparer la sauce d'assaisonnement en mélangeant les huiles, le tamari, le gingembre et la gousse d'ail pressée.

- Émincer finement le chou, râper la courge pelée et la pomme et les incorporer dans cette sauce.
- Mélanger jusqu'à ce que les crudités soient bien imprégnées et déguster aussitôt.



Chou-fleur en « taboulé » de quinoa corail à la mode d'hiver

Un taboulé « plat complet » facile à réaliser qui allie des légumes très communs et des saveurs plus exotiques.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



- 1 verre de quinoa
- ¼ de verre de lentilles corail
- 2,5 verres de bouillon de légumes
- 5 cm d'algue kombu

- 500 g de chou-fleur
- 1 carotte
- 1 navet boule d'or
- thym, sel aux herbes
- feuilles de céleri
- 2 échalotes
- 4 c. à s. d'huiles d'olive et colza
- huiles essentielles : coriandre, basilic, citronnelle
- 1 c. à s. de tamari
- zeste de citron

Mettre le quinoa et les lentilles dans le bol à céréales du cuit-vapeur avec du cumin en grain et l'algue kombu coupée en petites lanières. Recouvrir du bouillon de légumes, cuire 25 min puis laisser gonfler.

- Cuire cinq minutes les bouquets de chou-fleur saupoudrés de thym émietté et de sel aux herbes dans le panier du cuit-vapeur. Vérifier la cuisson, ils doivent rester croquants.
- Râper la carotte et le navet crus, hacher les feuilles de céleri et les échalotes. Mélanger le tout.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant les huiles à part égales, le tamari et une goutte de chaque huile essentielle.
- Dans un saladier, incorporer délicatement tous les ingrédients préparés, arroser de vinaigrette, remuer et parsemer le tout de zeste de citron. Déguster à température ambiante.



Mousse de chou-fleur au cumin et sa crêpe de pois chiches

Des crêpes originales et très goûteuses qui n'attendent pas la Chandeleur pour accompagner une salade d'endives et/ou de mâches aux noix.

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min



- 800 g de chou-fleur
- 1 mug de farine de pois chiches
- bouillon de légumes
- ½ mug de farine de millet

- thym, sel aux herbes, zeste de citron
- 1 c. à s. d'arrow-root
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 1 c. à s. de purée de noix de cajou
- 1,5 mug d'eau
- 1 gousse d'ail
- curcuma râpé



Préparer la pâte à crêpes en mélangeant dans un saladier les farines de pois chiche et de millet, l'arrow-root, le bicarbonate et le curcuma puis ajouter l'eau petit à petit. Laisser reposer.

- Dans une casserole à fond épais, déposer les bouquets de chou-fleur saupoudrés de thym émiétté, de sel aux herbes et de zeste de citron. Recouvrir de bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux, à l'étouffée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

- Mixer ensuite le chou-fleur avec la purée de noix de cajou, le cumin en poudre et la gousse d'ail pressée. Réserver.
- Bien mélanger la pâte et faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.
- Dès que les crêpes sont cuites, les garnir de mousse de chou-fleur et déguster bien chaud.

Crumble de courge, fenouil et oignon à l'ail

Un crumble parfumé, fondant et délicieux qui fait bon ménage dans l'assiette avec un riz complet aux amandes.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



- 500 g de courge butternut
- 2 bulbes de fenouil
- 2 oignons
- ½ verre de 25 cl de bouillon de légumes

- thym, sel aux herbes
- 2 pincées de noix de muscade râpée
- 2 grosses gousses d'ail
- 125 g de farine de riz
- 50 g de noix finement broyées
- huile d'olive

Peler et couper la courge en grosses « frites » bien épaisses, émincer finement les fenouils et les oignons.

- Verser le bouillon de légumes dans le fond d'un plat en verre allant au four puis garnir le plat en intercalant des rangées de courge, d'oignon et de fenouil. Bien serrer les rangées. Arroser légèrement d'huile d'olive.
- Préparer la pâte à crumble en mélangeant dans un saladier la farine et les noix auxquelles on ajoute petit à petit de l'huile d'olive jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte grumeleuse qu'on malaxe du bout des doigts.
- Répartir la noix de muscade, les gousses d'ail hachées et la pâte à crumble sur les légumes.
- Enfourner à 110 °C et cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Déguster bien chaud.



Risotto de sarrasin à la courge musquée de Provence

Aussi « crémeux » qu'un vrai risotto, ce plat sans matière grasse animale ni végétale bluffe tout le monde ! Il est impératif de choisir une courge à la chair bien épicée : musquée de Provence, longue de Nice, butternut...

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 min



- 2 verres de sarrasin
- 4 verres de bouillon de légumes
- 500 g de courge
- 2 branches de céleri
- 1 oignon jaune moyen
- 1 petit oignon jaune
- 1 c. à c. bombée de noix de muscade râpée
- thym, laurier
- sel aux herbes
- gomasio

Cuire à l'étouffée et à feu très doux la courge détaillée en cubes avec le céleri haché, l'oignon émincé, le thym, le laurier, la noix de muscade, et le sel. Il est inutile de rajouter du liquide car la courge rend suffisamment d'eau. Lorsque ce mélange est cuit, l'écraser à la fourchette ou au pilon.

- Démarrer la cuisson du sarrasin à froid et à couvert dans le bouillon de légumes. Porter à frémissement puis baisser le feu.

- Au bout de 15 min environ, incorporer au sarrasin le mélange de légumes écrasé sans cesser de remuer jusqu'à cuisson complète. Les grains de sarrasin doivent être bien moelleux, le mélange doit être « crémeux ». Rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- Servir bien chaud en saupoudrant généreusement de gomasio.

Astuce : garder les graines de la courge et les faire griller à sec dans une poêle pour en parsemer la salade verte mélangée qui précèdera ou accompagnera ce plat.

Velouté de sucrine du Berry au lait de coco et coriandre

Onctueux et sucré, assez raffiné et original pour donner le ton à un repas de fête !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min



- 1 courge sucrine du Berry
- 1 oignon moyen
- 1 petite branche de céleri
- thym, laurier
- sel aux herbes
- noix de muscade

- ½ verre de 25 cl de bouillon de légumes
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à c. de pâte miso de riz
- coriandre fraîche ou huile essentielle de coriandre

Dans une cocotte à fond épais disposer les feuilles de laurier, la courge pelée coupée en gros cubes, l'oignon émincé, la branche de céleri hachée, le thym, le laurier, un peu de sel aux herbes, la noix de muscade râpée et recouvrir de bouillon de légumes. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Délayer une cuillère à soupe de pâte miso dans le jus de cuisson et couper le feu aussitôt.

- Pendant ce temps faire chauffer (mais pas bouillir) le lait de coco.
- Dans le bol à hélice du robot, mixer les légumes (attention, il faudra certainement ne pas prendre tout le bouillon) avec le lait de coco et de la coriandre fraîche ou 2 gouttes d'huile essentielle de coriandre. En choisissant la vitesse maximum on obtient une très agréable texture de velouté.
- Déguster bien chaud avec, éventuellement, quelques éclats de châtaignes.



Gondoles d'endives aux lentilles vertes

Une entrée nourrissante et légère à la fois pour les jours frileux où la famille boude un peu les fraîches crudités.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 5 ou 6 endives
- 2 verres de 25 cl de lentilles vertes
- 5 cm d'algue kombu
- 2 grosses échalotes

- sarriette, thym, laurier, sel aux herbes
- 1 c. à s. de graines de fenouil
- 2 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- 3 cornichons
- persil émincé

Cuire à feu doux et à couvert 20 min environ, les lentilles vertes dans un grand volume d'eau froide avec les aromates (réserver une pincée de graines de fenouil pour l'assaisonnement final) et l'algue kombu coupée en petites lanières.

- Préparer la vinaigrette en mélangeant bien les huiles, le vinaigre balsamique et les graines de fenouil.
- Arroser les lentilles encore chaudes de cette vinaigrette puis incorporer les échalotes hachées finement et les cornichons en très fines rondelles.
- Effeuillez les endives lavées et séchées et les garnir de lentilles vertes. Parsemer de persil et dresser en quinconce dans le plat de service. Déguster aussitôt.



Fenouil farci au pesto de noix de cajou

Léger et délicieusement parfumé, il se glissera avec bonheur aux côtés d'un quinoa aux herbes.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



- 4 bulbes de fenouil
- 250 g de tofu aux herbes
- 80 g de noix de cajou
- citron
- 1 c. à s. de mélange basilic-citron-huile (maison ou acheté tout fait)
- 2 gousses d'ail

- **thym**

Couper les bulbes de fenouil en deux (réserver le plumet de feuilles), les citronner, les saupoudrer de thym émietté et les cuire dans le cuit-vapeur 10 min environ.

- Mixer le tofu, la cuillère de basilic, les noix de cajou, les gousses d'ail hachées et le plumet de feuilles. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Creuser les bulbes cuits et dans un saladier incorporer cette chair avec le « pesto ».
- Farcir les bulbes de fenouil de ce mélange et les redéposer dans le cuit-vapeur 5 min environ.
- Servir plutôt tiède.



Salade de mâche au fenouil, pamplemousse et St-Jacques

Une salade aromatique savoureuse de légèreté et de fraîcheur, pour ouvrir un repas de fête ou un tête-à-tête amoureux.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min



- 150 g de mâche
- 2 cœurs de fenouil
- 1 avocat bien mûr
- 1 pamplemousse

- 12 noix de St-Jacques
- bouillon de légumes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de nigelle (cumin noir)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé

Faire pocher les noix de Saint-Jacques nettoyées, deux à trois minutes, dans le bouillon de légumes dans lequel on aura rajouté le plumet de feuilles des fenouils, puis les retirer et les laisser refroidir.

- Couper le pamplemousse rose en deux, presser le jus d'une moitié et détailler l'autre moitié en demi-quartiers. Laver et essorer la mâche, émincer finement les fenouils.
- Dans un bol, préparer la sauce d'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive, le jus de pamplemousse, le gingembre, les graines de nigelle et la gousse d'ail pressée.
- Dans les assiettes de service répartir la mâche puis le fenouil émincé, les demi-quartiers de pamplemousse, les noix de St-Jacques et terminer par des billes de chair d'avocat (creusées à l'aide d'une cuillère parisienne). Arroser aussitôt de sauce d'assaisonnement et déguster aussitôt.

Astuce : une poignée de graines germées de fenugrec apportera un petit goût épicé se mariant très bien avec la nigelle et le gingembre.

Tartare de navets et panais aux algues sur lit de verdure

Des racines et des algues... Une association réussie à laquelle les pistaches grillées apportent une touche gourmande !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min



- 3 petits navets boule d'or
- 3 petits panais
- ¼ de betterave rouge (pour la couleur)
- 2 c. à s. de tartare d'algues

- mélange huile de noix et d'olive
- vinaigre de cidre
- mâche, roquette, batavia en mélange
- jus de citron
- quelques pistaches grillées

Éplucher les panais, brosser les navets et râper ces légumes avec la betterave. Les verser dans un saladier et y incorporer le tartare d'algues (recette page 171). Bien remuer afin que les crudités et le tartare d'algues mêlent bien leurs saveurs.

- Remplir en tassant bien quatre ramequins de cette préparation et réserver au frais le temps de préparer une vinaigrette avec le mélange huile de noix-olive et le vinaigre de cidre.
- Assaisonner la salade verte avec cette vinaigrette et la répartir dans les assiettes. Renverser chaque ramequin au centre d'une assiette et l'arroser d'un peu de jus de citron, parsemer de pistaches grillées et déguster aussitôt.



Panais braisés au citron et à la sauge

On cache trop souvent le panais dans la soupe de légumes. Ici, sa fine saveur, entre carotte et céleri rave, est très simplement mise en valeur par le citron et la sauge.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 4 panais moyens
- 1 citron
- 1 oignon
- thym, sel aux herbes

- 2 belles feuilles de sauge
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Éplucher les panais, les couper en gros tronçons et les précuire à la vapeur, parsemés d'une partie du thym émietté, pendant une dizaine de minutes.

- Dans une cocotte faire revenir l'oignon sans le colorer, dans l'huile, avec le reste de thym émietté. Ajouter aussitôt les panais et la sauge hachée en remuant puis arroser avec le jus de citron et 1 c. à s. d'eau.
- Couvrir et laisser mijoter à l'étouffée à feu très doux jusqu'à ce que les panais soient tendres mais pas écrasés (attention, les panais se « défont » très vite).
- Servir chaud avec du boulgour de sarrasin aux herbes persillées et amandes effilées.



Effilochée de poireaux en vinaigrette tiède, tofu mariné

L'incontournable de toute bonne cuisine de bistrot revisité en version élégante et exotique. Pour un plat complet, les accompagner de riz thaï ou basmati nature.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 8 poireaux
- 2 grosses oranges

- 2 grosses échalotes
- 400 g de tofu nature
- 1 c. à s. de câpres
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. bombée de gingembre frais râpé
- thym, cumin en grains, sel aux herbes
- 12 noisettes grillées

Laisser mariner pendant 2 h, à température ambiante, le tofu nature coupé en cubes dans le jus d'une demi-orange additionné d'huile d'olive, des échalotes très finement émincées, du gingembre et du zeste de cette demi-orange. Les dés de tofu doivent bien être recouverts.

- Couper le vert des poireaux mais en prenant soin d'en garder cinq bons centimètres, les laver et les couper en les effilochant de la base jusqu'au vert. Les cuire entre 15 et 20 min dans le panier du cuit-vapeur, saupoudrés de sel aux herbes, de thym émietté et de cumin en grains.
- Pendant ce temps préparer la vinaigrette avec l'huile de noisette et le jus de l'autre demi-orange, la rallonger avec la marinade pour obtenir la quantité de vinaigrette souhaitée.
- Peler et couper la deuxième orange en demi-tranches fines puis en tapisser le plat de service. Répartir les câpres, les dés de tofu et les échalotes de la marinade sur ces tranches d'orange.
- Égoutter les poireaux et les disposer harmonieusement dans le plat, les arroser aussitôt de vinaigrette et parsemer de noisettes grillées. Déguster tiède.

Duo d'oignons et de navets aux graines de sésame

Bien plus qu'un simple condiment, l'oignon est un légume à part entière dont le goût est bien mis en valeur dans ce plat où il côtoie la pulpe très fine du navet boule d'or.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



- 4 oignons jaunes moyens
- 4 navets boules d'or moyens

- 2 poignées de graines de sésame grillé
- citron
- thym
- sel aux herbes
- huile d'olive
- paprika moulu

Éplucher les oignons, brosser les navets et les déposer, entiers, dans le panier du cuit-vapeur après les avoir citronnés puis enduits d'huile d'olive au pinceau.

- Les saupoudrer de thym émiété, de sel aux herbes et de paprika moulu et les cuire entre 15 et 20 min. Les légumes doivent être tendres mais pas « défaits ». Parsemer généreusement de graines de sésame grillé et servir chaud.

Astuce : ce plat est très bon en accompagnement d'un ragoût de flageolets au paprika.



Soupe « récup' » aux flocons de pois cassés

Une soupe veloutée, très parfumée qui donne la part belle à toutes les fanes et parties non utilisées des légumes « d'un panier bio » de saison.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min



- feuilles extérieures d'un chou
- verts de poireaux
- côtes dures de fenouils et de céleri
- fanes de navets, betteraves rouges...

- **feuilles de céleri**
- **1 verre de flocons de pois cassés**
- **1 oignon**
- **1 navet**
- **1 carotte**
- **thym, laurier, origan, sel aux herbes**
- **yaourt de soja et cumin moulu**

Laver et hacher grossièrement les fanes, feuilles, côtes et le céleri. Brosser la carotte et le navet puis les couper en morceaux, éplucher et émincer l'oignon.

- Déposer tous ces légumes dans une cocotte avec le thym, les feuilles de laurier, l'origan, le sel et les flocons de pois cassés. Recouvrir d'eau, porter à frémissement et laisser cuire une dizaine de minutes.
- Mixer dans le bol à hélice du robot, à grande vitesse, afin d'obtenir une texture veloutée et mousseuse. Servir chaud dans des bols avec, éventuellement, une cuillère de yaourt de soja nature saupoudrée de cumin.



Semoule maïs-riz aux racines d'hiver

Un faux couscous mais un vrai régal de saveurs, de couleurs et de bonne humeur !

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min



- 2 verres de 25 cl de semoule maïs-riz
- 3 verres d'eau
- 1 c. à s. de pâte miso
- 50 g de pignons
- 50 g de raisins secs
- 4 navets boule d'or
- 4 petits panais
- 4 carottes, 4 poireaux
- 200 g de courge

- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- thym, persil
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 bâton de cannelle
- 1 c. à c. de gingembre râpé
- 3 c. à c. de mélange « épices à couscous »
- 1 pincée de safran
- 1 c. à c. de macis

Laver, brosser et /ou éplucher les légumes et les couper en deux ou plusieurs morceaux ; émincer l'oignon et l'ail.

- Dans une cocotte faire revenir dans l'huile, sans le colorer, l'oignon saupoudré de thym émietté puis ajouter l'ail, le gingembre et le mélange « épices à couscous ». Bien remuer et ajouter navets, panais, carottes et poireaux. Remuer encore quelques minutes et terminer par la courge qui « fondera » doucement sur les autres légumes.
- Verser le litre de bouillon, le macis, la cannelle et le safran. Porter à frémissement puis baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres (ils ne doivent pas être trop cuits).
- Porter à frémissement les trois verres d'eau. Couper le feu et délayer la pâte miso.
- Dans un saladier, verser la semoule, les pignons de pin, les raisins secs. Bien mélanger puis arroser avec le « bouillon miso » et laisser gonfler 15 min à couvert. Égrener à la fourchette puis parsemer de persil haché.
- Présenter semoule, légumes et bouillon dans trois plats séparés.

Astuce : ce couscous s'accompagne fort bien de pois chiches. Cuits « maison » ou déjà prêts en bocal, ils s'incorporent dans le bouillon en fin de cuisson des légumes.

À l'apéro on tartine



- Chutney de figues aux épices
- Crème courge-carottes à la purée d'amandes
- Crème de lentilles corail au curcuma
- Crème de pois chiches au poivron
- Crème de sardines à l'ail des ours
- Crème de brocolis aux olives
- Crème de céleri rave au tofu fumé
- Garniture de fenouil au tofu aux herbes
- Purée douce d'aubergines blanches au cumin
- Tartare d'algues

Chutney de figues aux épices

Exquis sur des « chips » de céleri rave cru ou avec du foie gras pour les non végétariens.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min



- 500 g de figues violettes
- 10 cl de vinaigre de vin blanc
- ½ c. à c. d'un mélange 5 parfums (fenouil, girofle, poivre, cannelle, anis)
- 1 c. à c. de sirop de gingembre
- zeste d'½ citron



Équeuter et couper en morceaux les figes, les disposer dans une casserole à fond épais.

- Ajouter le vinaigre, le sirop de gingembre, les épices et le zeste de citron. Laisser cuire à feu doux à couvert jusqu'à obtenir une consistance de marmelade.

Crème courge-carotte à la purée d'amandes

Une jolie crème orangée à tartiner sur des blinis sans modération !

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 1 petite courge butternut
- 4 carottes moyennes
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 1 bonne pincée de noix de muscade râpée
- 2 c. à s. de bouillon de légumes
- sel aux herbes

Peler et ôter les graines de la courge, la couper en cubes ; brosser, laver et couper les carottes en rondelles épaisses.

- Les déposer dans une casserole à fond épais avec le bouillon de légumes et les cuire à feu doux à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Les mixer avec la cuillère de purée d'amandes et la noix de muscade râpée (si la consistance est trop épaisse, rajouter un peu de bouillon de légumes). Servir à température ambiante.



Crème de lentilles corail au curcuma

Accompagne agréablement des bâtonnets de légumes crus : carottes, céleri branche, radis noir...

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min



- 2 verres de 25 cl de lentilles corail
- bouillon de légumes
- 1 c. à c. de cumin moulu
- quelques graines de fenouil
- ½ c. à c. de curcuma frais râpé
- sarriette
- 10 cm d'algue kombu en petites lanières
- tamari pour saler en fin de cuisson

Cuire à feu doux les lentilles corail dans le bouillon de légumes froid (le bouillon doit complètement recouvrir les lentilles) avec les aromates et l'algue jusqu'à ce que les lentilles se réduisent en purée.

- Si besoin rajouter du bouillon en cours de cuisson.
- Saler cette purée avec du tamari.

Astuce : l'algue kombu et la sarriette permettent une meilleure digestibilité des légumineuses.



Crème de pois chiches au poivron

Une variante plus douce et colorée de l'houmous traditionnel.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min



- 2 verres de 25 cl de flocons de pois chiches
- 3 verres de bouillon de légumes
- 1 poivron rouge de taille moyenne
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de piment d'Espelette
- le jus d'½ citron
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. de purée de sésame semi-complète (tahin)
- 2 c. à s. d'huile d'olive



Dans le cuit-vapeur, cuire le poivron rouge entier jusqu'à ce que sa peau se boursoufle puis l'épépiner et le peler en prenant soin de conserver le jus de cuisson.

- Porter le bouillon à frémissement, y verser les flocons de pois chiches avec le piment et les laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption du liquide.
- Mixer les flocons de pois chiches et le poivron avec les deux gousses d'ail émincées, le tahin et le cumin. Ajouter l'huile, le jus de citron et un peu de jus de cuisson du poivron jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Astuce : en hiver, remplacer le poivron par un coulis de poivron « maison » confectionné en été. Notez que le piment d'Espelette est très parfumé mais qu'il pique peu.

Crème de sardines à l'ail des ours

Une irrésistible crème à servir très frais qui se marie à merveille avec le « pain des fleurs » (tartines de sarrasin).

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 0 min



- 2 boîtes de sardines de 135 g à l'huile d'olive
- 2 cébettes (ou oignons tiges)
- 1 gousse d'ail
- le jus d'un citron
- thym
- 1 c. à s. d'ail des ours en poudre



Mettre les sardines, l'huile d'une des deux boîtes, les cébettes avec une partie de leur tige et la gousse d'ail émincées, le jus de citron, l'ail des ours et le thym dans le bol du robot et mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Réserver au frais.

Astuce : l'ail des ours donne un petit goût caractéristique mais il peut être remplacé par de la ciboulette.

Crème de brocolis aux olives

Très parfumée, cette crème pour apéros printaniers aime être « arrosée » d'un vin blanc floral frais !

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



- 500 g de brocolis
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 12 olives noires
- le jus d' $\frac{1}{2}$ citron
- thym, sarriette, origan
- 1 gousse d'ail

Disposer les bouquets de brocolis avec leurs tiges dans le panier du cuit-

vapeur, parsemer les trois aromates et cuire une quinzaine de minutes.

- Les mixer avec les olives noires dénoyautées, la gousse d'ail finement émincée, l'huile d'olive et le jus de citron jusqu'à obtention d'une crème lisse.



Crème de céleri rave au tofu fumé

Le goût de fumé du tofu réveille la saveur du céleri rave dans cette crémeuse pâte à tartiner.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min



- 1 grosse boule de céleri rave avec ses feuilles (il doit en rester 500 g en purée)
- ½ verre de 25 cl de bouillon de légumes
- 125 g de tofu fumé
- ½ c. à c. de zeste de citron
- le jus d'½ citron
- 1 gousse d'ail
- thym



Laisser mijoter à l'étouffée, dans un fond de bouillon de légumes, le céleri coupé en morceaux avec une pincée de thym et quelques unes de ses feuilles.

- Mixer le céleri avec un peu de jus de cuisson, le jus et zeste de citron, la gousse d'ail émincée et le tofu fumé jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse. Réserver au frais.

Garniture de fenouil au tofu aux herbes

Le fenouil anisé et les câpres un peu amères et acides à la fois s'unissent pour relever le tofu dans cette garniture originale.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min



- 1 gros bulbe de fenouil
- 125 g de tofu aux herbes
- 1 c. à s. de câpres
- le jus d' ½ citron

- quelques brins d'estragon
- 1 c. à s. d'huile « mélange crudités »

Râper finement le fenouil. Le mixer avec le tofu coupé en morceaux, rajouter les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une consistance assez grumeleuse. Réserver au frais.



Purée douce d'aubergines blanches au cumin

Une variante du traditionnel caviar d'aubergines sans le léger goût de grillé de la cuisson au four mais plus « fleuri » avec le thym et d'une saveur plus fine apportée par les aubergines blanches.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min



Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- 4 aubergines blanches
- cumin en grains et moulu
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- le jus d'½ citron
- 2 gousses d'ail
- thym frais et sel aux herbes



Cuire les aubergines non pelées, coupées en épaisses rondelles saupoudrées de cumin en grains de thym et de sel aux herbes dans le cuit-vapeur 25 à 30 min selon la variété. Elles doivent être bien moelleuses.

- Les mixer avec l'ail pressé, le jus de citron et le cumin moulu. Incorporer petit à petit l'huile jusqu'à obtention d'une texture bien crémeuse. Réserver

au frais.

Tartare d'algues

Une gourmandise des quatre saisons : pour y tremper les radis au printemps et les bouquets de chou-fleur en hiver, sur des rondelles de concombre en été et des côtes de céleri en automne...

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 0 min



- 4 c. à s. d'un mélange d'algues déshydratées (wakamé, dulse, nori...)
- 4 c. à s. d'huile d'olive

- 2 c. à s. de jus de citron
- 4 cornichons
- 2 c. à s. de câpres
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à c. de tamari
- 1 c. à s. de graines de sésame grillées

Réhydrater les algues dans du bouillon de légumes jusqu'à absorption du liquide (environ deux heures).

• Les mixer avec tous les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une texture présentant de fins petits morceaux. Réserver au frais.

Astuce : le tartare est légèrement meilleur avec des algues fraîches (mais il n'est pas toujours aisé de s'en procurer).



Petits déj' ou gros goûters



- Blinis mi-riz mi-châtaignes
- Clafoutis aux reines-claude et à la cannelle
- Compote de pêches jaunes menthe-gingembre
- Compotée de pommes et coings aux raisins secs
- Crème d'abricots à la purée d'amandes
- Crumble d'hiver à la vanille et aux noisettes
- Gâteau au citron et aux épices
- Muesli croustillant de saison
- Riz au lait coco-agrumes
- Taboulé de quinoa fruits rouges, verveine-basilic

Blinis mi-riz mi-châtaignes

Moelleux à souhait, ils se prêtent à toutes les fantaisies sucrées. Il suffira de remplacer la farine de châtaigne par de la farine de sarrasin ou de millet pour les présenter à l'apéritif.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min



- 1 pot de yaourt de farine de riz
- 1 pot de yaourt de farine de châtaignes
- 2 pots de yaourt de tofu soyeux
- 2 œufs

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Si besoin, rajouter un peu de « lait » de riz. Laisser reposer ½ h au frais.

- Chauffer la poêle à blinis puis à l'aide d'une cuillère à soupe verser la pâte dans chaque alvéole. L'apparition de petites bulles signifie que les blinis sont cuits, les retourner. Les déguster tièdes.



Clafoutis aux reines-claude et à la cannelle

L'accord prune-cannelle et la délicatesse du lait d'amandes font de ce clafoutis un savoureux dessert, par ailleurs très léger car confectionné sans œufs.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



- 750 g de reines-claude
- 1 verre de 25 cl de lait d'amandes

- 1 verre ½ de farine de riz
- 1 c. à s. d'arrow-root (ou autre liant)
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- cannelle moulue
- 1 à 2 c. à s. de sirop de riz (facultatif)



Disposer les fruits non dénoyautés dans un plat allant au four et les saupoudrer de cannelle moulue (quantité selon le goût).

- Mélanger dans un saladier la farine, l'arrow-root et le bicarbonate de soude.
- Verser le « lait » en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide.
- Recouvrir les fruits de cette pâte, et cuire entre 35 et 40 min au four à 150 °C.

Astuce : au printemps, remplacer les prunes par des cerises et la cannelle par un « mélange 5 épices ».

Compote de pêches jaunes menthe- gingembre

Une compote avec des morceaux, très goûteuse et très fraîche pour un été torride.

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min



- 4 grosses pêches jaunes bien mûres
- 1 bonne c. à c. de gingembre frais râpé
- menthe fraîche hachée
- 1 c. à s. de sirop d'agave (facultatif)



Peler et couper grossièrement les pêches au-dessus de la casserole de cuisson pour en récupérer le jus. Les faire cuire à feu très doux avec le gingembre frais râpé et éventuellement le sirop d'agave. Les morceaux de pêche ne doivent pas fondre complètement.

- Lorsque cette compote est cuite la laisser refroidir et y rajouter un peu de menthe fraîche hachée.
- Réfrigérer au moins 2 h avant de servir.

Compotée de pommes et coings aux raisins secs

Un mélange parfumé, acidulé et doux à la fois qui sent bon l'automne !

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 à 20 min



- pommes et coings en parts égales
- des raisins secs
- cannelle moulue, zeste de citron
- yaourt de soja (facultatif)

Couper en morceaux les pommes et les coings, les mettre dans une casserole à fond épais avec les raisins secs, la cannelle et le zeste de citron et faire cuire à feu doux.

- Ne pas mixer mais écraser grossièrement à l'aide d'un pilon en bois afin que cette compotée garde une texture un peu « rustique ».
- Servir tiède éventuellement accompagnée d'un peu de yaourt de soja.



Crème d'abricots à la purée d'amandes

Le traditionnel accord abricots-amandes épicé par le gingembre frais !

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min



- 12 abricots très mûrs
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- un peu de gingembre râpé
- miel de lavande (facultatif)

Couper les abricots en quatre les mettre dans une casserole à fond épais et les saupoudrer de gingembre râpé. Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce qu'ils soient fondants, avec ou sans miel.

- Les mixer avec une bonne cuillère de purée d'amandes. Déguster très frais.



Crumble d'hiver à la vanille et aux noisettes

Un crumble croustillant aux parfums chauds d'hiver à déguster en famille en rentrant de balade.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



- 2 pommes
- 2 bananes
- 3 kiwis
- vanille en poudre
- 50 g de poudre de noisettes
- 60 g de flocons de châtaignes

- 2 ou 3 c. à s. de purée de noisettes
- zeste d'orange (facultatif)



Disposer les fruits pelés et coupés en morceaux dans un plat allant au four et les saupoudrer de vanille moulue (quantité selon le goût) et éventuellement de zeste d'orange.

- Mélanger dans un saladier les flocons de châtaignes et la poudre de noisettes. Ajouter deux cuillères de purée de noisettes et pétrir avec les doigts jusqu'à obtenir un sable assez grossier (rajouter la troisième cuillère de purée de noisettes si besoin).
- Répartir ce sable sur les fruits et cuire environ 20 min au four à 150 °C.

Gâteau à la crème de citron et aux épices

Variation moelleuse et citronnée du gâteau de base sans gluten, sans œufs et sans laitage.

Pour 4 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 45 min



- 1 tasse de farine de sarrasin
- ½ tasse de farine de riz
- ½ tasse de farine de châtaignes
- 1 c. à s. d'arrow-root
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 4 demi-citrons

- 1 c. à s. de T'Chai
- graines de lin et pavot
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 1 c. à s. de purée de pommes
- zeste d'une orange
- 1 tasse de lait de riz
- ½ tasse d'huile de sésame
- 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger, de sirop de gingembre, de vinaigre de cidre

Cuire dans l'eau les 4 demi-citrons préalablement pressés mais dont il reste de la pulpe jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis les mixer avec la purée d'amandes, la purée de pommes et le zeste d'orange. Réserver.

- Dans un grand saladier mélanger les farines, l'arrow-root, le bicarbonate de soude, les graines de lin et de pavot et les épices. Ajouter la « crème de citron » réservée.
- Dans un petit saladier mélanger la boisson au riz, l'huile, l'eau de fleur d'oranger, le vinaigre et le sirop de gingembre.

Verser petit à petit le contenu du petit saladier dans le grand saladier en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène souple. Ajouter du lait de riz si besoin.

- Verser cette pâte dans un plat à gratin en verre allant au four et cuire 45 min environ à 150 °C. Vérifier la cuisson en piquant la lame d'un couteau (lorsqu'on la retire sèche, le gâteau est cuit).

Astuce : l'eau de cuisson des citrons est une excellente boisson légèrement amère, chaude additionnée d'un peu de miel et de gingembre râpé ou nature et fraîche pour désaltérer.

Muesli croustillant de saison

Un muesli croustillant, sans sucre ni matière grasse ajoutés à faire varier au fil des saisons.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min



POUR UN GROS BOL :

- 2 pruneaux et 2 abricots secs hachés
- 1 c. à s. de raisins secs
- 1 c. à s. de flocons de châtaignes
- 1 c. à s. de flocons de sarrasin
- 1 c. à s. de pignons
- 1 petite pomme râpée
- 1 fruit frais de saison
- tisane aux fruits de votre choix

La veille au soir, mettre à tremper dans le bol les fruits secs dans un peu de tisane aux fruits.

- Le matin, rajouter dans ce bol un fruit de saison coupé en morceaux et la pomme râpée. Mélanger.
- Faire griller à sec dans une poêle les flocons de céréales et les pignons de pin, les verser sur le mélange et déguster aussitôt.



Riz au lait coco-agrumes

D'un parfum sucré entre agrume et fleur, l'huile essentielle de petit grain bigarade (oranger amer) se mêle à ravir avec la saveur coco pour détourner ce grand classique trop sage qu'est le riz au lait.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 25 min



POUR 4 COUPES :

- 150 g de riz rond
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 50 cl de boisson nature au riz (« lait » de riz)

- 1 gousse de vanille
- 3 gouttes d'huile essentielle de petit grain
- zeste d'orange et/ou cannelle

Porter le mélange des deux laits à frémissement avec la gousse de vanille fendue et grattée. Ôter la gousse de vanille et ajouter le riz, cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide en remuant de temps en temps.

- Lorsque le riz est cuit, ajouter l'huile essentielle et bien mélanger.
- Verser le riz dans les coupes individuelles et le saupoudrer de zeste d'orange et/ou de cannelle.
- Laisser refroidir à température ambiante et déguster.



Taboulé de quinoa fruits rouges, verveine-basilic

Quinoa en version sucré pour un dessert ou un goûter pimpant qui mêle la saveur des premiers fruits du printemps et de rafraîchissantes plantes aromatiques.

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min



POUR 6 COUPES :

• 1 verre de 25 cl de quinoa

- 2 verres de rooïbos (thé rouge) aux fruits rouges
- un mélange de fraises et de cerises
- 2 gouttes d'huile essentielle de basilic
- hydrolat de verveine
- graines de tournesol
- zeste de citron
- sirop de fraises « maison »



La veille au soir, laisser infuser le rooïbos aux fruits rouges dans 50 cl d'eau le temps indiqué sur le paquet puis ajouter une à deux cuillères à café d'hydrolat de verveine selon votre goût.

- Mettre le quinoa dans le bol à céréales du cuit-vapeur et le recouvrir des 50 cl de ce liquide. Cuire 25 min puis laisser gonfler toute la nuit.
- Le lendemain, verser 1 c. à s. de sirop de fraises dans un saladier. Y délayer l'huile essentielle de basilic, rallonger avec un peu d'eau puis

ajouter les fraises coupées et les cerises dénoyautées. Bien mélanger.

- Incorporer délicatement le quinoa dans ce mélange de fruits, parsemer de graines de tournesol et de zeste de citron. Déguster bien frais.