



À table! SANS GLUTEN & SANS LAIT

Mes recettes
à index
glycémique bas

Christine Calvet



THIERRY
SOUCAR
ÉDITIONS



À table!
SANS GLUTEN
& SANS LAIT

Équipe éditoriale:
Véronique Molinat, Elvire Sieprawski, Priscille Tremblais

Conception graphique intérieur et couverture:
Catherine Julia (Montfrin)

Crédits photo: © DR, © IStock, © Fotolia, © Shutterstock

ISBN: 98-2-36549-022-1

Imprimé par Qualibris/France Quercy (Mercuès)

Dépôt légal: 1^{er} trimestre 2013

© Thierry Souccar Éditions, 2013, Vergèze
www.thierrysouccar.com
Tous droits réservés

*À Jean-Marie, mon époux,
dont la patience de photographe et de testeur
n'est (presque) jamais mise en défaut...*

Sommaire

Introduction

Avant-propos d'Elvire Nérin
Introduction
Les bons ingrédients et ustensiles

Racontez-moi des salades...

Superposition de fonds d'artichauts farcis au tarama de saumon
Mousseline d'avocat & cœurs de palmier à l'estragon
Aigre-doux de carottes & panais dans sa corolle de chou vert
Lentilles vertes tièdes, cocktail de légumes lacto-fermentés
Salade tiède de flageolets et fruits de mer, brunoise de concombres
Harengs doux pommes-de terre, mille-feuille de fenouil-carottes
Courgettes & poireau germé, parfum de basilic
Fraîcheur de macaronis de sarrasin aux champignons de Paris
Verrines printanières de petits légumes crus à la ciboulette

Des vitamines à la louche...

Crème de betteraves rouges et concombre au raifort et à l'anis
Soupe rustique à la sauge, aux trois choux et flageolets
Crèmeux de chou-fleur-cacahuète au carvi, coriandre et gingembre
Potage printanier fèves et fanes de radis à l'estragon
Velouté d'épinards à la muscade et noix de cajou
Moulinée aux légumes du soleil et romarin
Potage «détox» poireaux-céleri à l'origan et huile d'argan
Moulinée de racines et feuilles aux flocons de soja
Velouté froid de fenouil, carottes et salades sauvages

Terrines, tartes, cakes et Cie

Cake à l'artichaut et betterave rouge, «pesto» d'olives vertes
Clafoutis légers aux tomates cerise et basilic
Grosses crêpes de lentilles vertes à la purée d'aubergines
Gâteau salé noisette-cajou, panais aux coings et écorces d'orange
Tarte courgette-oignon, crème de tofu à l'ail des ours
Terrine de lentilles corail et de Butternut à la muscade
Terrine de thon, tofu soyeux et petits pois à l'estragon

Terrine aux pois chiches et à la ratatouille, saveur Tajine
Terrine printanière à la tétragone et aux deux flocons

Purées, potées et mijotées...

Purée de brocolis et céleri rave aux pistaches
Potée végétarienne au chou et au tofu fumé
Méli-mélo de légumes en blanquette, au tahin
Paëlla forestière aux cœurs d’artichauts
Haricots blancs, fricassée de poivrons verts au basilic
Mijotée de légumineuses à la tomate et à la livèche
Pâté de lentilles jaunes aux cèpes, épicé à l’indienne
Compotée de pois cassés et ses légumes à la badiane

Au four et au jardin

Persillade de blettes en gratinée de noix et sarrasin
Gratin de cardons aux graines de courge
Duo gratiné carotte-céleri au flocons de quinoa et d’amarante
Compote gratinée de courge et navets au duo des Andes
Courgettes rondes farcies à la moussaka végétale
Lasagnes aux légumes et à l’amande, arôme de muscade
Tajine de haricots jaunes et verts, aux pistaches
Gratin de patate douce & chou rave au sésame et gingembre

Quand les œufs se brouillent

Brouillade d’œufs aux olives noires et cébettes à la sauge
Brouillade d’œufs aux poireaux et aux algues
Brouillade d’œufs au pourpier
Brouillade d’œufs aux tomates séchées et à l’origan
Omelette aux épinards et à la ciboulette
Omelette aux trois poivrons et à l’estragon

La mer à toute vapeur!

Dos de cabillaud aux agrumes et aux feuilles de betteraves rouges
Filets de lieu noir gingembre-anis au fenouil
Rouleaux de filets de merlan au pesto sur carpaccio «sang & or»
Roussette et panier de pois primeurs à l’estragon
Darnes de saumon sauvage sur lit de cœur de chou au sésame
Pavés de saumon au tartare d’algues et curry

La ronde des douceurs

Gelée de nectarines en tiramisu d'amarante

Délice de de poire-abricot à la pistache

Compotée de pommes et rhubarbe aux noix, parfum d'Earl Grey

Praliné de rhubarbe et fraises, éclat de mandarine

Flans aux pruneaux, douceur d'amande

Mousseline de coco, fruits et géranium

Petits choux sans crème, tendresse de noisette

Fondant au chocolat, épices et quinoa

Tarte mûres-framboises, couleur de lavande

Index des ingrédients

Introduction



Avant-propos d'Elvire Nérin*

L'objectif de ce livre est de vous introduire à une alimentation sans gluten et sans lait qui respecte votre ligne et votre santé grâce des recettes familiales savoureuses.

Il est le fruit de l'expérience culinaire de Christine Calvet qui a choisi de changer d'alimentation il y a sept ans. Dans ce livre, elle propose pour la première fois des recettes sans gluten et sans lait qui présentent aussi l'avantage de ne pas provoquer de pics de glycémie – on parle de recettes à *index glycémique bas*. Mais pourquoi faire attention à sa glycémie lorsqu'on doit déjà supprimer le gluten et le lait de son alimentation? Eh bien parce que des pics de glycémie favorisent la prise de poids.

Ce que vous mitonne l'industrie agro-alimentaire

Face au nombre croissant de personnes intolérantes au gluten ou au lait, l'industrie agroalimentaire a réagi en commercialisant de nombreux produits adaptés dans les grandes surfaces et les magasins de diététique. Ces aliments sont confectionnés le plus souvent avec de la farine de riz ou de maïs en lieu et place du blé: spaghetti à la farine de maïs, galettes de riz soufflé, baguette de pain à base d'amidon de maïs, crackers de riz... Parfois on trouve également de la fécule de pomme de terre. Ces alternatives sont-elles nutritionnellement correctes?

La réponse est non car tous ces ingrédients ont des index glycémiques élevés: ils conduisent à la prise de poids parce qu'ils bousculent les mécanismes de régulation de la glycémie.

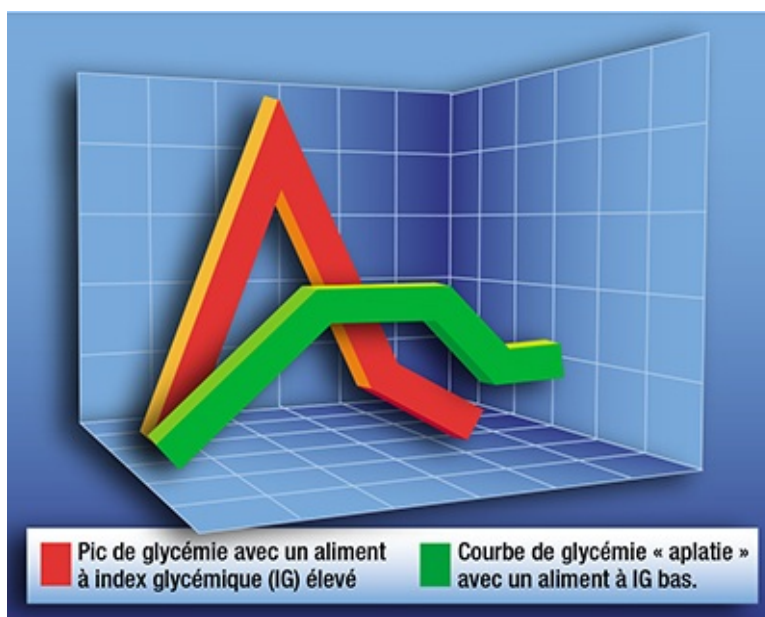
L'index glycémique, c'est quoi?

Né il y a trente ans, l'index glycémique a littéralement révolutionné la nutrition. L'index glycémique est un nouveau critère de classement des glucides.

Oubliez les sucres simples/rapides et sucres complexes/lents.

L'index glycémique est un indice qui permet de classer les glucides en fonction de **leur capacité à élever la glycémie** c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang. Il est basé sur une mesure physiologique.

- Les glucides qui sont digérés rapidement et font grimper rapidement et fortement la glycémie, ont un **IG élevé**.
- Ceux qui sont digérés lentement et ont peu d'influence sur la glycémie ont un **IG bas**.



En dessous de 55 on parle d'IG bas, entre 55 et 70 d'IG modéré et au-dessus de 70 d'IG élevé. L'IG de référence est celui du glucose ou du pain blanc (selon les études) et est égal à 100.



INDEX GLYCEMIQUE DE QUELQUES ALIMENTS COURANTS

ALIMENTS AYANT UN FAIBLE IG (MOINS DE 55)	ALIMENTS AYANT UN IG MOYEN (55-70)	ALIMENTS AYANT UN IG ÉLEVÉ (> 70)
<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes et nouilles (blé dur) <i>al dente</i> (gluten) • Lentilles • Pommes • Poires • Oranges • Raisin • Haricots blancs • Pois chiche • Chocolat noir • Fructose (sucre des fruits) 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz basmati • Banane bien mûre • Pain de mie multi céréales (gluten) • Ananas • Pâtes bien cuites (blé dur) (gluten) • Sucre blanc (saccharose) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain (blanc ou complet) (gluten) • Pommes de terre bouillies • Riz soufflé au chocolat pour le petit déjeuner • Pommes de terre en purée • Riz blanc cuisson rapide • Riz brun cuit dans un excès d'eau • Maïzena • Glucose

Source: Foster-Powell, K., Holt, S.H.A., Brand-Miller, J.C. 2002. International tables of glycaemic index and glycemic load values. *American Journal of Clinical Nutrition*, 76:5-56.

L'index glycémique a révélé de grosses surprises. Les aliments raffinés comme le pain, le riz blanc cuisson rapide, les céréales du petit déjeuner type riz soufflé ont un IG élevé voire très élevé. C'est aussi le cas des pommes de terre surtout lorsqu'elles sont cuites au four ou en purée.

La deuxième surprise concerne le fructose, le chocolat noir. En dépit de leur saveur sucrée, ils ne font pas grimper le sucre sanguin comme on s'y attendait.

Pourquoi les aliments à IG élevé font grossir?

Quand nous avalons du sucre, ou des aliments qui sont transformés en sucre lors de la digestion, comme le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz... le pancréas fabrique immédiatement de l'**insuline** pour permettre l'utilisation de ce sucre et éviter qu'il ne reste trop longtemps dans le sang. Lorsque l'on consomme souvent et en quantité importante des aliments qui font monter en flèche la glycémie – aliments à index glycémique élevé –, il s'en suit après chaque repas une forte sécrétion d'insuline. Ces pics d'insuline favorisent le stockage des graisses et la prise de poids.

**Les aliments à IG élevé,
en provoquant des pics d'insuline,
favorisent le stockage des graisses**

L'INDEX GLYCÉMIQUE ET VOTRE SANTÉ

En adoptant une alimentation composée d'aliments à index bas, non seulement on contrôle mieux son poids mais on prend aussi soin de sa santé puisqu'on réduit fortement son risque de maladies chroniques. Les chercheurs en nutrition ont montré qu'en consommant des aliments à index glycémique bas, on réduisait significativement son risque de diabète, d'infarctus et de cancers. On luttait mieux aussi contre l'inflammation.

Manger sans gluten, oui mais sans pour autant provoquer des pics de glycémie

Si vous avez acheté ce livre c'est que vous avez adopté une alimentation sans gluten et sans lait par choix ou par nécessité si vous souffrez de l'une des maladies décrites par le Dr Seignalet: maladies auto-immunes comme la sclérose en plaques, maladies d'encrassage comme la fibromyalgie, maladies d'élimination comme le psoriasis..., toutes des maladies qui peuvent être réduites au silence grâce à l'éviction du blé et du lait (pour en savoir plus, lire le livre de Jean-Marie Magnien *Réduire au silence 100 maladies*, à ces mêmes éditions).

Pour réussir cette transition, vous devez relever deux défis:

- 1• supprimer le blé et le lait ce qui – pour un débutant – peut paraître compliqué tant ils sont omniprésents dans notre environnement alimentaire,
- 2• remplacer ces deux ingrédients par des alternatives à index glycémique bas.

Ces deux défis, Christine Calvet les a relevés dans ce livre, avec beaucoup de créativité. Elle nous montre qu'il existe un grand nombre d'aliments sans gluten d'index glycémique bas à découvrir et avec lesquels jongler pour se régaler. Voici dans les grandes lignes comment s'y retrouver.

Les alternatives au blé (orge, seigle, avoine)

- **Le maïs** en grain (consERVE ou épi cuit à la vapeur) a un indice glycémique bas. Transformé en farine ou semoule, son index glycémique s'élève fortement.
- **Le riz** est une céréale dont l'index glycémique varie selon les variétés. C'est le riz basmati (même blanc) qui a l'IG le plus faible, de l'ordre de 58. Le riz complet a également un IG modéré (riz rouge bio de Camargue). Mais l'IG s'élève lorsque le riz est moulu ou transformé comme quand il est soufflé par exemple (les galettes de riz soufflé sont de véritables bombes pour la glycémie avec un index glycémique de 82).
- **Les féculés** qu'elles soient de riz, de pomme de terre, de maïs (Maïzena) ont un index glycémique élevé. Toutefois il est vrai qu'on les utilise généralement en faible quantité en cuisine si bien que l'IG d'une recette dépend davantage des autres glucides présents que de l'épaississant.
- **Le quinoa** même s'il ne fait pas partie de la famille des céréales se cuit comme une céréale et s'utilise aussi bien pour la préparation d'entrées, de gratins ou de desserts. Le quinoa a un index glycémique de 51. L'IG de la farine de quinoa n'a pas été mesuré.
- Tout comme le quinoa, **le sarrasin** ne fait pas partie des céréales mais s'utilise comme une céréale. Il est exempt de gluten et riche en protéines. Les grains de sarrasin peuvent être consommés entiers, rôtis ou concassés, ou encore sous forme de farine de différentes moutures dans les crêpes, les pains et les pâtes (soba).
- Mais les alternatives au blé les plus intéressantes nutritionnellement sont **les légumineuses et leurs farines**: haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés, soja... Elles sont riches en protéines, fibres, vitamines et minéraux. Elles présentent toutes un index glycémique bas. Christine Calvet les met à l'honneur dans ce livre.

ASTUCES POUR ABAISSER L'IG DE VOS REPAS

- Si vous fabriquez votre propre pain, essayer d'y ajouter des graines de sarrasin, du son de riz ou du psyllium pour abaisser l'IG.
- Si vous aimez consommer un bol de céréales le matin, sachez que la plupart des céréales du petit déjeuner sans gluten du commerce ont un IG élevé. Pour limiter la hausse de la glycémie, ajoutez des fruits et un yaourt de soja.

Les alternatives aux laitages

- **Le lait de soja** ne contient pas de lactose et apporte un peu de protéines. Très souvent il est enrichi en

calcium. Les valeurs d’index glycémique des laits de soja du commerce varient entre 16 et 45. Le lait de soja ainsi que les produits dérivés (crèmes, yaourts) sont une bonne alternative aux laitages.

- **Le lait d’amande** ne contient pas de lactose, il contient peu de protéines et de sucres (1 verre de 240 mL contient 1 g de protéines, 1 g de glucides, 3 g de lipides et 1 g de fibres). Son index glycémique est bas, de l’ordre de 25.
- **Le lait de riz** en revanche a un index glycémique élevé (79). Il ne contient pas de lactose ni de quantités significatives de protéines. Il renferme principalement des sucres. Mieux vaut choisir un autre lait végétal.

Les fruits et légumes

- **Les fruits** des zones tempérées (pomme, poire, agrumes, abricot, pêche, prune...) ont des IG bas. Les fruits tropicaux (ananas, mangue, papaye...) ont des IG plus élevés mais ils contiennent peu de glucides donc ne posent pas de problème. Tous **les légumes** ont des IG bas. **La pomme de terre** a un IG élevé donc si possible la remplacer dans vos recettes au moins partiellement – par des alternatives à IG bas (voir tableau ci-dessous).

Les noix et graines

La plupart des noix sont riches en graisses (environ 50%). Elles ont un IG bas et sont des substituts idéaux aux biscuits, cakes, gâteaux, chips... en cas de petits creux.

J’UTILISE D’HABITUDE... ALIMENTS À IG ÉLEVÉ	JE REMPLACE PAR... ALTERNATIVE À IG BAS
Pain sans gluten	Pain à base de farine de légumineuses, aux graines
Céréales du petit déjeuner à base de maïs ou de riz soufflé ou extrudé	Céréales sans gluten avec du son de riz et du psyllium, fruits
Gâteaux apéritifs ou crackers à base de riz et maïs	Mélanges de noix et graines nature, pois chiches grillés, crudités trempées dans du houmous
Gâteaux sans gluten	A réaliser avec des fruits frais et séchés, des noix, des graines, du psyllium ou du son de riz, des farines de légumineuses
Pommes de terre	Patates douces, châtaignes
Riz rond	Riz basmati ou riz complet (riz rouge de Camargue par exemple)
Pâtes sans gluten	Pâtes soba (sarrasin), nouilles cellophane
INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS SANS GLUTEN	
Amarante	IG bas
Arrow-root	non testé*

Agar-agar	non testé*
Châtaigne crue écrasée	IG bas (54)
Crackers de riz	IG élevé (91)
Farine de coco	IG bas
Farine de lupin	IG bas
Farine de maïs	IG élevé
Farine de pépins de raisin	IG bas
Farine de riz	IG élevé
Farine de souchet	IG bas
Fécule de pomme de terre	IG élevé
Fèves de soja cuites	IG bas (18)
Fruits et légumes	IG bas
Graines de lin	IG bas
Lait d’amande	IG bas (25)
Lait de coco	IG bas
Lait de soja	IG bas (43)
Lait de riz	IG élevé (91)
Légumineuses et farines (lentilles, haricots secs, pois secs)	IG bas
Lentilles corail cuites	IG bas (26)
Millet	IG élevé
Noix entières et farines (amandes, noisettes, pécan...)	IG bas
Nouilles cellophane**	IG bas (39)
Nouilles de riz <i>al dente</i>	IG modéré (61)
Patate douce	IG bas (46)
Pâtes sans gluten riz et maïs	IG élevé (76)
Pâtes sans gluten maïs	IG élevé (78)
Pâtes soba (sarrasin)	IG bas (46)
Pois cassés cuits	IG (25)
Poissons***	IG bas
Polenta	IG modéré (68)
Psyllium	IG bas
Quinoa	IG bas

Riz basmati	IG modéré (58)
Riz blanc gluant	IG élevé (98)
Riz complet	IG modéré
Sarrasin	IG bas
Soja	IG bas
Sorgho	IG bas
Tofu***	IG bas
Tapioca	IG élevé
Viandes***	IG bas

*En général on utilise de très faibles quantités de cet épaississant (1 ou 2 c. à c.) donc l’IG importe peu.

** Vermicelles chinois à base de farine de haricot mungo

*** IG non significatif car aliment pauvre en glucides

Place à présent à la pratique. Laissez-vous guider par Christine et ses tours de main. Pleine d’idées et de ressources, elle va vous apprendre à réinventer votre cuisine, pour une expérience gourmande, respectueuse de votre santé.

* Auteur du *Nouveau régime IG*, Thierry Souccar éditions, 2011.

Introduction

Pour de nombreuses personnes intolérantes au gluten, manger est un vrai casse-tête tant le blé est omniprésent dans notre alimentation.

La mauvaise solution est d'avoir recours aux produits industriels sans gluten ou alors d'utiliser de la farine de riz ou de maïs... Certes sans gluten, ces produits ont un gros inconvénient: ils favorisent la prise de poids.

Ce livre de recette a pour objectif de vous aider à mettre en place un mode alimentaire qui va vous permettre de manger sans gluten et sans lait tout en gardant la ligne, et surtout en restant en bonne santé. Quelle a été ma démarche pour l'écrire?

Dans le cadre de mes consultations en qualité de Conseillère Forme et Santé, j'accompagne des patients souhaitant maigrir. Presque tous ont déjà tenté la plupart des régimes «à la mode» ou plus classiques, ont perdu leurs kilos superflus et vécu une reprise de poids supérieure avec le retour à leur alimentation habituelle.

Je me trouve donc face à des personnes totalement démotivées, souvent frustrées par des privations alimentaires récurrentes, ne sachant plus vers quels aliments se tourner ni comment les cuisiner ou les associer entre eux.

Mon premier objectif est naturellement de réconcilier ces personnes avec elles-mêmes en tentant de redéfinir les notions de bien-être et notamment ne plus réduire leur corps à ce qu'il pèse sur la balance. Puis, il me semble urgent de mettre fin à cette spirale stressante de perte et de reprise de kilos en introduisant l'idée de maigrir durablement sans éliminer une catégorie d'aliments, sans éprouver une sensation de faim constante et en continuant à prendre du plaisir à table, dans la convivialité.

C'est la raison pour laquelle je leur propose une méthode nutritionnelle à index glycémique bas dont l'efficacité a été prouvée par de nombreuses études.

Je préfère le terme «méthode nutritionnelle» à «régime» car c'est à mon sens davantage adopter une nouvelle manière, plus saine, de se nourrir que pratiquer une restriction alimentaire à proprement parler.

En effet, il n'est pas nécessaire de compter ses calories, de peser ses portions, d'exclure une catégorie entière d'aliments, de bannir les graisses... mais juste de choisir parmi toutes les catégories d'aliments ceux à index glycémique bas ou modéré.

Et bien que l'étiquetage de l'index glycémique ne soit, hélas, pas obligatoire en France contrairement à d'autres pays comme l'Australie, on peut se référer à quelques règles de base:

- Les aliments raffinés (riz blanc, pain blanc, pâtes blanches, sucre blanc...) ainsi que les céréales du petit déjeuner, les galettes de riz soufflé, les pommes de terre (surtout frites et en purée), les viennoiseries, barres chocolatées, les biscuits, la confiture... ont un **IG élevé** voire très élevé.
- À l'inverse, les aliments peu transformés comme le pain, les pâtes et le riz complets, les flocons de sarrasin, de quinoa... et le riz basmati ont un **IG modéré** à bas, tout comme le fructose et le chocolat noir.
- La plupart des fruits (hormis la banane bien mûre) ont un IG modéré.

- Tous les légumes, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) et les oléagineux (amandes et noix diverses) ont un **IG assez bas**.

Reste ensuite l'importance d'accommoder et de combiner ces aliments, d'établir des menus équilibrés en confectionnant des plats goûteux et appétissants que l'on fera partager à toute la famille, que l'on fera par gourmandise.

Comme pour la mise en place d'un mode alimentaire sans gluten et sans laitages, je préconise le refus de «faire assiette à part». D'une part c'est bien plus convivial et motivant, et d'autre part c'est instaurer une alimentation santé bénéfique à tous, bien au-delà de la perte de poids. Un organisme qui ne se mobilise plus pour réguler sa glycémie retrouve son énergie.

Et c'est en écoutant avec attention les réactions de mes patients vis-à-vis des aliments, et de leur mode de préparation mais aussi leur réticence, par inquiétude de déplaire, de cuisiner «autrement» pour toute la famille et les invités que j'ai conçu ce livre de recettes.

Il m'a semblé indispensable de rappeler que les légumes, crus et cuits, doivent demeurer la base de toute «assiette-santé» car outre leurs bienfaits bien connus, ils sont les seuls aliments à pouvoir s'associer avec tous les autres. Tout en chassant des esprits le caricatural «brocoli-filet de poisson vapeur nature» sans saveur et qui ne procure pas une sensation de satiété satisfaisante.

Je propose donc de savoureuses recettes de poisson cuit à la vapeur avec accompagnement de légumes frais bio et de saison, très parfumées et goûteuses mais aussi des brouillades d'œufs aux légumes, cuites dans très peu d'huile, relevées par des épices et condiments ou encore des gratins légers très onctueux grâce aux très bons substituts à la crème fraîche que sont les «crèmes cuisine» à base d'amandes ou de soja.

J'ai tenu, par ailleurs, à réhabiliter les légumineuses, source de protéines et de minéraux, pas du tout indigestes si on ajoute à leur eau de cuisson sarriette et algue kombu et qui, déclinées en farine et flocons permettent de confectionner de délicieuses terrines, gratins légers, galettes ou d'épaissir de simples soupes de légumes.

J'ai remis à l'honneur les oléagineux, bannis à tort par la diététique classique faisant la chasse aux calories, fort intéressants comme alternative aux protéines animales en association avec une céréale. Sous forme de pâte à tartiner, ils se glissent dans les purées de fruits et de légumes, les potages pour apporter fondant et velouté.

J'ai revisité, en les allégeant, des incontournables de notre patrimoine culturel ou de repas entre amis auxquels nous sommes attachés: blanquette, paëlla, salade de pâtes, tartes salées, cakes...

Enfin, j'ai répondu «à l'appel du sucré» et au mythe du dessert par des préparations originales sans sucre ajouté grâce aux fruits secs naturellement sucrés, à la douceur et l'onctuosité des laits végétaux et des poudres et purées d'amandes, de noisettes, aux épices chaudes comme la cannelle et aux farines de coco ou de souchet.

Je remets à chacun de mes patients un programme nutritionnel personnalisé mais qui, pour tous, commence par cette recommandation:

Avant tout, bon appétit car il faut garder en mémoire que se régaler doit rester une priorité!

Par ailleurs, maigrir ne peut se faire efficacement que très lentement.

Tout régime accéléré qui produit une perte de poids rapide entraîne une reprise des kilos perdus.

Je souhaite que ce livre soit l'illustration de cette recommandation et surtout qu'il amène le lecteur à être convaincu qu'une alimentation saine, équilibrée et permettant de retrouver son poids de forme ou tout simplement de se maintenir en bonne santé, est avant tout joyeuse, colorée et créative. En un mot, synonyme de plaisir.

CHRISTINE CALVET

Les bons ingrédients et ustensiles

Il est essentiel de veiller à la qualité des aliments pour bénéficier au mieux de leurs bienfaits nutritionnels et gustatifs. Il est également important de les cuisiner de manière à profiter au maximum de leur qualité.

Pourquoi choisir des aliments «bio»

Les produits issus de l'agriculture biologique sont exempts de pesticides, herbicides... mais également de conservateurs et autres adjuvants issus de la chimie de synthèse. Ces toxiques, présents dans les aliments non «bio», s'accumulent dans l'organisme faute de pouvoir être éliminés naturellement et favorisent ainsi le développement de cancers, les dérèglements des systèmes immunitaire, nerveux et reproducteur.

De plus les fruits et légumes ainsi cultivés contiennent plus de vitamine C et d'antioxydants que ceux issus de l'agriculture conventionnelle. Manger «bio» est plus goûteux et ne revient pas plus cher pour peu que l'on accepte de renoncer aux produits transformés, que l'on adopte l'achat en vrac des céréales et légumineuses et que l'on s'approvisionne en produits frais (légumes, fruits, œufs, viande...) directement sur les marchés ou chez les producteurs.

Comment choisir et conserver les fruits et les légumes

Frais et de saison, ils sont moins chers et conservent au maximum leurs nutriments.

Les légumes feuillus (épinards, blettes, céleri branche...), les choux, les légumes nouveaux à fanes et les légumes d'été ne se gardent pas plus de 3 à 4 jours et il est préférable de les laver, rincer avant de les placer dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les courges et légumes racines d'automne et hiver seront mieux dans un endroit sec et frais, à l'abri de la lumière où ils pourront rester jusqu'à 2 ou 3 semaines. Cette méthode de conservation convient également aux oignons, échalotes, pommes de terre, patates douces et à l'ail. Il est fortement déconseillé d'utiliser des films ménagers pour les envelopper (par exemple une tranche de courge) car ces films plastiques souples contiennent des plastifiants aux composants nocifs qui migrent dans l'aliment.

Le bon choix pour les céréales et leurs dérivés

Consommés sous forme de grains entiers (sarrasin, riz, quinoa), de flocons ou de farine, choisis sans gluten, à index glycémique bas et complets, ces produits préservent leurs minéraux (fer, magnésium et zinc notamment) et leurs vitamines (B et E en particulier) aident à contrôler son poids et sa glycémie et rassasient davantage. Associés aux légumineuses ou à des graines oléagineuses, ils sont une excellente alternative aux protéines animales. Lorsque vous les achetez en vrac, n'oubliez pas de les placer hors de

portée d'éventuelles mites en les conservant dans des bocaux hermétiques, mais pas en plastique (sauf s'ils sont garantis sans bisphénol A, phtalates, etc.).

Les huiles végétales à privilégier

Indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, elles sont les principales ressources en acides gras et il est crucial de bien savoir les choisir et les utiliser:

- Il est préférable de privilégier celles obtenues par le procédé de **pression à froid** qui est le seul à préserver les qualités biochimiques des acides gras insaturés, fragiles, et qui ne sont pas raffinées par la suite.
- Pour en retirer tous les bienfaits (conserver leurs vitamines A, D, E, F et K) sans ajouter d'éléments nocifs, mieux vaut les **utiliser crues**, soit en assaisonnement des crudités, soit en les intégrant dans les plats chauds au dernier moment. Toutefois, il est possible de rajouter une cuillère d'huile d'olive dans des légumes cuits à l'étouffée à basse température, de l'huile de sésame ou de pépins de raisin dans un wok ou encore dans les pâtes à tarte, cakes... sans les dégrader et nuire à leur stabilité. Il faut savoir que les corps gras les plus résistants à la chaleur sont les acides gras saturés. S'ils proviennent essentiellement de produits animaux, ils sont également présents dans l'huile de noix de coco et l'huile de palme. Attention aux huiles combinées «pour cuisson» vendues dans le commerce, elles sont souvent trop riches en acides polyinsaturés qui, chauffés, sont alors traités par le foie comme des acides gras *trans* (néfastes pour la santé)! Outre l'huile d'olive, une seule autre huile résiste à la chaleur sans se dégrader: l'huile issue d'une variété de tournesol particulièrement riche en acide oléique (comme l'huile d'olive). Cette variété de tournesol est utilisée dans l'«Huile pour cuire et poêler» de Bioplanète.
- En revanche, oubliez l'huile de tournesol qui est trop déséquilibrée.
- Acheter une huile «optimale» pour l'assaisonnement revient à se procurer l'ensemble des acides gras dans des proportions équilibrées: idéalement le rapport oméga-9/oméga-6/oméga-3, lequel doit se rapprocher de 10/2,5/1. Le rapport oméga-6/oméga-3 recommandé doit quant à lui se rapprocher de 5. Le mélange olive (oméga-6 et oméga-9) et colza (oméga-3), à raison de **40% d'olive et 60% de colza** est le plus simple à réaliser et le moins coûteux si on le prépare soi-même. Il est intéressant néanmoins de varier les sources d'oméga-3 en utilisant les huiles de lin, de noix, de cameline... qui apportent en plus une touche gourmande.
- Les huiles se conservent dans des bouteilles de verre teinté afin d'éviter l'oxydation par la lumière, dans un endroit frais et sec. Les plus fragiles (colza, lin, noix, chanvre..) doivent être placées au réfrigérateur une fois entamées.

Les oléagineux et boissons végétales

Amandes, pistaches et noix de toutes sortes sont de bonnes sources de minéraux et d'oligo-éléments ainsi que de vitamines B et E et d'acides gras insaturés. Elles sont également riches en protéines et intéressantes pour renforcer les protéines végétales dans un plat de céréales. Cependant il faut être attentif à les choisir non salées.

Quant aux purées réalisées à partir de ces graines et noix, délicieux substituts à la crème fraîche et au beurre, il conviendra de les utiliser en version non sucrée et de préférence broyées à la meule de pierre, procédé qui permet de conserver les saveurs et les nutriments des grains, y compris la vitamine E. (la marque Jean Hervé utilise ce procédé).

Les boissons végétales ou «lairs» végétaux (d'amandes, de noisettes, de soja...) remplacent avantageusement le lait de vache dans les céréales des enfants le matin, les pâtisseries, les crèmes... Il est préférable de les choisir «nature», sans sucre ni parfum, qui n'apporte rien au produit si ce n'est un coût supplémentaire. Il existe une préparation végétale «Amande cuisine», très bon substitut à la crème fraîche liquide dans les préparations sucrées et salées, qui permet d'alterner avec des produits équivalents confectionnés à partir de soja.

Quels sucres ajouter?

Aliment «dévitalisant» et inflammatoire par excellence, le sucre blanc est à proscrire absolument. Le sucre roux (ou cassonade) n'est guère plus recommandable, le peu de vitamines et de sels minéraux qu'il contient est en quantité négligeable pour l'organisme. Le rapadura, appelé sucre de canne intégral, est en fait un jus de canne à sucre que l'on a simplement déshydraté. Il contient les minéraux, vitamines et acides aminés présents dans la canne à sucre mais est composé principalement de saccharose (95%) et présente également un index glycémique modéré. Le miel dont l'index glycémique est bas apporte des vitamines, minéraux, acides aminés et antioxydants. Le sirop d'agave possède un index glycémique bas mais peu de vertus nutritionnelles et la Stévia, plante originaire d'Amérique du Sud dont la feuille renferme une substance au pouvoir sucrant élevé, compte zéro calorie, zéro glucide et son IG est de zéro. Même si miel, sirop d'agave et Stévia restent «fréquentables», il est préférable de les utiliser avec parcimonie ou de les oublier afin de ne pas entretenir notre dépendance à la saveur sucrée. L'ajout de fruits séchés, d'épices comme la cannelle, de poudre de noisette ou d'amande dans les pâtisseries et les purées de fruits frais adoucissent suffisamment les préparations et révèlent mieux leur goût.

Quid du soja?

Objet de controverse passionné, le soja a pourtant, selon les autorités de santé françaises, des effets bénéfiques chez les populations asiatiques et aucune étude épidémiologique n'a mis en évidence d'effet délétère chez l'Homme occidental. Acheté «bio», il est garanti sans OGM. Ses protéines végétales d'excellente qualité en font un excellent substitut aux produits laitiers.

Le «lait» de soja convient particulièrement aux préparations salées, le tofu soyeux permet de réaliser des desserts, des terrines et quiches, le tofu ferme est une bonne base pour réaliser des farces végétariennes ou simplement introduit dans des salades ou plats de légumes cuits pour peu qu'on le laisse macérer ou s'imprégner du goût des autres aliments. Quant au tempeh, il est produit par fermentation des graines entières de soja et représente la forme la plus digeste et la plus nutritive du soja.

Quels ustensiles de cuisson pour une cuisine goûteuse, saine et facile

Pour cuisiner sain, il est important de veiller à utiliser des ustensiles qui permettent:

- de préserver le goût et de conserver au maximum tous les nutriments des aliments (vitamines, sels minéraux...)
- de cuire rapidement et de maîtriser la température car la teneur en nutriments diminue quand le couple temps/température augmente.
- d'éviter d'ajouter trop de matières grasses

- de ne pas dégager de substances nocives dans la nourriture.

Le choix d'un ustensile dépend du mode de cuisson.

- **À l'étouffée basse température:** la base de cette méthode de cuisson est de maintenir les aliments cuisis à une température basse et constante. Cette cuisson conserve bien les qualités nutritionnelles des aliments, leur fermeté, leur couleur et leurs saveurs. si elle est réalisée à une température qui n'excède pas 80 °C. Elle dispense d'ajout de graisse, les légumes cuisent soit dans leur propre jus (légumes riches en eau), soit dans une très petite quantité d'eau (légumes farineux). Il est préférable d'émincer les légumes pour raccourcir le temps de cuisson, de les saler légèrement pour favoriser la sortie de l'eau et d'y incorporer les épices et/ou aromates choisis. Pour une touche gourmande, servir ensuite avec un filet d'huile de noix, de lin... et une poignée de fines herbes hachées. Il est indispensable de réaliser cette cuisson dans un contenant d'épaisseur de fond plus importante que celle d'un ustensile classique (10 mm environ) de taille adaptée (ce dernier doit toujours être rempli aux $\frac{3}{4}$) muni d'un couvercle hermétique avec si possible un thermomètre de contrôle de température et dans un matériau neutre, solide et inoxydable comme l'inox 18/10... Les ustensiles qui permettent ce type de cuisson (ABE, Baumstal, Staub...) sont chers, mais ces équipements ont une durée de vie particulièrement élevée et sont souvent garantis à vie contre tout défaut de fabrication.

- **À la vapeur douce:** l'aliment placé dans un panier troué (une passoire) cuit dans la vapeur produite par du liquide en ébullition (eau, bouillon de légumes) contenu dans un récipient chauffé. Cette cuisson, tout comme celle à l'étouffée, préserve les qualités nutritionnelles des aliments, leur fermeté, leur couleur et leurs saveurs si le temps de cuisson n'est pas trop long et la température n'excède pas 95 °C. Aussi est-il primordial de bannir la cocotte-minute qui grimpe à plus de 140 °C. Par ailleurs la vapeur extrait les éventuels pesticides des légumes. Cette cuisson peut-être réalisée dans un couscoussier en inox, des paniers en bambou... Il faut éviter de choisir des paniers tapissés d'émail ou de vernis, s'il n'est pas garanti qu'ils ne libèrent pas de plomb ni de cadmium. Les cuits-vapeur électriques ne sont pas recommandés car pour l'instant leurs paniers sont en plastique et, s'ils sont en inox, revêtus de Téflon (inerte à basse température il devient toxique à partir de 230 °C et l'un de ses composants, le PFOA, a été reconnu cancérigène en 2005). L'ustensile de référence reste le Vitaliseur de Marion, en inox, et possédant un couvercle bombé évitant de «lessiver» les aliments par le ruissellement de l'eau de condensation. Néanmoins il est très cher et la solution la plus raisonnable me paraît être d'acquérir, pour à peine plus cher, un combiné de cuisson étouffée-vapeur douce dans les marques ABE ou Baumstal.

MA BATTERIE DE CUISINE PERSONNELLE

- 1 combiné ABE en inox pour cuisson à l'étouffée et à la vapeur douce (faitout + passoire + couvercle bombé)
- 3 casseroles de tailles différentes en inox 10/18
- 1 poêle Berghoff en inox avec revêtement en céramique
- 1 cocotte en fonte
- 3 plats à gratin de tailles différentes en Pyrex
- 1 plat à tarte en céramique
- 1 moule à cake en céramique
- Cuillères et spatules en bois

- **À l'eau:** cette cuisson, déconseillée pour les légumes car elle engendre un lessivage important des nutriments qui se dissolvent dans l'eau, convient bien pour les légumineuses qu'on ne veut pas réduire en purée. Dans ce cas, on utilise leur eau de trempage déjà riche en nutriments et l'on conserve le jus de cuisson pour réaliser un potage.

- **À la poêle,** pour griller et saisir rapidement. Pour une cuisson saine, il est nécessaire de privilégier l'inox ou la tôle d'acier. Il est possible de cuisiner sans matière grasse et sans attacher dans une poêle en inox (des crêpes, des œufs...). Il faut la chauffer à feu vif sans couvercle pendant environ une minute, puis effectuer le test de la goutte d'eau (si cette dernière s'évapore ce n'est pas assez chaud, si elle roule comme une bille c'est à température) avant d'y déposer l'aliment. Quant à la tôle d'acier, c'est une matière brute qui se culotte (couche naturelle qui devient noire) avec le temps pour devenir anti-adhésive naturellement.

Les poêles anti-adhésives revêtues de Téflon sont à proscrire absolument et les nouveaux revêtements en céramique ne sont pas hors de tout soupçon. En effet, il faut d'une part s'assurer qu'ils ne laissent pas filtrer cadmium et plomb (et si le Canada réglemente ces revêtements, il n'en est pas de même pour la France) et d'autre part qu'ils ne sont pas issus des nanotechnologies car l'impact des nanoparticules sur la santé est encore peu connu. Les marques Berka, Aubecq, Berghoff... sont sûres.

- **Pour mijoter** longtemps et retrouver le goût des recettes de nos grands-parents, la cocotte en fonte est incontournable.

- **Au four:** les plats en Pyrex, ne présentent aucun risque pour la santé dès lors qu'ils ne sont pas colorés. Dans tous les cas, les cuissons au four, si elles ne sont pas effectuées à moins de 110/120 °C, sont à utiliser avec parcimonie car elles sont potentiellement cancérogènes.

D'une manière générale, les cuissons à l'étouffée basse température et à la vapeur douce sont à privilégier pour profiter au mieux des nutriments contenus dans les aliments.

Les cuillères et spatules en bois sont idéales pour touiller car elles ne réagissent pas chimiquement avec des aliments acides, n'engendrent pas de migrations toxiques dans les aliments et leur manche ne chauffe pas rapidement.

*Racontez-moi
des salades...*



- **Superposition de fonds d'artichauts farcis au tarama de saumon**
- **Mousseline d'avocat et cœurs de palmier à l'estragon**
- **Aigre-doux de carottes & panais dans sa corolle de chou vert**
- **Courgettes & poireau germé, parfum de basilic**
- **Salade de flageolets aux fruits de mer, brunoise de concombre**
- **Harengs doux pommes-de terre, mille-feuille de fenouil-carottes**
- **Lentilles vertes tièdes, cocktail de légumes lacto-fermentés**
- **Fraîcheur de macaronis de sarrasin aux champignons de Paris**
- **Verrines printanières de petits légumes crus à la ciboulette**

Superposition de fonds d'artichauts farcis au tarama de saumon



Une tonalité résolument maritime déclinée dans un joyeux mélange de textures, de saveurs et de couleurs.

Préparation: 20 min

Cuisson: 0 min



- 12 fonds d'artichauts
- 1 betterave crue
- 2 carottes
- 1 radis noir, 20 câpres
- 4 c. à s. d'algues «salade du pêcheur»
- 4 olives noires
- 4 c. à s. d'huile de pépins de raisin
- 2 c. à s. de vinaigre de framboise
- 1 citron (le jus)
- 50 g d'œufs de saumon
- 100 g de mie de pain de sarrasin
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- 2 c. à s. d'huile d'olive

Pour le tarama: mixer dans le bol du robot la mie de pain imbibée d'eau tiède avec les œufs, le jus de citron vert et un tour de moulin de poivre 4 baies. Verser ensuite peu à peu l'huile en filet par la cheminée du robot jusqu'à la consistance souhaitée; réserver au frais.

- Citronner les fonds d'artichauts cuits; réserver.
- Dans un bol, mélanger l'huile de noix et le vinaigre de cidre; réserver.
- Peler et râper séparément la betterave rouge et le radis noir; réserver.
- Brosser et râper les carottes; réserver.
- Alternier dans une verrine un fond d'artichaut garni de tarama et recouvert de betterave rouge, un fond d'artichaut garni de tarama et recouvert de radis noir et un fond d'artichaut garni de tarama et recouvert de carotte.

- Arroser de vinaigrette, parsemer d'une cuillère à soupe d'algues, de cinq câpres et d'une olive noire. Déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Selon une étude hongroise, des enfants et des adultes en fort surpoids ayant bu un concentré d'artichaut en complément d'un régime ont vu significativement diminuer leur sensation de faim et leur indice de masse corporelle.



Mousseline d'avocat & cœurs de palmier à l'estragon



Un contraste fondant croquant délicatement parfumé à l'estragon.

Préparation: 15 min

Cuisson: 0 min



- 1 petite courgette
- 2 avocats bien mûrs
- 1 bocal de cœurs de palmier
- 1 cébette
- 1 gousse d'ail
- 4 tomates cerise
- Huile d'olive et de sésame
- ½ citron jaune (le jus)
- 1 citron vert (le jus)
- 1 branche d'estragon
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Gomasio
- Graines de sésame

Laver la courgette et la débiter en petits dés dans un saladier. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et du jus de citron jaune; réserver.

- Verser dans le bol du robot la chair des avocats, les cœurs de palmier, la cébette entière ciselée, la gousse d'ail écrasée dans le presse-ail, les feuilles d'estragon, le piment, le jus de citron vert, une cuillère à soupe d'huile de sésame, une cuillère à soupe de gomasio puis mixer jusqu'à obtention d'une purée.
- Rajouter huile et/ou gomasio si besoin puis répartir dans les verrines aux trois quarts de leur hauteur.
- Remplir le haut des verrines avec les dés de courgette puis y déposer au centre une tomate cerise au préalablement trempée dans de l'huile d'olive et roulée dans des graines de sésame.

Le saviez-vous?

L'avocat contient très peu de glucides et son IG est très bas. Il ne fera donc pas fluctuer votre glycémie. Il est également relativement riche en graisses mais celles-ci sont insaturées donc bénéfiques pour la santé.



Aigre-doux de carottes & panais dans sa corolle de chou vert



Un aigre-doux original grâce au vinaigre de figes, mélange subtil de vinaigre de cidre, de figes, de citron et de piment.

Préparation: 25 min

Cuisson: 7 à 10 min



- 1 petit chou vert lisse
- 2 carottes
- 2 petits panais
- 1 branche tendre de céleri et ses feuilles
- 1 oignon rose
- 200 g environ de mesclun: roquette, frisée, épinards rouges...
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-sésame (à parts égales)
- 2 c. à s. de vinaigre de figes
- Quelques fleurs comestibles pour décorer: pissenlits, roquette, soucis...

Effeuillez délicatement le chou. Précuire les feuilles du chou saupoudrées de thym émietté et de sel aux herbes 7 à 10 min au cuit-vapeur selon la taille et la dureté des feuilles; réserver.

- Dans un bol, préparer la vinaigrette; réserver.
- Brossez les carottes et les panais, les râper, les verser dans un saladier et les arroser de vinaigrette en mélangeant bien; réserver.
- Laver la côte de céleri et la couper en tronçons de 2 cm environ, garder quelques feuilles entières pour la décoration et ciseler les autres.
- Laver et essorer le mesclun et le répartir dans les assiettes de service en l'arrosant d'un filet d'huile d'olive.
- Disposer deux ou trois feuilles de chou de telle façon à former une corolle au centre, la remplir des légumes râpés, de tronçons et de feuilles hachées de céleri, d'un peu d'oignon émincé.
- Présenter l'assiette avec un cercle extérieur d'oignon émincé et décorée de fleurs.

Le saviez-vous?

Légume ancien, à la fois doux comme la carotte et fruité comme le céleri, le panais, bien que très riche en glucides, a une charge glycémique modérée grâce à sa teneur en fibres.



Lentilles vertes tièdes, cocktail de légumes lacto-fermentés



Le goût fumé et la légère acidité des légumes lacto-fermentés se marie très bien à la finesse des lentilles vertes.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min



- 1 bocal de cocktail de légumes lacto-fermentés
- 4 filets de truite fumée
- 2 verres de 25 cl de lentilles vertes
- 2 grosses échalotes
- Sarriette, thym, laurier
- 1 c. à s. de graines de fenouil
- Plumet de feuilles de fenouil
- 4 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s. de vinaigre d'umébosis
- 10 cm d'algue kombu

Cuire à feu doux et à couvert 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 pendant 20 min environ.

- Préparer la vinaigrette en mélangeant bien l'huile, le vinaigre et les graines de fenouil.
- Arroser les lentilles encore chaudes de cette vinaigrette puis incorporer les échalotes finement ciselées et les légumes lacto-fermentés égouttés (marque Nutriform par exemple).
- Répartir dans les assiettes de service, déposer un filet de truite et parsemer de fenouil frais. Déguster tiède.

Le saviez-vous?

Les légumes lacto-fermentés sont recommandés aux diabétiques car leurs glucides sont en grande partie décomposés. Le vinaigre d'umébosis, aux vertus digestives reconnues, est un jus de prunes japonaises riches en vitamine C calcium, fer et phosphore.



Salade tiède de flageolets et fruits de mer, brunoise de concombres



Un contraste de textures et de parfums pour une salade riche nutritionnellement.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min



- 400 g de flageolets
- 300 g de salade de fruits de mer prête à l'emploi
- ½ concombre
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-colza (à parts égales)
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique
- coriandre fraîche
- 10 cm environ d'algue kombu, 10 feuilles de sauge
- Laurier, thym, sarriette

La veille au soir mettre à tremper les flageolets dans un grand volume d'eau avec thym, sarriette, et feuilles de laurier.

- Cuire les flageolets dans cette eau de trempage avec le tronçon d'algue kombu et les feuilles de sauge environ, démarrage de la cuisson à froid.
- Dans un bol, incorporer la gousse d'ail finement émincée et une partie de la coriandre ciselée, au mélange d'huiles et vinaigre; réserver.
- Égoutter les fruits de mer, les verser dans un saladier et les assaisonner avec une partie de la vinaigrette; réserver.
- Laver concombre et poivrons et les détailler en brunoise (petits dés) en prenant soin de conserver quelques rondelles de concombre pour la décoration. Les incorporer aux fruits de mer.
- Égoutter les flageolets (conserver l'eau de cuisson pour un potage), les verser dans un saladier et les arroser aussitôt de vinaigrette.

- Dresser le plat de service en disposant d'abord les flageolets puis, au centre, le mélange fruits de mer et brunoise. Recouvrir d'échalote et du reste de coriandre ciselées, décorer avec les rondelles de concombre et déguster.



Harengs doux pommes-de terre, mille-feuille de fenouil-carottes



Un classique revisité, réveillé par le croquant anisé du mille-feuille.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min



- 8 filets de harengs doux
- 8 pommes de terre à chair ferme
- 2 jeunes bulbes de fenouil et leur plumet
- 2 carottes
- 8 radis
- 1 oignon
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-colza (à parts égales)
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- Gomasio
- Thym-laurier

Dans un bol, incorporer une partie des feuilles vertes du fenouil, ciselées, au mélange d'huiles et vinaigre; réserver.

- 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 émiétté. Laisser refroidir.
- Couper dans leur hauteur les bulbes des fenouils en très fines tranches à l'aide d'une mandoline ou au couteau bien aiguisé. Les arroser d'un peu de vinaigrette et réserver.
- Brosser et râper les carottes. Laver les radis.
- Monter les quatre mille-feuilles en alternant tranches de fenouil et carottes râpées parsemées de feuilles de fenouil. Les arroser de vinaigrette et réserver.
- Dans un ramequin, râper l'oignon, l'arroser d'un peu d'huile d'olive et le saupoudrer de gomasio; réserver.
- Peler et couper les pommes de terre en rondelles.
- Dresser les assiettes de service en disposant trois courtes rangées de rondelles de pommes de terre, séparées par deux radis et arrosées du reste de vinaigrette, puis les filets de harengs, un mille-feuille et une cuillerée d'oignon râpé et déguster.



Courgettes & poireau germé, parfum de basilic



Une déclinaison crue, colorée et fleurie pour les premiers légumes tendres du printemps.

Préparation: 15 min

Cuisson: 0 min



- 3 petites courgettes
- 1 betterave rouge
- 1 botte de radis
- 4 échalotes
- 2 gouttes d'huile essentielle de basilic
- 150 g de graines de poireau germées
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-colza (à parts égales)
- 2 c. à s. de vinaigre de cidre
- Pour décorer: feuilles et fleurs de roquette, fleurs de pissenlits et soucis

Dans un bol, incorporer l'huile essentielle de basilic au mélange d'huiles et au vinaigre; réserver.

- Éplucher les échalotes; réserver.
- Laver les radis; réserver.
- Laver les courgettes, peler la betterave rouge, les râper puis, dans un saladier, les assaisonner aussitôt avec la vinaigrette.
- Dresser les assiettes de service en répartissant ce mélange, les radis, l'échalote ciselée, la poignée de graines germées ainsi que les feuilles de roquette et les fleurs.

Le saviez-vous?

Profitez d'avoir des courgettes bio pour les manger crues avec la peau. Ceci vous permettra de bénéficier au maximum de leur apport en minéraux. Elles se marient à merveille avec le basilic.



Fraîcheur de macaronis de sarrasin aux champignons de Paris



La traditionnelle salade de pâtes mais déclinée en saveurs inattendues.

Préparation: 15 min

Cuisson: 9 min



- 500 g de macaronis de sarrasin
- 250 g de champignons de Paris
- 2 carottes nouvelles
- 1 petite courgette verte
- 70 g de noix
- 2 échalotes
- 4 c. à s. d'huile d'olive bien fruitée
- 2 c. à s. de vinaigre balsamique de pommes
- 2 c. à s. d'aneth ciselé
- 1 tronçon de curcuma frais
- 12 olives noires
- Gomasio

Dans un bol, mélanger l'huile, et le vinaigre puis incorporer l'aneth et le curcuma râpé; réserver.

- Cuire les macaronis au sarrasin comme indiqué sur le paquet dans un grand volume d'eau. Les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide et réserver dans un saladier.
- Éplucher les échalotes et les ciseler finement; rincer la courgette et la couper en dés sans l'éplucher; broser les carottes et les râper; rincer les champignons et les détailler en lamelles.
- Verser les légumes dans le saladier de macaronis, incorporer les noix hachées, ajouter les olives, verser la vinaigrette et mélanger soigneusement.
- Parsemer de gomasio et décorer avec quelques cerneaux de noix, de lamelles de champignon et de pluches d'aneth.

Le saviez-vous?

L'ajout de vinaigre à un repas contenant des glucides (15 à 30 ml) permettrait de diminuer l'augmentation du glucose et donc d'insuline dans le sang 30 min à 1 h après la consommation du repas. Autre qualité du vinaigre: les études démontrent qu'il contribue à une plus grande satiété après le repas.



Verrines printanières de petits légumes crus à la ciboulette



Des verrines fraîches et acidulées idéales pour accompagner un tartare de saumon ou de crevettes.

Préparation: 15 min

Cuisson: 0 min



- 4 radis roses
- 2 carottes fanes
- ½ boule de céleri rave
- ½ chou rave
- 1 cébette
- 50 g de petits pois crus écosés
- 4 c. à s. de mélange d'huile olive-sésame (à parts égales)
- ½ citron vert (le jus)
- ½ citron jaune (le jus)
- 1 botte de ciboulette
- Quelques fleurs comestibles pour décorer

Dans un bol, ciseler la ciboulette et l'arroser d'une partie des jus de citrons; réserver.

- Brosser les carottes, laver les radis, peler céleri et chou raves, les couper façon macédoine.
- Laver la cébette.
- Les verser dans un saladier, y ajouter les petits pois, la ciboulette, la cébette finement ciselée et les assaisonner avec le mélange d'huile et le reste des jus de citron.
- Dresser les verrines en répartissant ce mélange de crudités, parsemer de fleurs et servir.

Le saviez-vous?

Voici une salade croquante et qui se mâche! Or qui mâche, perd du poids. Mastiquer 20 min provoque en effet la libération par le cerveau d'un messenger, l'histamine, qui envoie un ordre de satiété et permet donc de mieux réguler son appétit.



Des vitamines à la louche...



- Crème de betterave et concombre au raifort et à l'anis
- Soupe rustique à la sauge, aux trois choux et flageolets
- Crémeux de chou-fleur-cacahuète au carvi, coriandre et gingembre
- Potage printanier fèves et fanes de radis à l'estragon
- Velouté d'épinards à la noix de cajou
- Moulinée aux légumes du soleil et romarin
- Potage «détox» poireaux-céleri à l'origan et huile d'argan
- Moulinée de racines et feuilles aux flocons de soja
- Velouté froid de fenouil, carottes et salades sauvages

Crème de betteraves rouges et concombre au raifort et à l'anis



Une soupe froide d'une belle couleur rubis à la fois fondante et délicieusement piquante.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min



- 500 g de betteraves rouges mi-cuites
- 1 petit concombre épineux
- 1 yaourt de soja
- Le jus d'½ citron jaune
- 1 c. à c. de purée de raifort
- 2 c. à c. de graines d'anis vert
- Gomasio

Laver les betteraves et les faire cuire entières 30 min environ dans le cuit-vapeur. Elles doivent rester un peu fermes. Laisser refroidir.

- Brosser le concombre et retirer à l'aide d'un économe une bande de peau sur deux. Réserver 4 rondelles pour la décoration.
- Mixer les betteraves avec le concombre, le yaourt, le raifort et le jus de citron jusqu'à obtention d'une texture bien veloutée.
- Assaisonner avec le gomasio et les graines d'anis.
- Répartir dans les verrines, décorer avec les rondelles de concombre et saupoudrer d'un peu de gomasio. Servir frais.

Le saviez-vous?

L'IG de la betterave cuite (30) est plus élevé que l'IG de la betterave crue (6). En la faisant mi-cuire, on peut profiter sans complexe de sa teneur exceptionnelle en antioxydants mais aussi en vitamine B9 et en fer.



Soupe rustique à la sauge, aux trois choux et flageolets



Une soupe très chou pour les soirs d'hiver, goûteuse et consistante à déguster bien chaude.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min



- 1 gros chou rave
- 1 petit chou frisé
- 1 tête de brocoli (bouquets et tige)
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 200 g de flageolets cuits
- Thym, 5 feuilles de laurier, 5 feuilles de sauge
- Sel aux herbes type Herbamare
- 1,5 litre d'eau (filtrée ou de source)

Laver le chou frisé et le brocoli, éplucher le chou rave, l'oignon et les gousses d'ail.

- Couper grossièrement tous les légumes (en lamelles pour le chou frisé, en petits bouquets pour le brocoli, en tronçons pour sa tige et en morceaux pour le chou rave et l'oignon) sauf les gousses d'ail laissées entières puis les déposer dans une cocotte avec le thym, les feuilles de laurier et de sauge, le sel.
- Recouvrir d'eau, porter à frémissement et laisser cuire une quinzaine de minutes.
- Dans le bol à hélice du robot, verser les flageolets et les légumes, les recouvrir du bouillon de cuisson et mixer en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée mais pas trop fine.
- Servir chaud dans des bols.

Le saviez-vous?

L'IG du brocoli comme celui de tous les choux est particulièrement bas (15). Ce légume mérite donc de faire partie de votre quotidien, d'autant qu'il contient d'importantes quantités de vitamines C et K et de substances anticancer.



Crèmeux de chou-fleur-cacahuète au carvi, coriandre et gingembre



Onctueux et raffiné, ce crèmeux peut être servi en entrée d'un dîner de fête.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min



- 800 g de bouquets de chou-fleur
- 4 verres de 30 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de purée de cacahuètes
- 1 c. à c. de carvi
- 1 goutte d'huile essentielle de coriandre
- 1 tronçon de gingembre frais

Rincer les bouquets de chou-fleur et les faire cuire à l'étouffée dans le bouillon de légumes avec le carvi.

- Mixer dans le bol du mixeur avec l'huile essentielle de coriandre et la purée de cacahuètes, en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture bien onctueuse.
- Répartir dans les récipients de service.
- À l'aide d'un presse-ail, presser un peu de gingembre sur chacun et déguster aussitôt bien chaud.

Le saviez-vous?

La purée de cacahuètes présente une forte teneur en fibres et en magnésium, deux éléments considérés bénéfiques dans la prévention du diabète.



Potage printanier fèves et fanes de radis à l'estragon



Un potage goûteux aux accents de printemps, réchauffé par la saveur des pois cassés.

Préparation: 15 min

Cuisson: 20 min



- 2 kg de fèves à écosser
- Les fanes d'une botte de radis
- 2 oignons blancs frais et leurs tiges
- 3 gousses d'ail
- 8 c. à s. de flocons de pois cassés
- Thym, sel aux herbes type Herbamare
- Eau filtrée ou de source - bouillon de légumes
- 2 branches d'estragon

Écosser les fèves. Inciser la peau et presser sur chaque graine afin de l'éjecter. Laver les cébettes et les fanes de radis.

- Déposer les fèves, les cébettes et les fanes de radis grossièrement coupées dans une cocotte à fond épais. Ajouter le thym et un peu de sel aux herbes.
- Recouvrir d'eau à hauteur des légumes, porter à frémissement et laisser cuire à feu doux environ 20 min (le temps de cuisson dépend de la grosseur des fèves). En fin de cuisson, ajouter les deux branches d'estragon.
- Pendant ce temps faire tremper les flocons de pois cassés dans du bouillon de légumes chaud (bien les imbiber de bouillon mais ils ne doivent pas «nager»).
- Dans le bol à hélice du robot, verser les légumes, les trois quarts des flocons de pois cassés, et mixer en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse.
- Servir chaud dans des récipients individuels en y répartissant le des flocons de pois cassés, décorer avec des fleurs de roquette et déguster aussitôt.



Velouté d'épinards à la muscade et noix de cajou



Suavité et douceur de noix de noix de cajou pour un velouté spécial hiver frileux.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15 min



- 1 kg d'épinards
- 3 verres de 30 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou
- Noix de muscade entière
- Quelques noix de cajou pour la présentation

Laver les épinards, les saupoudrer de la valeur de 1,5 c. à c. de noix de muscade râpée et les faire cuire à l'étouffée dans le bouillon de légumes.

- Les mixer dans le bol à hélice du robot avec la purée de noix de cajou en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture bien veloutée.
- Répartir dans les récipients de service en y rajoutant quelques noix de cajou.
- Déguster aussitôt bien chaud.

Le saviez-vous?

Près des trois quarts des calories totales de la noix de cajou sont des lipides sous forme d'acides gras monoinsaturés, des acides ayant des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire. De plus, elle est une excellente source de magnésium et de cuivre ainsi qu'une bonne source de phosphore, fer, zinc et manganèse. Comme les autres oléagineux, la noix de cajou présente un IG bas.



Moulinée aux légumes du soleil et romarin



Une jolie soupe colorée et très aromatique à déguster tiède ou froide.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min



- 3 tomates
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates cocktail
- Thym et romarin frais
- Thym séché
- 3 feuilles de laurier séchées
- Sel aux herbes
- Piment d'Espelette
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de farine de millet brun

Préparer une infusion comme suit: dans une cruche déposer 3 branches de romarin et 3 branches de thym frais, verser un litre d'eau bouillante et laisser infuser un bon quart d'heure.

- Pendant ce temps, laver les légumes puis couper, sans les peler, les aubergines en épaisses rondelles, les trois tomates et l'oignon préalablement pelé en gros quartiers.
- Retirer graines et membranes des poivrons et les détailler en lanières en prenant soin de réserver une lanière verte pour la présentation.
- Dans une cocotte faire cuire ces légumes à l'étouffée avec les gousses d'ail entières, le sel, le piment d'Espelette, le thym séché et l'huile dans un fond d'infusion.
- Faire cuire jusqu'à l'obtention d'une «compotée».
- La mixer dans le bol à hélice du robot avec la farine de millet brun en ajoutant petit à petit l'infusion jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- Dresser les bols avec une rondelle de tomate cocktail et quelques dés de poivron.

Le saviez-vous?

La farine de millet brun de variété sauvage est reconnue pour son exceptionnelle richesse en silicium mais elle contient également du calcium, du potassium, du fluor ainsi que du magnésium. Elle se consomme crue.



Potage «détox» poireaux-céleri à l'origan et huile d'argan



Un potage détoxifiant particulièrement indiqué les lendemains de réveillon.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min



- 4 poireaux
- 6 branches de céleri avec leurs feuilles
- 1 grosse carotte
- 1 oignon
- 5 gousses d'ail
- 10 feuilles d'origan frais
- Thym, 5 feuilles de laurier
- Sel aux herbes type Herbamare
- 1,5 l d'eau filtrée ou de source
- 1 c. à c. de graines de cumin (ou plus selon votre goût)
- Huile d'argan

Laver les branches de céleri et les poireaux en conservant la partie verte, les couper en tronçons et les disposer dans une cocotte.

- Brosser la carotte et la détailler en rondelles; la rajouter ainsi que l'oignon en gros quartiers, les gousses d'ail entières, sel et aromates (sauf le cumin).
- Verser l'eau, porter à frémissement et laisser cuire à feu doux en prenant soin de garder les légumes assez fermes.
- Prélever 4 rondelles de carotte pour la présentation puis dans le bol à hélice du robot, mixer les légumes avec le cumin en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture fine et légère.
- Dresser les récipients de service en ajoutant une rondelle de carotte au milieu de chaque et éventuellement arroser d'un filet d'huile d'argan avant de déguster.

Le saviez-vous?

Duo diurétique par excellence, poireau et céleri sont excellents pour éliminer les toxines et leur action est renforcée par leur association avec l'ail et l'oignon. Cerise sur le gâteau: tous ces végétaux ont des IG très bas.



Moulinée de racines et feuilles aux flocons de soja



Riche en protéines grâce aux flocons de soja qui lui donnent un savoureux goût toasté, voilà une soupe nourrissante.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min



- 1 chou rave et ses feuilles
- 1 céleri rave et ses feuilles
- 1 petit panais
- 2 poireaux avec leur vert
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 80 g de flocons de soja
- Thym, 5 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil
- Sel aux herbes type Herbamare
- 1,5 litre d'eau (filtrée ou de source)

Couper les feuilles des raves (chou et céleri) et les laver, laver les poireaux. Brosser le panais.

- Éplucher le chou et le céleri raves, l'oignon et les gousses d'ail.
- Couper grossièrement tous les légumes sauf les gousses d'ail laissées entières puis les déposer dans une cocotte avec les flocons de soja, le thym, les feuilles de laurier, et le sel.
- Recouvrir d'eau, porter à frémissement et laisser cuire une quinzaine de minutes.
- Dans le bol à hélice du robot, mixer légumes et flocons en ajoutant petit à petit le bouillon jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée mais pas trop fine.
- Répartir dans des bols, rajouter quelques flocons de soja et du persil ciselé.

Le saviez-vous?

Le soja est bon pour la mémoire. Il est riche en choline, une substance qui permet de fabriquer l'acétylcholine, un messager chimique du cerveau impliqué dans les processus de mémorisation. L'œuf, l'artichaut, tous les choux, le foie... sont également des bonnes sources de choline.



Velouté froid de fenouil, carottes et salades sauvages



Frais, typé et onctueux à la fois, ce velouté se déguste avec gourmandise.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min



- 500 g environ d'un mélange de salades sauvages: roquette, ortie, bettes maritimes, plantain...
- 1 bulbe de fenouil avec son plumet
- 2 grosses carottes
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Thym, 5 feuilles de laurier, sel aux herbes
- 1,5 l d'eau filtrée ou de source
- 1 brique d'«Amande cuisine»

Laver le fenouil et l'émincer, brosser et couper les deux carottes en rondelles, éplucher et couper grossièrement l'oignon, éplucher et laisser entières les gousses d'ail. Prélever 4 rondelles de carottes et un peu de fenouil pour la présentation.

- Les disposer dans une casserole avec le thym, le laurier et le sel, les recouvrir d'eau et les faire cuire une dizaine de minutes.
- Laver les salades sauvages et les hacher grossièrement.
- Ajouter les salades sauvages et prolonger la cuisson de 5 min.
- Dans le bol à hélice du robot, mixer les légumes avec l'«Amande cuisine», rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Dresser les récipients de service.
- Déguster froid mais pas glacé.

Le saviez-vous?

Les salades sauvages très riches en minéraux et oligoéléments apportent une saveur particulière mais vous pouvez les remplacer par d'autres feuilles plus familières. Onctueuse et subtile en goût, la préparation «Amande cuisine» donne une agréable texture à ce velouté.



*Terrines, tartes, cakes
et Cie*



- **Cake à l’artichaut et betterave rouge, «pesto» d’olives vertes**
- **Clafoutis aux tomates cerise et au basilic**
- **Grosses crêpes aux lentilles vertes, farce à la purée d’aubergines**
- **Gâteau salé noisette-cajou, panais aux coings et écorces d’orange**
- **Tarte courgette-oignon, crème de tofu à l’ail des ours**
- **Terrine de lentilles corail et de Butternut à la muscade**
- **Terrine de thon, tofu soyeux et petits pois à l’estragon**
- **Terrine aux pois chiches et à la ratatouille**
- **Terrine printanière à la tétragone et aux deux flocons**

Cake à l'artichaut et betterave rouge, «pesto» d'olives vertes



De texture moelleuse, ce cake très typé se marie parfaitement avec des mélanges de jeunes pousses.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min



- 150 g de farine de sarrasin et de farine de lupin
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 2 œufs
- 10 cl de lait de soja
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 gouttes d'HE de coriandre
- 160 g de cœurs d'artichauts
- 1 betterave crue
- 75 g d'olives vertes
- 1 c. à s. de câpres
- 1 c. à s. de pignons
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 branche de menthe

Hacher grossièrement les olives, la menthe et l'ail, rajouter les câpres et les pignons de pin; réserver.

- Dans un saladier, battre les œufs avec l'huile, le «lait» de soja et l'huile essentielle de coriandre.
- Ajouter les farines (75 g de chaque), le bicarbonate de soude et mélanger.
- Incorporer ensuite le pesto d'olives et les cœurs d'artichauts partagés en deux ainsi que la betterave rouge crue râpée.
- Verser la pâte dans le moule et enfourner 25 à 30 min selon le four, à 180 °C (th. 6). Laisser tiédir le cake avant de le démouler. Le déguster à température ambiante avec un mélange de jeunes pousses de caractère, bien aillées.

Le saviez-vous?

Moins connue que la farine de sarrasin, la farine de lupin est très riche en protéines (40%) et présente un ratio oméga-6/oméga-3 bien équilibré ce qui est bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Pauvre en glucides (10%), son IG n'est que de 15.



Clafoutis légers aux tomates cerise et basilic



Savoureux et très légers, ces clafoutis surprennent par leur couleur chocolatée que leur confère la farine de pépins de raisin.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min



- 1 pot de yaourt de 20 cl
- 1 grande barquette de tomates cerise
- 1 tomate «Banana leg»
- 400 g de tofu
- 1 pot de farine de pépins de raisin
- 2 pots de farine de soja
- 1 pot de «lait» de soja
- 1 œuf (facultatif)
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 3 gouttes d'HE de coriandre
- Sel aux herbes
- Basilic frais

Mélanger dans un saladier les farines, le bicarbonate de soude, le sel et l'œuf.

- Verser le lait aromatisé à l'huile essentielle de coriandre en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide, plus épaisse qu'une pâte à crêpes.
- Disposer les tomates cerise dans 4 moules individuels et les recouvrir de 12 feuilles de basilic finement ciselées.
- Mélanger dans un saladier la farine et le bicarbonate de soude.
- Verser le lait en remuant énergiquement jusqu'à obtention d'une pâte homogène et fluide.
- Recouvrir les tomates de cette pâte, rajouter au centre une rondelle de «Banana leg» et cuire une vingtaine de minutes au four à 180 °C (th. 6).

Le saviez-vous?

La farine de soja est riche en protéines, en magnésium et en fer, et pauvre en glucides, avec un IG bas de 20. Elle apporte finesse et saveur à la pâte. De goût très agréable, la farine de pépins de raisin possède une action antioxydante qui équivaut à 50 fois celle de la vitamine E et 18,4 fois celle de la vitamine C et son exceptionnelle teneur en fibres (58%) permet de baisser l'IG des aliments.



Grosses crêpes de lentilles vertes à la purée d'aubergines



De jolies crêpes vertes dont la saveur rustique se marie très bien avec celle l'aubergine réchauffée par le sésame

Préparation: 25 min

Cuisson: 25/30 min



- 2 pots de yaourt de farine de lentilles vertes
- 2 pots de tofu soyeux
- 1 pot de bouillon de légumes épicé
- 1 œuf
- 3 gouttes du mélange d'HE Massala
- 3 aubergines
- 1 oignon rose
- 1 c. à s. de grains de cumin
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à s. de purée de sésame ½ complet
- 1 gousse d'ail
- Thym et sel aux herbes

Cuire, 25 à 30 min dans le cuit-vapeur, les aubergines lavées mais non pelées, coupées en épaisses rondelles saupoudrées de grains de cumin, de thym et de sel aux herbes, avec l'oignon grossièrement coupé en morceaux. Elles doivent être bien moelleuses.

• Les mixer avec l'ail pressé, la purée de sésame et le cumin moulu jusqu'à obtention d'une texture bien crémeuse. Maintenir au chaud.

Pour la pâte à crêpes:

- Mettre tous les ingrédients dans le bol à hélice du robot et mixer jusqu'à obtention d'une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Si besoin, rajouter un peu de bouillon. Laisser reposer au moins une demi-heure au frais.
- Chauffer la poêle à crêpes et confectionner des galettes un peu épaisses. Les retourner dès l'apparition de petites bulles signifiant qu'elles sont cuites.
- Les déguster aussitôt farcies de purée d'aubergines.

Le saviez-vous?

Les lentilles sont des féculents idéaux lorsque l'on prête attention à l'effet de l'alimentation sur son sucre sanguin car leur IG est bas (30). Elles ont aussi l'avantage d'être riches en fer (2 à 3 mg/100 g) et en magnésium (30 à 50 mg/100 g).



Gâteau salé noisette-cajou, panais aux coings et écorces d'orange



Un gâteau léger et très goûteux qui peut se manger tiède en entrée ou bien froid à l'apéritif.

Préparation: 35 min

Cuisson: 45 min



- 200 g de panais, 1 coing
- 1 tasse de farine de pois chiches et 1 de farine de soja
- 1 tasse de noix de cajou (2/3) et de noisettes (1/3)
- 1 c. à s. de crème kokkoh, de thym, de graines de cumin
- 1 c. à c. de bicarbonate, de 4 épices, d'écorces d'orange séchées
- 1,5 tasse de «lait» de soja
- ½ tasse d'huile de sésame
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre

Brosser les panais et les couper en rondelles, peler et couper le coing en morceaux. Les faire cuire à l'étouffée avec le «4 épices» et ½ tasse de lait de soja puis lorsqu'ils sont bien tendres les mixer avec le mélange de noix jusqu'à obtention d'une crème un peu grumeleuse.

- Dans un grand saladier mélanger les ingrédients secs. Ajouter la crème de panais et coings; réserver.
- Dans un petit saladier mélanger la tasse de lait de soja, l'huile et le vinaigre.
- 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 soja si besoin. Verser cette pâte dans un plat à gratin préalablement huilé 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).

Le saviez-vous?

La crème kokkoh est une mouture très fine précuite à la vapeur de céréales complètes (riz et quinoa) et d'une légumineuse (haricots azukis). Très digeste et assimilable par l'organisme, elle est d'une grande richesse nutritive et constitue un excellent liant dans les préparations réalisées avec des farines sans gluten, c'est-à-dire réputées non panifiables.



Tarte courgette-oignon, crème de tofu à l'ail des ours



Une tarte légère et fondante qui se déguste tiède ou froide avec une salade de mesclun bien croquante et relevée.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min



- 150 g de farine de pois chiches
- 30 g de farine de pépins de raisin
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ verre d'eau
- 2 gouttes d'huile essentielle d'origan
- 200 g de tofu ferme
- 2 c. à s. de tartare d'ail des ours
- 2 c. à s. de pignons
- 2 courgettes
- 2 oignons rouges
- 4 tomates cerise
- Thym frais
- Huile d'olive

Dans le bol du robot mélanger les farines, l'huile d'olive et l'huile essentielle 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 pépins de raisin. L'étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé et la déposer dans un moule à tarte. Enfourner à 150 °C (th. 5) une quinzaine de minutes environ après avoir piqué la pâte à l'aide d'une fourchette afin d'éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.

- Pendant ce temps préparer la crème de tofu en mixant ce dernier avec le tartare à l'ail des ours et les pignons de pin jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse.
- Étaler ce mélange sur le fond de tarte puis le recouvrir de rondelles de courgettes non épluchées, des oignons (et de leurs tiges) émincés, des tomates cerise entières. Parsemer de thym et de quelques pignons de pin. Arroser d'un léger filet d'huile d'olive. Enfourner à 150 C. Au bout d'une vingtaine de minutes, tester la cuisson (qui dépend de la variété des courgettes).

Le saviez-vous?

Avec un index glycémique de seulement 35 et une bonne teneur en fibres et en minéraux, la farine de pois chiches est très intéressante pour remplacer la farine de blé car elle est exempte de gluten.



Terrine de lentilles corail et de Butternut à la muscade



Une jolie et très parfumée terrine bicolore à déguster avec du riz basmati et une salade verte.

Préparation: 30 min

Cuisson: 35 min



- 2 verres de 20 cl de lentilles corail
- 4 verres de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de curcuma frais râpé
- Sarriette
- 1 c. à s. de pâte miso
- 500 g de courge Butternut
- 2 branches de céleri
- 1 petit oignon
- 1 c. à c. de noix de muscade râpée
- 2 g d'agar-agar
- Thym, laurier
- Gomasio

Cuire à feu doux les lentilles corail dans le bouillon de légumes froid avec les aromates jusqu'à ce que les lentilles se réduisent en purée. Si besoin rajouter du bouillon en cours de cuisson. Incorporer la pâte miso en fin de cuisson.

- 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 et la noix de muscade. Il est inutile de rajouter du liquide car la courge rend suffisamment d'eau. Lorsque ce mélange est cuit, l'écraser à la fourchette puis rajouter l'agar-agar en prenant soin de bien mélanger et maintenir sur le feu deux minutes supplémentaires puis l'assaisonner avec du gomasio.
- Dans une terrine disposer la purée de courge et recouvrir de purée de lentilles.
- Laisser refroidir à température ambiante.

Le saviez-vous?

Les lentilles sont parfaites pour le soir accompagnées d'une céréale à IG bas (riz complet, quinoa...) en remplacement de la viande, du poisson ou de l'œuf. En effet, l'association légumineuse/céréale permet d'avoir des protéines d'excellente qualité.



Terrine de thon, tofu soyeux et petits pois à l'estragon



De texture très agréable, cette terrine fine et légère peut constituer, associée à des crudités, un repas complet.

Préparation: 15 min

Cuisson: 35-40 min



- 350 g de petits pois écosés
- 2 cébettes et leurs tiges
- 400 g tofu soyeux
- 2 œufs
- 3 gouttes d'huile essentielle d'estragon
- 1 grosse boîte de thon blanc au naturel
- Thym
- Poivre 4 baies

Dans un saladier mélanger au fouet le tofu avec les œufs, le thym, l'huile essentielle d'estragon et deux tours de moulin de poivre 4 baies.

- Rajouter les cébettes émincées et leurs tiges détaillées en petits tronçons, les petits pois crus puis le thon égoutté et émietté.
- Verser la préparation dans une terrine préalablement huilée et faire cuire au four à 150 °C (th. 5) 35 à 40 min.
- Laisser tiédir avant de démouler.
- Déguster froid sur un lit de mesclun printanier et de légumes primeurs râpés.

Le saviez-vous?

Les petits pois sont riches en fibres plus ou moins solubles. Celles-ci sont intéressantes pour la prévention de la constipation mais également pour leur impact positif sur la glycémie.



Terrine aux pois chiches et à la ratatouille, saveur Tajine



Très appétissante, colorée et épicée, cette terrine sans œuf ni lait est très digeste.

Préparation: 30 min

Cuisson: 60 min



- Tomates mûres, aubergines, 1 poivron rouge et 1 oignon rouge (ou 600 g de ratatouille déjà cuite)
- 2 gousses d'ail
- Thym et sel aux herbes
- Huile d'olive
- 3 gouttes du mélange HE Tajine
- 2 c. à c. de cumin moulu
- 240 g de farine de pois chiches
- 80 cl de bouillon de légumes
- 5 c. à s. de graines de sésame

Retirer graines et membranes du poivron puis le détailler en petits morceaux. Couper tomates et aubergines non épluchées en morceaux de même taille. Déposer ces légumes dans le panier du cuit-vapeur et les parsemer d'une partie de thym frais et de sel aux herbes. Précuire 15 min environ.

- Dans une cocotte faire revenir dans un peu d'huile d'olive aromatisée au mélange Tajine, sans les colorer, l'oignon et les gousses d'ail émincés avec le thym restant. Ajouter les légumes cuits et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants.
- Pendant ce temps, verser le bouillon de légumes froid dans une casserole et y délayer, à l'aide d'un fouet, la farine de pois chiches. Ajouter le cumin moulu et faire cuire à feux doux en remuant régulièrement jusqu'à obtention d'une crème épaisse.
- Dans une terrine préalablement huilée, disposer la ratatouille cuite, la saupoudrer de 3 c. à s. de graines de sésame et la recouvrir de la crème bien chaude. Faire cuire environ 35 min au four à 180 °C (th. 6). Laisser tiédir avant de démouler. Déguster tiède en la parsemant des graines de sésame restantes.



Terrine printanière à la tétragone et aux deux flocons



Un peu rustique, cette terrine accompagne en toute simplicité des crudités arrosées d'un filet d'huile d'argan.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min



- 700 g de tétragone cornue (ou épinards de Nouvelle-Zélande)
- 2 cébettes
- 100 g de flocons de soja toastés
- 150 g de flocons d'azukis
- 2 c. à s. de graines de tournesol
- 40 cl environ de «lait» de soja
- 1 œuf (facultatif)
- 1 c. à c. de 4 épices
- 2 c. à s. de graines de tournesol
- Thym, sel aux herbes

Faire gonfler une demi-heure les flocons et graines de tournesol dans le «lait» de soja qui doit les recouvrir.

- Pendant ce temps hacher finement les 2 cébettes et leurs tiges et grossièrement les feuilles de tétragone puis faire fondre le tout très brièvement dans l'huile d'olive, dans une cocotte à fond épais, à feu très doux et à couvert avec le thym et un peu de sel aux herbes.
- Incorporer l'œuf puis les légumes dans les flocons et enfin ajouter le 4 épices, ajuster l'assaisonnement en sel et épices.
- Disposer la pâte dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé et faire cuire dans le four à 180 °C (th. 6) pendant 30 min environ.
- Laisser refroidir la terrine avant de la démouler.

Le saviez-vous?

On peut remplacer la tétragone par des épinards mais ce légume oublié mérite d'être réhabilité. Plus veloutée que l'épinard une fois crue et hachée, la tétragone est particulièrement riche en vitamine C mais également en vitamines B1, B2, B3 et en sels minéraux.



Purées, potées et mijotées...



- **Purée de brocolis et céleri rave aux pistaches**
- **Potée végétarienne au chou et au tofu fumé**
- **Méli-mélo de légumes en blanquette, au tahin**
- **Paella forestière aux cœurs d’artichauts**
- **Haricots blancs, fricassée de poivrons verts au basilic**
- **Mijotée de légumineuses à la tomate et à la livèche**
- **Pâté de lentilles jaunes aux bolets, épicé à l’indienne**
- **Compotée de pois cassés et ses légumes à la badiane**

Purée de brocolis et céleri rave aux pistaches



Délicatement parfumée, cette purée peut accompagner un plat de céréales complètes ou de la viande blanche.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15-20 min



- 500 g de brocolis
- 500 g de petites boules de céleri rave
- 1 tasse de pistaches décortiquées non salées
- Bouillon de légumes
- 3 beaux brins de sarriette fraîche
- Sel aux herbes
- 1 grosse cuillère de crème de soja épaisse lactofermentée

Éplucher les boules de céleri rave, en détailler une en tranches fines, et découper les autres en gros cubes.

- Détacher les bouquets de brocolis et les disposer avec leurs tiges dans une cocotte à fond épais.
- Rajouter les cubes de céleri, parsemer de sarriette, saler et recouvrir de bouillon de légumes.
- Par-dessus poser les tranches de céleri parsemées de sarriette et cuire 15 à 20 min.
- Ôter les tranches de céleri rave et les réserver.
- Mixer les cubes de céleri et les bouquets de brocolis avec les pistaches en versant peu à peu du bouillon de cuisson jusqu'à obtention d'une crème lisse.
- Ajouter la crème de soja et mélanger.
- Verser dans un plat entouré des tranches de céleri rave réservées garnies d'un peu de cette purée, décorer avec quelques pistaches et déguster chaud.

Le saviez-vous?

Les pistaches sont une bonne source de vitamines B1 et B6 ainsi que de magnésium. Elles fournissent des graisses de bonne qualité (90% sont non saturées), un bon taux de fibres et contiennent une quantité significative de lutéine et de zéaxanthine, deux antioxydants caroténoïdes qui aident à réduire le risque de dégénérescence rétinienne liée à l'âge.



Potée végétarienne au chou et au tofu fumé



Une belle potée de légumes d'hiver relevée par le très bon goût du tofu fumé.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30-35 min



- 1 gros chou frisé
- 8 navets boule d'or
- 4 côtes de céleri
- 4 gros poireaux
- 4 navets roses
- 4 oignons
- 8 carottes
- 1 c. à s. de grains de cumin
- 8 clous de girofle
- Thym, 5 feuilles de laurier
- Bouillon de légumes
- Sel aux herbes
- 1 c. à s. miso de riz
- 500 g de tofu fumé
- Sauce soja (tamari)
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Ôter les feuilles dures du chou (les conserver pour une soupe) et couper le chou en huit.

- Brosser les carottes, laver les côtes de céleri et les couper en deux, broser les navets boules d'or, broser les navets roses et les partager en deux, laver les poireaux et les couper en deux dans le sens de la longueur, éplucher les oignons et planter deux clous de girofle dans chacun d'eux.
- Dans une cocotte à fond épais, verser un fond de bouillon, une partie du thym et les feuilles de laurier. Ajouter les légumes, le cumin, parsemer du restant de thym et saler très légèrement. Laisser mijoter à feu très doux, à couvert une trentaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas écrasés. Pendant ce temps, faire tremper les blocs de tofu fumé dans le tamari puis les faire revenir rapidement

dans de l'huile d'olive et les rajouter dans la cocotte en fin de cuisson. Prélever du bouillon de cuisson et y délayer la pâte miso.

- Dresser les assiettes de service en répartissant les légumes et les blocs de tofu, arroser de pâte miso. Déguster bien chaud.

Le saviez-vous?

Le calcium des laitages n'est jamais complètement absorbé. Le coefficient d'absorption du calcium des choux est bien plus élevé que celui des produits laitiers. Ainsi, une portion de chou chinois fournit autant de calcium qu'un verre de lait!



Méli-mélo de légumes en blanquette, au tahin



Une blanquette originale et très légère qui appréciera le caractère du sarrasin!

Préparation: 25 min

Cuisson: 20 min



- 2 échalotes
- 2 carottes
- 1 boule de céleri rave
- 1 bulbe de fenouil
- 1 gros brocoli
- 1 patate douce à chair orange
- 4 petites cébettes
- 400 ml de bouillon de légumes
- Thym, 3 feuilles de laurier, 3 clous de girofle, curcuma frais
- 2 c. à s. de purée de sésame blanc (tahin)
- 1 c. à s. de farine de souchet

Brosser les carottes et les couper en rondelles, éplucher le céleri rave et la patate douce et les couper en morceaux, détailler le brocoli en bouquets, émincer le bulbe de fenouil sans ses tiges et laisser entières les petites cébettes.

- Peler les échalotes, les émincer et les faire fondre doucement dans l'huile d'olive sans les colorer.
- Ajouter les légumes, le bouillon de légumes, le thym, le laurier, les clous de girofle, râper du curcuma frais et laisser mijoter 10 à 15 min (les légumes doivent rester craquants).
- Dans une casserole mélanger le tahin avec un peu de jus de cuisson des légumes, ajouter la farine de souchet puis incorporer le restant du jus de cuisson des légumes pour faire épaissir sur feu doux en remuant sans cesse au fouet et sans laisser bouillir. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Dresser les assiettes de service en répartissant les légumes nappés de cette sauce. Déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

D'un goût agréable entre amande et noisette, le souchet, fruit de l'herbe «chufa» (*Cyperus esculentes*), est à la base de la célèbre boisson espagnole «horchata de chu-fas», sorte d'orgeat. Il se distingue par sa teneur en fibres insolubles et ses protéines végétales de grande qualité, faciles à digérer.



Paëlla forestière aux coeurs d'artichauts



Un classique revisité en toute légèreté en version végétale et rapide de réalisation.

Préparation: 25 min

Cuisson: 40 min



- 2 verres de 30 cl de riz long semi-complet
- 300 g de coeurs d'artichauts
- 400 g de champignons en bocal
- 2 échalotes
- ½ piment d'Espelette sec
- Bouillon de légumes
- 2 c. à c. d'«épices pour paëlla»
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 100 g de pignons de pin
- Thym, 3 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil

Dans une poêle faire fondre, sans les colorer, les échalotes dans un peu d'huile avec les épices et le piment détaillé en lanières, puis ajouter le riz et remuer jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

- Verser 4 verres de bouillon, ajouter thym et laurier et laisser cuire à couvert et à petit feu.
- Lorsque le liquide est presque tout absorbé rajouter les coeurs d'artichauts, les champignons égouttés, la moitié des pignons de pin et le persil (garder quelques brins pour la décoration).
- Poursuivre la cuisson en rectifiant éventuellement l'assaisonnement et en ajoutant si besoin du bouillon de légumes jusqu'à absorption totale du liquide.
- Faire griller à sec l'autre moitié des pignons de pin.
- Présenter la paëlla dans sa poêle de cuisson parsemée des pignons grillés et de persil ciselé.

Le saviez-vous?

Plus le riz est opaque, plus son IG est élevé. Plus il est translucide, plus son IG est bas. Le riz semi-complet ou basmati présente un bon rapport temps de cuisson / index glycémique.



Haricots blancs, fricassée de poivrons verts au basilic



L'accord haricots-poivrons sur arômes d'olives noires et de basilic est savoureux.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min



- 400 g de haricots blancs secs
- 2 poivrons verts
- 1 grosse tomate
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ piment d'Espelette sec
- 12 d'olives noires
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 belle branche de basilic frais
- 10 cm environ d'algue kombu
- Laurier, thym, sarriette

La veille au soir mettre à tremper les haricots dans un grand volume d'eau avec thym, sarriette, et feuilles de laurier.

- Cuire les haricots dans cette eau de trempage avec le tronçon d'algue kombu, environ 1 h, démarrage de la cuisson à froid.
- Pendant ce temps, détailler les poivrons en fines lanières, couper la tomate en morceaux, émincer l'oignon et couper le piment en petits dés.
- Dans une cocotte à fond épais faire revenir, sans le colorer, l'oignon dans un peu d'huile avec le piment et la gousse d'ail écrasée à l'aide d'un presse-ail.
- Ajouter thym, laurier, sarriette, olives et légumes et laisser mijoter à feux doux en remuant de temps en temps, environ 15 min.
- En fin de cuisson, ajouter le basilic haché.
- Égoutter les haricots (conserver l'eau de cuisson pour une soupe) et y mélanger la fricassée de poivrons. Déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

L'eau de trempage des légumineuses contient de précieux éléments (vitamines, sels minéraux). Elle mérite d'être utilisée pour la cuisson. La sarriette et l'algue kombu améliorent la digestibilité et contribuent à éviter les ballonnements.



Mijotée de légumineuses à la tomate et à la livèche



Dans une sauce tomate très parfumée, les légumineuses en voient de toutes les couleurs.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min



- 400 g d'un mélange à parts égales de haricots blancs, noirs et rouges, lentilles vertes et blondes, pois cassés, pois chiches et flageolets
- 1 bocal de tomates entières pelées
- 8 feuilles de livèche
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel aux herbes
- 10 cm environ d'algue kombu
- Laurier, thym, sarriette, romarin

La veille au soir mettre à tremper les légumineuses dans un grand volume d'eau avec thym, sarriette, romarin et feuilles de laurier.

- Cuire les légumineuses dans cette eau de trempage avec le tronçon d'algue kombu, environ 1 h, démarrage de la cuisson à froid.
- Pendant ce temps, dans une cocotte à fond épais faire revenir, sans le colorer, l'oignon émincé dans un peu d'huile avec le paprika.
- Ajouter les tomates écrasées, les gousses d'ail entières, les quatre aromates, les feuilles de livèche, saler et laisser mijoter à feu doux en remuant de temps en temps, une dizaine de minutes.
- Égoutter les légumineuses (conserver l'eau de cuisson pour une soupe), y verser la sauce tomate et poursuivre la cuisson 5 min pour bien imprégner les légumineuses de sauce. Déguster chaud.

Le saviez-vous?

La livèche est une plante aromatique à la saveur proche de celle du céleri mais plus odorante et poivrée. Elle possède des propriétés digestives et aide à lutter contre les ballonnements et fermentations intestinales. Dans cette recette, elle peut éventuellement être remplacée par du céleri.



Pâté de lentilles jaunes aux cèpes, épicé à l'indienne



Un pâté très goûteux, délicieux sur des crudités «racine»: rondelles de panais, tranches de céleri rave...

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min



- 2 verres de 20 cl de lentilles jaunes
- Bouillon de légumes
- 2 c. à c. de «curry indien»
- 1 sachet de 20 g de cèpes séchés
- 3 feuilles de wakamé
- 4 clous de girofle
- 2 échalotes
- 2 c. à c. d'agar-agar
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Gomasio

- Réhydrater les cèpes et les feuilles de wakamé coupées en petits tronçons 30 min dans du bouillon tiède.
- Cuire à feu doux les lentilles jaunes dans 4 verres de bouillon de légumes froid avec le «curry indien» jusqu'à ce qu'elles se réduisent en purée. Si besoin rajouter du bouillon en cours de cuisson.
 - Pendant ce temps, dans une cocotte à fond épais faire revenir, sans les colorer, les échalotes émincées dans un peu d'huile avec les clous de girofle. Égoutter les champignons et le wakamé, les ajouter et laisser cuire 5 à 10 min.
 - Mélanger soigneusement lentilles et champignons-wakamé, rajouter l'agar-agar et poursuivre la cuisson 2 à 3 min. Assaisonner avec du gomasio selon le goût désiré.
 - Verser dans une terrine et réserver au frais toute une nuit avant de déguster.

Le saviez-vous?

Très utilisées dans la cuisine indienne, les lentilles jaunes sont en fait des légumineuses proches du pois cassé. Elles se réduisent bien en purée mais cuisent moins vite que les lentilles corail. Elles conviennent tout particulièrement pour confectionner des pâtés végétaux. L'agar-agar, indispensable pour la tenue du pâté, remplace la levure maltée, utilisée couramment mais qui contient du gluten.



Compotée de pois cassés et ses légumes à la badiane



Les pois cassés aiment se parfumer à la badiane et s'entourer de légumes.

Préparation: 20 min

Cuisson: 40-45 min



- 400 g de pois cases
- 4 petits poireaux
- 4 tiges de céleri branche (côtes et feuilles)
- 4 carottes
- 4 petits oignons
- 4 gousses d'ail
- 4 étoiles de badiane
- 4 clous de girofle
- 1 c. à s. d'anis vert en grains
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Bouillon de légumes
- 10 cm environ d'algue kombu
- 5 feuilles de laurier sarriette

Réhydrater 2 h environ les pois cassés dans de l'eau froide.

- Jeter cette eau et disposer les pois cassés dans une cocotte avec le tronçon d'algue kombu et les recouvrir de bouillon de légumes froid. Laisser mijoter à feu doux et à couvert.
- Pendant ce temps, broser les carottes et les couper en deux, laver les côtes de céleri et les poireaux et les couper en tronçons, éplucher les oignons et planter un clou de girofle dans chacun d'eux.
- Dans une cocotte à fond épais faire revenir, sans les colorer, les gousses d'ail entières dans un peu d'huile avec l'anis et la badiane.
- Ajouter le laurier, la sarriette, et les autres légumes et laisser le tout s'imprégner des saveurs quelques minutes.
- À mi-cuisson des pois cassés environ, incorporer les légumes et laisser mijoter une vingtaine de minutes de plus. Assaisonner avec du gomasio.
- La compotée se déguste chaude et fondante mais non mixée pour garder le plaisir des légumes.

Le saviez-vous?

Les pois cassés sont une excellente source de protéines, ils en apportent autant que la viande ou le poisson à condition de les associer dans un repas avec des céréales (riz complet, quinoa, millet...).



*Au four
et au jardin*



- Persillade de blettes en gratinée de noix et sarrasin
- Gratin de cardons au tempeh et à la tomate épicée
- Duo gratiné carotte-céleri au flocons de quinoa et d'amarante
- Compote gratinée de courge et navets au duo des Andes
- Courgettes rondes farcies à la moussaka végétale
- Lasagnes aux légumes et à l'amande, arôme de muscade
- Tajine de haricots jaunes et verts, aux pistaches
- Gratin de patate douce & chou rave au sésame et gingembre

Persillade de blettes en gratinée de noix et sarrasin



Un gratin délicieux à confectionner avec les blettes à cardes colorées, bien plus goûteuses que les blettes vertes.

Préparation: 20 min

Cuisson: 20 min



- 1 botte de blettes à cardes colorées
- 1 gros oignon
- 1 tasse (mug) de noix
- 1 tasse de flocons de sarrasin
- 1 botte de persil
- 3 gousses d'ail
- Le zeste d'un citron
- Thym, sel aux herbes
- Huile d'olive
- Gomasio

Hacher très grossièrement l'oignon, détailler le zeste en petits dés, mélanger et réservez ce mélange dans un bol.

- 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 en deux au fond du panier du cuit-vapeur. Les parsemer d'un peu de hachis réservé, de thym et de sel aux herbes. Recouvrir d'une feuille et la parsemer à son tour d'un peu de hachis, de thym et de sel aux herbes. Poursuivre la superposition à l'identique jusqu'à épuisement des feuilles et du hachis d'oignon.
- Cuire 5 à 10 min, les feuilles ne doivent pas être flétries.
- Pendant ce temps, dans un bol mélanger les noix, le persil et les gousses d'ail grossièrement hachées dans le bol du robot. Ajouter les flocons de sarrasin et lier avec un peu d'huile d'olive.
- Dans un plat à gratin, disposer côtes et blettes mi-cuites à l'identique de ce qui a été fait dans le cuit-vapeur mais en y intercalant cette fois une bonne cuillère à soupe de la persillade de noix.
- Décorer avec quelques cardes de couleur et quelques cerneaux de noix et enfourner pour une dizaine de minutes, à 150 °C (th. 5).
- Déguster chaud saupoudré de gomasio.



Gratin de cardons aux graines de courge



Un légume oublié détourné de sa traditionnelle sauce blanche par la piquante tomate!

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min



- 1 kg de cardons
- 1 bocal de tomates entières pelées
- 400 g de tempeh nature
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à c. de paprika
- 1 piment d'Espelette sec
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel aux herbes
- 1 branche de basilic
- Graines de courge et de sésame
- 3 feuilles de laurier
- Thym, origan

Éplucher les cardons (retirer les feuilles qui sont amères puis la peau pelucheuse de l'intérieur des côtes et enfin les fils de l'extérieur des côtes). Les couper en tronçons et les faire cuire dans de l'eau bouillante citronnée une vingtaine de minutes.

- Dans une cocotte à fond épais faire revenir, sans le colorer, l'oignon émincé dans un peu d'huile avec le piment, le paprika et les gousses d'ail pressées.
- Ajouter le tempeh et lorsqu'il est bien imprégné des parfums, les tomates écrasées et leur jus, les trois aromates, le sel aux herbes et laisser mijoter à feux doux en remuant de temps en temps, une dizaine de minutes. En fin de cuisson y incorporer le basilic finement ciselé.
- Dans un plat à gratin, disposer une première couche de cardons, recouvrir de sauce tomate et ainsi de suite, terminer en nappant le tout de sauce tomate. Parsemer de graines de courge et de sésame et enfourner à 180 °C, 15 min.

Le saviez-vous?

Le cardon est riche en inuline, une fibre soluble non dégradée par l'intestin contenant du sucre qui ne passe pas dans le sang et donc sans nuisance pour les diabétiques. De plus, il renferme de la cynarine, un principe amer au pouvoir épurateur du foie.



Duo gratiné carotte-céleri au flocons de quinoa et d'amarante



Un gratin léger très rapide à réaliser, doux et parfumé qui plaît beaucoup aux enfants.

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min



- 700 g de carottes et céleri rave râpés
- 1 oignon moyen
- 50 g de flocons de quinoa
- 50 g de flocons d'amarante
- 20 cl de crème «soja cuisine»
- 2 œufs
- Bouillon de légumes
- 2 c. à c. de mélange «5 parfums» (fenouil, girofle, poivre, cannelle, anis)
- 1 poignée de feuilles de céleri branche
- Sel aux herbes

Recouvrir les flocons de bouillon de légumes tiède (ils ne doivent pas «nager») et laisser gonfler une quinzaine de minutes.

- Dans un bol, fouetter les œufs entiers avec la crème de soja. Saler, ajouter les épices et les feuilles de céleri hachées.
- Brosser les carottes, éplucher le céleri rave, peler l'oignon et les râper (grille gros trous).
- Dans un plat allant au four, étaler les crudités. Incorporer soigneusement les flocons puis verser le mélange œufs-crème en le répartissant bien.
- Enfourner et cuire 30 min environ à 180 °C.

Le saviez-vous?

Plante sacrée et aliment principal des Aztèques, l'amarante est très riche en protéines de bonne qualité, en magnésium, fer, cuivre et zinc. Par rapport au blé dur, son taux de fer est deux fois plus élevé et son taux de calcium quatre fois plus. Enfin, l'amarante est totalement exempte de gluten!



Compote gratinée de courge et navets au duo des Andes



Fondant et moelleux à souhait, ce gratin d'une belle couleur orangée se marie très bien avec des haricots rouges.

Préparation: 25 min

Cuisson: 30 min



- 400 g de courge
- 400 g de navets boule d'or
- 1 oignon
- 1 verre de quinoa blanc
- 1 verre de quinoa rouge
- 3 verres de bouillon de légumes
- 1 c. à s. de purée de sésame ½ complet
- Noix de muscade
- 2 c. à c. de cumin en grains
- Thym, 3 feuilles de laurier
- Chapelure et levure sans gluten

Faire bouillir 3 verres de bouillon de légumes dans une casserole.

- Dans une casserole à fond épais faire chauffer sans griller les grains de quinoa et le cumin. Lorsque ces grains sont chauds verser le bouillon bouillant, couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes à feu très doux sans remuer; réserver.
- Dans une cocotte à fond épais, disposer la courge (non épluchée si sa peau est fine) et les navets non épluchés, détaillés en cubes avec l'oignon émincé, le thym, le laurier, la noix de muscade râpée, et le sel aux herbes. Laisser mijoter à feu doux et à couvert 15 à 20 min. Il est inutile de rajouter du liquide car la courge rend suffisamment d'eau. Lorsque ce mélange est cuit, l'écraser très grossièrement à la fourchette et y incorporer la purée de sésame puis le quinoa. Mélanger soigneusement, saupoudrer de chapelure sans gluten et enfourner quelques minutes sous le gril du four. Déguster parsemé de levure maltée sans gluten, laquelle donne un petit goût «parmesan».

Le saviez-vous?

Le navet boule d'or est d'une saveur sucrée et sa chair cuit rapidement. Il se marie bien avec la douceur musquée de la courge.



Courgettes rondes farcies à la moussaka végétale



Ces fondantes et goûteuses courgettes farcies s'accommoderont fort bien d'un plat de riz sauvage au basilic.

Préparation: 30 min

Cuisson: 20 min



- 8 courgettes rondes
- 2 tomates bien mûres
- 2 aubergines violettes
- 2 oignons rouges
- 2 grosses gousses d'ail
- 100 g environ de tofu au basilic
- 1 briquette de 15 cl de soja cuisine
- 2 c. à c. de grains de cumin
- Thym, origan, 3 feuilles de laurier
- 1 c. à s. d'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 environ 10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres (elles ne doivent pas s'écraser mais la chair doit pouvoir se prélever facilement). Prélever la chair, réserver dans le four tiède.

- Couper les aubergines en rondelles et les faire cuire à la vapeur 10 min saupoudrés de sel, de thym et de la moitié des grains de cumin.
- Dans une cocotte, faire fondre dans l'huile d'olive, sans les colorer, les oignons et les gousses d'ail émincés avec l'origan. Ajouter le tofu détaillé en cubes, les aubergines, les tomates coupées en morceaux, la chair des courgettes, le laurier, le reste de grains de cumin et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore fermes puis incorporer la crème soja et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Garnir les courgettes de ce mélange de légumes et servir aussitôt.

Le saviez-vous?

Cuire préalablement les aubergines à la vapeur évite qu'elles ne se gorgent d'huile ce qui les rend ainsi beaucoup plus digestes car moins caloriques.



Lasagnes aux légumes et à l'amande, arôme de muscade



Très digestes et délicatement parfumées ces lasagnes originales sont un vrai régal.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min



- 1 paquet de lasagnes 100% sarrasin
- 1 chou vert frisé
- 2 carottes
- 2 navets roses
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 250 g de champignons de Paris
- 2 briquettes de 25 cl de crème «Amande cuisine»
- 1 c. à c. de noix de muscade râpée
- 1 poignée de feuilles de céleri
- Thym et origan
- Sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Détacher les feuilles de chou, les laver et les faire blanchir 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée; ôter les côtes dures et réserver.

- Faire cuire dans un grande casserole d'eau bouillante salée et par petites quantités pour qu'elles ne collent pas entre elles, les lasagnes «al dente».
- Les sortir délicatement avec une écumoire, les rafraîchir à l'eau froide et les étaler sur un torchon humide.
- Brosser les carottes et les détailler en fines rondelles, brosser les navets et les couper en cubes, nettoyer les champignons et les émincer.
- Dans une casserole à fond épais faire revenir dans l'huile d'olive et la noix de muscade râpée, les oignons et les gousses d'ail hachés avec thym et origan, sans les colorer. Ajouter les carottes, navets, champignons, feuilles de céleri et un peu de sel aux herbes. Les faire sauter rapidement.

- Ajouter une briquette de crème «Amande cuisine», porter à ébullition douce et rectifier éventuellement l'assaisonnement.
- Napper le fond d'un plat à gratin de la moitié de la deuxième briquette «Amande cuisine» et le tapisser d'une couche de lasagnes.
- Recouvrir d'une ou plusieurs feuilles de chou puis de légumes à la crème et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Verser le reste de la briquette «Amande cuisine». Enfourner à 180 °C (th. 6) 20 min.



Tajine de haricots jaunes et verts, aux pistaches



Une subtile alliance de parfums et une cuisson très saine qui préserve couleurs et saveurs pour ce très joli plat estival.

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min



- 250 g de haricots verts
- 250 g de haricots beurre
- 4 tomates
- 1 gros oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel aux herbes
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à s. de graines de carvi
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- 5 branches de sarriette fraîche
- 3 feuilles de laurier
- 1 poignée de pistaches

Laver et équeuter les haricots, rincer les tomates, éplucher l'ail et l'oignon.

- Disposer les feuilles de laurier et deux branches de sarriette au fond du plat à tajine et les tomates coupées en deux par dessus.
- Trancher l'oignon en rondelles et répartir ces dernières sur les tomates puis recouvrir de haricots.
- Ajouter les gousses d'ail écrasées, un peu de sel aux herbes, le piment d'Espelette, le carvi, les autres branches de sarriette, les pistaches et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Poser le couvercle et cuire à four moyen (150 °C) une trentaine de minutes environ en vérifiant au bout d'une vingtaine de minutes que cela n'attache pas au fond (sinon arroser d'un peu d'eau ou de bouillon de légumes).
- Servir chaud parsemé de la coriandre finement ciselée.

Le saviez-vous?

Comme la plupart des légumes verts, les haricots verts et jaunes ont des IG très bas (15) et une très faible teneur en glucides. Ils sont parfaits comme alliés minceur et anti-diabète.



Gratin de patate douce & chou rave au sésame et gingembre



Un gratin exotique doux et onctueux pour un début de printemps frileux.

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min



- 500 g de patates douces oranges
- 500 g de chou rave
- 25 cl de lait de coco
- 1 tronçon de gingembre frais
- Graines de sésame
- Fleur de sel aromatisée au gingembre

Éplucher les choux raves et les patates douces et les détailler en fines rondelles.

- Cuire ces dernières à la vapeur douce, saupoudrées de fleur de sel pendant 15 min.
- Faire tiédir le lait de coco et y incorporer hors du feu le gingembre râpé.
- Dans un petit plat à gratin rond, alterner rondelles de chou rave et de patate douce en parsemant chaque couche de graines de sésame.
- Recouvrir de lait de coco et enfourner à 180°C pendant 20 min environ.
- Servir chaud avec un mesclun de jeunes pousses assaisonné à l'huile de sésame et au tamari.

Le saviez-vous?

Plus douce et plus sucrée que la pomme de terre, avec un IG bas de 46, une valeur calorique de seulement 77 kcal/100 g ainsi qu'une excellente teneur en caroténoïdes (des antioxydants protecteurs des cellules et de la peau), la patate douce mérite de faire partie des incontournables de votre quotidien culinaire.



Quand les œufs se brouillent



- **Brouillade d'œufs aux olives noires et cébettes à la sauge**
- **Brouillade d'œufs aux poireaux et algues**
- **Brouillade d'œufs au pourpier**
- **Brouillade d'œufs aux tomates séchées et à l'origan**
- **Omelette aux épinards et ciboulette**
- **Omelette aux trois poivrons et à l'estragon**

Brouillade d'œufs aux olives noires et cébettes à la sauge



Mariage réussi et plutôt haut en saveurs des œufs, de la sauge et des olives.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min



- 8 gros œufs
- 1 quinzaine d'olives noires aux herbes de Provence
- 4 cébettes et leurs tiges
- 5 feuilles de sauge fraîche
- Sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Hacher grossièrement les olives; réserver.

- Casser les œufs dans un bol et les fouetter. Ajouter le sel, les feuilles de sauge finement ciselées et le hachis d'olives.
- Couper le bulbe des cébettes en fines lamelles et leurs tiges en petits tronçons puis les faire revenir rapidement dans une poêle huilée.
- Verser les œufs battus et mélanger constamment.
- Dès que la préparation devient un peu épaisse, la retirer du feu.
- Servir avec des légumes verts cuits à la vapeur, des pousses d'épinards et quelques graines germées pour en faire un plat complet équilibré.

Le saviez-vous?

L'œuf doit sa couleur jaune principalement à deux pigments, la lutéine et la zéaxanthine, qui ont des effets protecteurs contre certaines maladies des yeux.



Brouillade d'œufs aux poireaux et aux algues



Alliance subtile des poireaux et des algues pour cette brouillade agréablement iodée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min



- 8 gros œufs
- 2 poireaux
- 2 grosses gousses d'ail
- 4 c. à s. d'algues «salade du pêcheur»
- Thym
- Sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Casser les œufs dans un bol et les fouetter. Ajouter le sel et les algues.

- Émincer les poireaux puis les faire revenir rapidement dans une poêle huilée avec les gousses d'ail émincées et le thym émietté. Ils doivent rester croquants.
- Verser les œufs battus et mélanger constamment.
- Dès que la préparation devient un peu épaisse la retirer du feu.
- Servir avec des crudités râpées et une salade verte pour accentuer le côté croquant de la préparation.

Le saviez-vous?

Par leur richesse en bonnes protéines et en graisses, les œufs permettent d'abaisser l'IG d'un repas.



Brouillade d'œufs au pourpier



Une brouillade originale et pleine de vitalité grâce au pourpier avec son goût légèrement acidulé et un peu piquant et ses atouts nutritionnels exceptionnels.

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min



- 8 gros œufs
- 1 belle «botte» de pourpier
- 1 oignon
- 2 grosses gousses d'ail
- Sel aux herbes
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Casser les œufs dans un bol et les fouetter. Ajouter le sel.

- Émincer l'oignon et les gousses d'ail et les faire fondre doucement dans une poêle huilée sans les colorer.
- Ajouter le pourpier (tiges et feuilles) lavé et séché et le laisser à peine se faner – il doit rester croquant et garder sa belle couleur vert foncé.
- Verser les œufs battus et mélanger constamment.
- Dès que la préparation devient un peu épaisse, la retirer du feu.
- Servir avec une mijotée de légumes d'été au basilic.

Le saviez-vous?

Plante présente dans le régime crétois, le pourpier est une excellente source de provitamine A (ou bêta-carotène) aux propriétés antioxydantes. Mais c'est surtout sa teneur en acides gras polyinsaturés de la famille des oméga-3 qui le hisse au rang des aliments fortement recommandables pour la prévention cardiovasculaire.



Brouillade d'œufs aux tomates séchées et à l'origan



Savoureuse, moelleuse et bien relevée cette brouillade accompagnera très bien une ratatouille.

Préparation: 10 min

Cuisson: 5-7 min



- 8 gros œufs
- 1 sachet de 100 g de tomates séchées et coupées
- 2 grosses gousses d'ail
- 2 gouttes d'huile essentielle d'origan
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à s. de farine de pois chiches
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Réhydrater une dizaine de minutes environ les tomates dans un peu d'eau tiède.

- Pendant ce temps, casser les œufs dans un bol et les fouetter.
- Ajouter le piment, l'huile essentielle d'origan et les gousses d'ail écrasées.
- Puis y incorporer les tomates et la farine de pois chiches en continuant à fouetter le mélange pour ne pas faire de grumeaux.
- Verser ensuite dans la poêle huilée préalablement chauffée et mélanger constamment.
- Dès que la préparation a épaissi la retirer du feu.
- Déguster bien chaud.

Le saviez-vous?

En 2012, des chercheurs espagnols ont mis en évidence que les tomates biologiques contenaient plus d'antioxydants que les tomates «conventionnelles». Selon eux, sans pesticides, les plantes activent leurs propres défenses naturelles pour lutter contre les différents stress ce qui augmente leur niveau d'antioxydants.



Omelette aux épinards et à la ciboulette



Un classique mais en version plus tonique avec le curcuma et la ciboulette!

Préparation: 10 min

Cuisson: 10 min



- 8 gros œufs
- 800 g d'épinards
- 1 oignon
- 1 botte de ciboulette
- Sel aux herbes
- 1 c. à c. de curcuma frais râpé
- 1 tour de moulin de poivre 4 baies
- 1 c. à s. d'huile d'olive

Casser les œufs dans un bol et les fouetter. Ajouter le sel, le poivre, la ciboulette finement ciselé et le curcuma.

- Émincer l'oignon et le faire fondre doucement dans une cocotte sans le colorer.
- Ajouter les feuilles d'épinards entières lavées et séchées et les laisser à peine se flétrir – elles doivent conserver leur texture et leur belle couleur vert foncé. Réserver.
- Dans une poêle huilée et préalablement chauffée, verser les œufs battus et faites cuire quelques minutes en remuant avec une spatule pour que l'omelette n'accroche pas. Elle doit rester baveuse.
- Disposer les épinards au centre et rabattre les deux bords de l'omelette.
- Déguster bien chaud et servir avec une salade verte bien aillée.

Le saviez-vous?

Les épinards font partie des aliments ayant une forte densité nutritionnelle. Ils regorgent de minéraux (calcium, magnésium, manganèse), de vitamines (C, B9, K) et d'antioxydants.



Omelette aux trois poivrons et à l'estragon



Une omelette estivale délicieuse rendue pimpante par le duo paprika estragon.

Préparation: 10 min

Cuisson: 15-20 min



- 8 gros œufs
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron orange
- 1 tomate bien mûre
- 1 oignon rose
- 5 gousses d'ail
- ½ piment d'Espelette sec
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 3 branches d'estragon frais
- Sel aux herbes
- Thym, 3 feuilles de laurier

Casser les œufs dans un bol et les fouetter. Ajouter le sel, le paprika et la moitié du ½ piment détaillé en petits dés.

- Détailler les poivrons en fines lanières, couper la tomate en morceaux, émincer l'oignon et couper le reste de piment en petits dés.
- Dans une cocotte à fond épais, faire revenir, sans le colorer, l'oignon dans un peu d'huile avec le piment et les gousses d'ail coupées en deux.
- Ajouter thym, laurier, et légumes et laisser mijoter à feux doux en remuant de temps en temps, environ 15 min.
- En fin de cuisson, ajouter l'estragon haché. Dans une poêle huilée et préalablement chauffée, verser les œufs battus et faites cuire quelques minutes en remuant avec une spatule pour que l'omelette n'accroche pas. Elle doit rester baveuse.
- Disposer la mijotée de légumes au centre et rabattre les deux bords de l'omelette.

- Déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

La protéine de l'œuf sert de référence pour les nutritionnistes. De haute valeur biologique, elle contient en proportions idéales tous les acides aminés dits essentiels (l'organisme ne sait les synthétiser et ils doivent obligatoirement être apportés par l'alimentation).



*La mer
à toute vapeur!*



- **Dos de cabillaud aux agrumes et aux feuilles de betteraves rouges**
- **Filet de lieu noir gingembre-anis au fenouil**
- **Rouleau de filet de merlan au pesto sur carpaccio «sang & or»**
- **Roussette et panier de pois primeurs à l'estragon**
- **Darne de saumon sauvage sur lit de cœur de chou au sésame**
- **Pavés de saumon au tartare d'algues et curry**

Dos de cabillaud aux agrumes et aux feuilles de betteraves rouges



La chair délicate du cabillaud est soulignée par la subtilité des agrumes, du mélange d'algues et du piment d'Espelette.

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min



- 4 dos de cabillaud de 200 g
- 700 g de jeunes feuilles de betteraves rouges
- 1 barquette de tomates cerise
- 1 oignon blanc
- 1 orange à jus
- 1 citron
- 1 soupçon de piment d'Espelette en poudre
- 2 gousses d'ail
- 40 g de salade aux deux algues
- Huile d'olive bien fruitée

Presser l'orange et le citron, râper les zestes en prenant soin d'en conserver quelques-uns à tailler en fines lanières.

- Dans un plat creux déposer les dos de cabillaud, les parsemer de la moitié des algues, d'une pincée de piment, des zestes d'agrumes, des gousses d'ail écrasées et les arroser des deux jus ainsi que d'un bon filet d'huile d'olive. Réserver ½ h au moins au frais.
- Pendant ce temps rincer les tomates cerise et les feuilles des betteraves rouges, éplucher l'oignon et l'émincer.
- Disposer une première couche de feuilles dans le panier du cuit-vapeur, recouvrir d'un peu d'oignon émincé et d'algues et intercaler ainsi les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Ajouter les dos de cabillaud sur les légumes, les tomates cerise, les lanières de zestes et verser la marinade sur le tout. Cuire 10 min.
- Dresser les assiettes de service en répartissant filet et légumes et déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Le cabillaud (morue) est un poisson vivant dans les eaux froides. Longtemps méprisé pour sa banalité, il est aujourd'hui recherché. Il possède une chair particulièrement appréciée car exempte de fines arrêtes et facile à préparer.



Filets de lieu noir gingembre-anis au fenouil



Un plat croquant et anisé qui donne un certain piquant au sage lieu noir.

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min



- 4 filets de lieu noir de 200 g
- 2 fenouils (avec leur plumet de feuilles)
- 1 oignon rouge
- 1 lanière de petit piment d'Espelette
- Le jus d'1 citron
- 1 tronçon de gingembre frais
- 1 c. à s. d'anis vert en grains
- Huile d'olive bien fruitée
- Thym frais
- Sel marin Poisson «Herbes bio»

Badigeonner les filets de poisson d'un peu d'huile d'olive et de gingembre râpé; les saler et parsemer de dés de piment; réserver au frais.

- Laver les fenouils, émincer les bulbes et couper les tiges en petits tronçons.
- Éplucher l'oignon et l'émincer.
- Détailler la lanière de piment en tout petits morceaux.
- Disposer les bulbes de fenouil et l'oignon émincés dans le panier du cuit-vapeur et les saupoudrer d'anis vert, de thym frais et d'un peu de sel.
- Déposer les filets de poisson sur les légumes en les parsemant de tronçons de tiges et du plumet haché des fenouils. Citronner et cuire 10 min.
- Dresser les assiettes de service en répartissant filet et légumes et déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Le lieu noir fait partie des poissons que l'on peut consommer sans complexe puisqu'il ne fait pas l'objet d'une surpêche.



Rouleaux de filets de merlan au pesto sur carpaccio «sang & or»



La chair goûteuse du merlan s'allie parfaitement avec les arômes fruités de l'huile d'olive, du basilic et des amandes.

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min



- 4 filets de merlan de 200 g
- 4 tomates noires de Crimée
- 4 petites courgettes jaunes
- 1 petit poivron vert
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'1 citron
- 4 c. à s. de basilic frais ciselé
- 1 douzaine d'amandes fraîches
- Huile d'olive bien fruitée
- Gomasio, thym frais
- Sel aux herbes

Citronner les filets de merlan; réserver au frais.

- Retirer graines et membranes du poivron vert et en détailler environ 1/4 en brunoise et l'autre partie en dés plus gros; réserver.
- Préparer le pesto comme suit: dans un bol, mélanger le basilic ciselé, les amandes fraîches hachées finement, les gousses d'ail pressées, deux cuillères à soupe de poivron vert en brunoise, du gomasio selon le goût salé désiré et lier avec de l'huile jusqu'à obtention d'une pâte grossière.
- Couper les tomates et les courgettes non épluchées en rondelles, les disposer dans le panier du cuit-vapeur et les saupoudrer de thym et de sel.
- Recouvrir chaque filet de merlan d'une bonne cuillère de pesto, ajoutez quelques dés de poivrons et les rouler. Les maintenir avec une pique.
- Déposer les rouleaux de merlan sur les tomates et courgettes, parsemer du restant de dés de poivrons et cuire 10 min.

- Dresser les assiettes de service en répartissant merlan et légumes et déguster tiède ou froid, simplement arrosé d'un filet d'huile d'olive bien fruitée.

Le saviez-vous?

Voici une recette à base de poisson et de légumes qui n'aura quasiment aucun impact sur votre glycémie. Elle vous apportera vitamines, minéraux, acides gras et acides aminés essentiels.



Roussette et panier de pois primeurs à l'estragon



La chair ferme de ce poisson s'allie très bien au léger croquant des petits pois pour cet aromatique plat printanier.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min



- 4 tronçons de roussette de 200 g
- 1,5 kg de petits pois à écosser
- 4 oignons blancs de printemps avec leurs tiges
- 4 gousses d'ail frais
- 2 branches d'estragon
- Le jus d'1 citron
- 1 tronçon de curcuma frais
- 1 c. à c. de poivre vert en grains
- Huile d'olive bien fruitée
- Sel aux herbes

Badigeonner les tronçons de poisson d'un peu d'huile d'olive et de curcuma râpé; les saler et les parsemer du poivre haché; réserver au frais.

- Pendant ce temps, écosser les petits pois, rincer les oignons et les partager en deux dans le sens de la longueur après avoir coupé si besoin l'extrémité abîmée des tiges, éplucher les gousses d'ail.
- Disposer les petits pois, les oignons et les gousses d'ail coupés en deux, dans le panier du cuit-vapeur et les saupoudrer d'estragon ciselé et d'un peu de sel.
- Déposer les tronçons de poisson sur les légumes.
- Citronner et cuire 15 min.
- Dresser les assiettes de service en répartissant poisson et légumes et déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Avec un index glycémique de 48 les petits pois représentent une alternative intéressante à la pomme de terre et son IG élevé. Et ce, d'autant plus qu'ils rassasient mieux que les légumes et sont mieux tolérés par l'intestin que les lentilles ou les haricots secs.



Darnes de saumon sauvage sur lit de cœur de chou au sésame



Du saumon sauvage à la chair subtilement rosée allié à du chou frisé pris dans son cœur tendre.

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min



- 4 darnes de saumon sauvage
- 1 chou frisé
- 2 grosses échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 tronçon de gingembre frais
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 4 c. à s. de graines de sésame
- Thym frais
- Huile de sésame, huile d'olive
- Tamari

Presser le citron vert et couper le citron jaune en quatre.

- Dans un plat creux déposer les darnes de saumon, les parsemer des gousses d'ail écrasées, du gingembre râpé et de deux cuillères à soupe de graines de sésame puis les arroser du jus du citron vert, d'un filet de tamari ainsi que d'un bon filet d'huile de sésame. Réserver ½ h au moins au frais.
- Pendant ce temps détacher les feuilles de chou: conserver les feuilles extérieures pour une soupe et couper les autres en lanières grossières; réserver.
- Dans une casserole à fond épais faire fondre dans un peu d'huile d'olive, de thym et avec les graines de sésame restantes, les échalotes émincées, sans les colorer.
- Les mélanger au chou et disposer le tout dans le panier du cuit-vapeur.
- Déposer les darnes de saumon avec les quarts de citron jaune sur et verser la marinade sur le tout. Cuire 10 min.
- Dresser les assiettes de service en répartissant darnes de saumon et légumes, déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Le saumon fait partie des poissons les plus riches graisses de haute qualité appelées oméga-3. N'hésitez pas à en manger régulièrement.



Pavés de saumon au tartare d'algues et curry



Un mélange d'algues et de curry pour épicer de simples pavés de saumon. À servir avec les premiers haricots du potager.

Préparation: 20 min

Cuisson: 10 min



- 4 c. à s. d'algues
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- Jus d'½ citron
- 4 cornichons
- 2 c. à s. de câpres
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 c. à c. de tamari
- 1 c. à s. de coriandre
- 1 c. à c. de curry
- 4 pavés de saumon
- 800 g de haricots verts
- 4 cébettes
- Le jus d'1 citron
- 4 c. à s. de basilic frais ciselé
- Huile d'olive
- Gomasio, thym frais

Réhydrater le mélange d'algues «salade du pêcheur» dans de l'eau tiède jusqu'à absorption du liquide (environ 2 h). Les mixer avec tous les autres ingrédients (huile d'olive, jus de citron, cornichons, câpres, ail, échalote, tamari, coriandre ciselée, curry) jusqu'à obtention d'une texture présentant de fins petits morceaux. Réserver au frais.

- Citronner les pavés de saumon; réserver au frais.
- Équeuter les haricots verts, les rincer, les disposer dans le panier du cuit-vapeur et les saupoudrer de thym et de sel aux herbes.

- Badigeonner chaque pavé de saumon d'une bonne cuillère de tartare et les déposer sur les haricots. Cuire 10 min.
- Dresser les assiettes de service en répartissant poisson et légumes et déguster aussitôt.

Le saviez-vous?

Cette recette, plutôt diététique, est parfaite dans le cadre du Régime IG. Si jamais vous souhaitez ajouter quelques calories, pensez au riz basmati à l'IG modéré.



*La ronde
des douceurs*



- Gelée de nectarines en tiramisu d'amarante
- Délice de poire-abricot à la pistache
- Compotée de pommes et rhubarbe aux noix, parfum d'Earl Grey
- Praliné de rhubarbe et fraises, éclat de mandarine
- Flans aux pruneaux, douceur d'amande
- Mousseline de coco, fruits et géranium
- Petits choux sans crème, tendresse de noisette
- Fondant au chocolat, épices et quinoa
- Tarte mûres-framboises, couleur de lavande

Gelée de nectarines en tiramisu d'amarante



L'esprit du tiramisu en fruits, graines et fraîcheur légère mais toujours en gourmandise.

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 min



- 135 g d'amarante
- 20 cl d'eau
- 20 cl de lait de coco
- 1 c. à s. bombée de poudre de noisette
- 1 bonne c. à s. de purée de noisette
- 3 c. à s. de chicorée soluble
- 4 nectarines jaunes
- 2 c. à c. de mélange d'épices pour pain d'épices
- 2 g de agar-agar (1 sachet)
- 8 c. à s. de yaourt de soja
- Cacao noir non sucré

Verser l'amarante dans l'eau et le lait de coco mélangés, porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide, en remuant si nécessaire (il faut compter une trentaine de minutes environ). Retirer du feu, couvrir et laisser gonfler une dizaine de minutes. Puis incorporer la chicorée, la poudre et la purée de noisette.

- Couper, sans les peler, les nectarines en tranches au-dessus de la casserole de cuisson pour en récupérer le jus. Cuire à feu doux avec les épices. Les tranches de fruits doivent être tendres mais ne pas fondre complètement.
- Ajouter l'agar-agar et poursuivre la cuisson 2 à 3 min.
- Dans les coupes de service, disposer une première couche d'amarante et, par-dessus, la gelée de pêches. Laisser refroidir.
- Recouvrir ces deux premières couches de deux cuillères à soupe de yaourt de soja saupoudré d'un nuage de cacao.
- Réfrigérer au moins 2 h avant de déguster.

Le saviez-vous?

L'amarante a joué un rôle alimentaire important dans les civilisations Mayas, Aztèques et Incas. Les graines étaient consommées sous forme de pop-corn ou de farine, et les feuilles cuisinées comme un légume vert.



Délice de de poire-abricot à la pistache



Fin juillet, les derniers abricots croisent les premières poires et se marient le temps d'un délice à la pistache.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min



- 600 g de poires Guyot
- 300 g d'abricots bien mûrs
- 4 abricots secs
- 1 c. à s. de purée de pistaches
- 1 c. à c. d'épices pour pain d'épices
- Un peu de gingembre râpé

Laver les poires, les épépiner puis les couper en morceaux.

- Laver les abricots, les couper en deux, ôter le noyau.
- Mettre les fruits dans une casserole à fond épais avec les épices et cuire à couvert sur feu doux en remuant de temps en temps pour que les fruits n'attachent pas.
- Lorsque la poire a totalement fondu, ôter du feu. Les morceaux d'abricots sont tendres et donnent à cette compotée une texture un peu «rustique» très agréable.
- Ajouter la purée de pistaches et bien mélanger. Répartir la préparation dans quatre petits bols. Incorporer dans chacun d'eux un abricot détaillé en petits dés.
- Décorer avec des pistaches et un peu de gingembre râpé et déguster tiède.

Le saviez-vous?

Avec un IG de 31 frais ou de 34 séché, l'abricot peut se consommer sans crainte d'élever sa glycémie exagérément. On l'appréciera aussi pour sa teneur en fibres et en minéraux, idéale.



Compotée de pommes et rhubarbe aux noix, parfum d'Earl Grey



En mai la première rhubarbe fait ce qui lui plaît et se lie à la dernière pomme dans des saveurs chaudes de vanille et noix.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 à 20 min



- 4 tiges de rhubarbe
- 2 pommes type Ariane
- ½ gousse de vanille
- 3 gouttes d'essence de bergamote
- 2 c. à s. de jus de pomme
- 1 pot à yaourt de noix hachées

Laver, éplucher la rhubarbe puis la couper en tronçons.

- Éplucher les pommes et les couper en petits morceaux.
- Disposer les fruits dans une casserole à fond épais avec la gousse de vanille fendue, le jus de pommes et laisser mijoter à feu doux faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps pour que les fruits n'attachent pas (si besoin rajouter un peu de jus de pommes).
- Lorsque le mélange est bien fondant, ôter du feu et incorporer les noix ainsi que l'essence de bergamote.
- Répartir dans les coupes et décorer avec des cerneaux de noix.
- Déguster frais en dessert ou... à l'heure du thé!

Le saviez-vous?

Il convient de parler d'essence de bergamote et non pas d'huile essentielle de bergamote car le procédé d'extraction se fait par pression des zestes et non pas par distillation à la vapeur d'eau. Ce procédé concerne uniquement la famille des Rutacées: citronnier, oranger, mandarinier, bigaradier, pamplemoussier...



Praliné de rhubarbe et fraises, éclat de mandarine



Une crème onctueuse dont l'acidité des fruits est tempérée par la douceur coco-noisette.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min



- 500 g de rhubarbe
- 300 g de fraises Ciflorette (variété ancienne précoce sucrée et parfumée)
- 2 poignées de raisins secs
- 2 c. à s. de farine de coco
- 2 c. à s. de poudre de noisette
- 6 gouttes d'essence de mandarine

Laver, éplucher la rhubarbe puis la couper en tronçons.

- Laver, équeuter et couper les fraises (en réserver quatre pour la décoration).
- Disposer les fruits et les raisins secs dans une casserole à fond épais et laisser mijoter à feu doux en remuant de temps en temps pour que les fruits n'attachent pas (si besoin ajouter un peu de liquide au choix).
- Pendant ce temps, mélanger farine de coco et poudre de noisette dans un bol.
- Lorsque le mélange est bien fondu, incorporer les noix ainsi que l'huile essentielle de mandarine. Dès que la consistance s'épaissit, ôter du feu.
- Déguster frais.

Le saviez-vous?

La rhubarbe est le seul fruit à posséder un IG très bas, inférieur à 20. Pour atténuer l'acidité naturelle de la rhubarbe vous pouvez faire tremper les tiges quelques minutes dans de l'eau additionnée de sel ou de bicarbonate de soude avant de les cuire.



Flans aux pruneaux, douceur d'amande



Que de la douceur pour ces flans associant le fondant de la pulpe des pruneaux à l'onctuosité de l'amande!

Préparation: 10 min

Réfrigération: 5-8 min



- 8 pruneaux trempés la veille dans une infusion épicée
- 50 cl de «lait» d'amande
- 1 c. à s. de farine de souchet
- 1 c. à s. de purée d'amandes
- 1 c. à c. de cannelle moulue
- 2 g d'agar-agar

La veille faire tremper les pruneaux dans une infusion aux épices.

- Dénoyer les pruneaux et les mixer dans le bol du robot avec la moitié du lait, la purée d'amande, la farine de souchet et la cannelle.
- Verser ce mélange dans une casserole à fond épais et porter à ébullition en incorporant l'autre moitié du lait à l'aide d'un fouet. Sans cesser de fouetter ajouter l'agar-agar et cuire à feu doux encore trois minutes.
- Répartir cette crème dans les petits bols et laisser refroidir.
- Servir très frais en décorant chaque petit bol d'un pruneau.

Le saviez-vous?

Même s'il est riche en glucides, le pruneau n'entraîne pas de pic brutal de la glycémie, ni plus tard, de fringales dues à une hypoglycémie réactionnelle. Il est donc tout à fait indiqué dans une alimentation à IG bas.



Mousseline de coco, fruits et géranium



De senteur fleurie proche de la rose, le géranium apporte une délicate touche à cette mousse.

Préparation: 10 min

Réfrigération: 30 min



- 40 cl de «lait» d'amande
- 40 g de farine de coco
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 1 orange, 1 kiwi, 4 fraises

Verser le lait dans un récipient, ajouter l'huile essentielle et fouetter pour bien mélanger.

- Incorporer la farine de coco sans cesser de fouetter jusqu'à obtention d'une crème «mousseuse».
- Selon la consistance souhaitée ajuster lait et/ou farine.
- Répartir cette crème dans les coupes et disposer les fruits détaillés en morceaux par-dessus.
- Réfrigérer une demi-heure environ avant de déguster.

Le saviez-vous?

Les huiles essentielles peuvent parfois comme dans cette recette permettre de diminuer voire de supprimer l'ajout de sucre. Véritables concentrés de saveurs, elles permettent de décliner une même recette en plusieurs versions toujours étonnantes et riches en goût.



Petits choux sans crème, tendresse de noisette



De très jolis petits choux bien moelleux et au goût prononcé de noisette, délicieux à l'heure du goûter.

Préparation: 15 min

Cuisson: 45-50 min



- 2 œufs
- 7 c. à s. d'huile d'olive (ou 75 g)
- 120 g de farine de quinoa
- 3 g de gomme de guar
- 20 cl d'eau environ
- 2 c. à s. bombées de poudre de noisettes
- Sirop d'agave

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre de noisettes et la gomme de guar.

- Dans une casserole verser l'eau et l'huile et porter à ébullition.
- Au premier bouillon ôter la casserole du feu et jeter en une seule fois le mélange du saladier et remuer vivement à l'aide d'une spatule ou un batteur électrique afin d'éviter tout grumeau.
- Continuer la cuisson à feu doux 2 min environ, en remuant toujours vigoureusement, juste le temps de dessécher la pâte qui doit former une boule se détachant de la casserole.
- Incorporer ensuite les œufs, l'un après l'autre.
- Bien fouetter la pâte qui doit devenir lisse et épaisse.
- Former les choux à l'aide d'une cuillère (ou d'une poche à douille) sur la tôle légèrement graissée et enfourner à 200 °C jusqu'à ce que les choux soient gonflés (10 à 15 min environ) puis poursuivre la cuisson 40 min environ à 160 °C. Les petits choux doivent être un peu gonflés et dorés. Ne pas ouvrir le four avant complet refroidissement.
- Ces petits choux très goûteux et moelleux grâce à la farine de quinoa ne nécessitent pas de crème et se dégustent juste nappés de sirop d'agave.



Fondant au chocolat, épices et quinoa



Très fort en chocolat et chaudement épicé, ce savoureux gâteau est vraiment fondant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 30 min



- 150 g de farine de quinoa
- 50 g de flocons d'amarante
- 100 g de cacao noir non sucré
- 1 c. à c. de bicarbonate
- 1 c. à s. bombée de mélange pour pain d'épices
- 2 c. à s. de purée de figes (sans sucre)
- 35 cl de lait d'amandes
- 6 gouttes d'HE d'orange douce
- 2 c. à c. de raisiné à l'orange

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients «secs». Ajouter la purée de figes, le raisiné puis incorporer le lait aromatisé avec l'huile essentielle. Bien remuer pour obtenir une pâte sans grumeaux, assez épaisse mais souple (rajouter du lait si besoin).

- Verser dans un moule rond peu large et huilé puis enfourner à 180 °C (th. 6) pendant 30 à 40 min environ.
- Déguster froid accompagné de confiture à l'orange.

Le saviez-vous?

Le raisiné est composé à 99% de jus de raisin et à 1% de condiments ou de fruits. L'astuce consiste à faire réduire du jus de fruit de raisin, figue, etc. afin d'obtenir un concentré de fructose permettant de conserver toutes sortes de denrées, fruits et légumes principalement, durant toute l'année. Plus d'infos sur <http://www.raisinnove66.tk/>.



Tarte mûres-framboises, couleur de lavande



Pour 4 personnes

Une tarte gourmande et fruitée que la lavande souligne discrètement de son parfum d'été.

Préparation: 25 min

Cuisson: 25 min



- 80 g de farine de lupin
- 40 g de farine de sarrasin, 60 g de farine de souchet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- ½ verre d'eau tiède
- 2 c. à s. de cannelle
- 20 cl de «lait» d'amandes
- 20 cl de lait de coco
- 50 g de farine de coco
- 1 c. à c. de fleurs de lavande émiettées
- 1 c. à s. de purée de pistaches
- 250 g de mûres
- 30 g de framboises

Dans le bol du robot mélanger les farines (sauf coco), l'huile d'olive et la cannelle 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 pépins de raisin. L'étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé et la déposer dans un moule à tarte. Enfourner à 150 °C (th. 5) 20 à 25 min environ après avoir piqué la pâte à l'aide d'une fourchette afin d'éviter qu'elle ne gonfle à la cuisson.

- Pendant ce temps verser la farine de coco en pluie dans le mélange de laits froids; ajouter la lavande émiettée et fouetter en portant à ébullition sur feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe. Hors du feu, incorporer la purée de pistaches.
- Étaler cette crème sur le fond de tarte, y disposer les mûres et les framboises. Réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation.

Le saviez-vous?

Coco, amandes et pistaches apportant assez de douceur, cette tarte est sans sucre ajouté. Toutefois il est possible de sucrer légèrement la crème pâtissière avec du sirop d'agave. La pâte qui résulte se situe entre pâte brisée et pâte sablée.



Index des ingrédients

Légumes, légumineuses et fruits

• Abricot	170
• Artichaut	30, 74, 102
• Aubergine	62, 78, 88, 124
• Avocat	32
• Betterave	30, 42, 52, 74, 152
• Blettes	116
• Brocoli	54, 96, 100
• Cardons	118
• Carotte	30, 34, 40, 44, 46, 64, 68, 98, 10, 110, 120, 126
• Cébette	32, 46, 58, 86, 90, 100, 136, 162
• Céleri branche	34, 64, 84, 98, 110, 120, 126
• Céleri rave	46, 66, 96, 100, 120
• Champignons	44, 102, 108, 126
• Chou-fleur	56
• Chou frisé	54, 98, 126, 160
• Chou rave	46, 54, 66, 130
• Chou vert lisse	34
• Cœurs de palmier	32
• Coing	80
• Concombre	38, 52
• Courge	84, 122
• Courgette	32, 42, 44, 82, 124, 156
• Épinards	34, 60, (90), 144
• Fenouil	36, 40, 68, 100, 154
• Fèves	58
• Flageolets	54, 106
• Fraises	174, 178
• Gingembre frais	56, 130, 154, 160, 170
• Haricots beurre	128
• Haricots blancs	104, 106
• Haricots noirs	106
• Haricots rouges	106
• Haricots verts	128, 162
• Lentilles blondes	106, 108
• Lentilles corail	84
• Lentilles vertes	36, 78, 106
• Livèche	106

• Navet boule d’or	98, 122
• Navet nouveau	98, 126
• Nectarine	168
• Oignon	34, 40, 54, 58, 64, 66, 68, 78, 82, 84, 88, 98, 104, 106, 110, 116, 118, 120, 122, 124, 126, 128, 140, 144, 146, 152, 154, 158
• Orange	152, 178
• Panais	34, 66, 80
• Patate douce	100, 130
• Petits pois	46, 86, 158
• Poire	170
• Pois cassés	58, 106, 110
• Pois chiches (farine)	80, 82, 84, 88, 106 (entiers), 142
• Poivron	38, 62, 88, 104, 146, 156
• Poireau	64, 66, 98, 110, 138
• Pomme	172
• Pomme de terre	40
• Pruneaux	176
• Radis noir	30
• Radis rose	40, 42, 46, 58
• Raisin sec	174
• Rhubarbe	172, 174
• Tétragone	90
• Tomate	62, 76, 88, 104, 106, 118, 124, 128, 142, 146, 156
• Tomate cerise	32, 76, 82, 152

Céréales (et dérivés) sans gluten

• Amarante	120, 168, 182
• Crème kokkoh	80
• Farine de lupin	74, 184
• Farine de millet brun	62
• Farine de pépins de raisin	76, 82
• Farine de quinoa	180, 182
• Farine de sarrasin	74, 184
• Farine de soja	76, 80
• Farine de souchet	100, 176, 184
• Flocons d’azukis	
• Flocons de sarrasin	116
• Flocons de soja	66, 90
• Flocons de pois cassés	
• Pâtes 100% sarrasin	44, 126
• Quinoa	122

“ 1 personne sur 5 est concernée par ce livre ”

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



4 saisons
SANS GLUTEN
& **SANS LAIT**

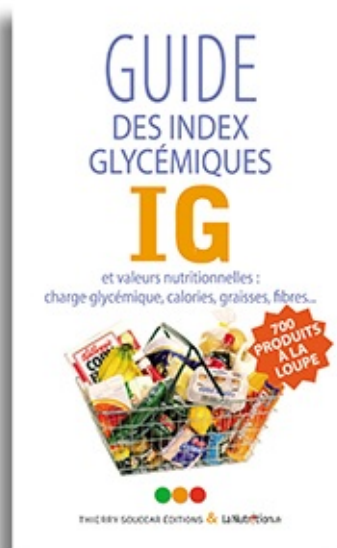
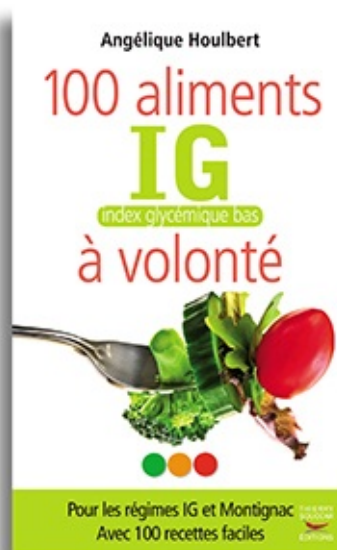
101 recettes
pour se régaler
en famille

Christine Calvet



THIERRY
SOUCCAR
EDITIONS

Pour aller plus loin



Le Modèle paléo

Renouez avec
le seul mode de vie adapté
à l'espèce humaine



- vitalité
- résistance
aux maladies
- ligne
- bien-être
émotionnel

MARK SISSON

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS

SACHEZ CUISINER SANS GLUTEN & SANS LAIT EN GARDANT LA LIGNE !

Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée ! Mais gare aux pièges : certains ingrédients font grossir : farines de riz ou de maïs, fécule... Vous ne les trouverez pas ici. Les recettes de ce guide ne provoquent pas de pics de glycémie – elles ont un **index glycémique (IG) bas**.

Christine Calvet, en éternelleoureuse de la cuisine, vous propose plus de 60 recettes **très créatives et faciles à réussir** qui respectent votre ligne et votre santé. Exit les farines à IG élevé. Ici, ce sont les **légumineuses et les oléagineux** (farines, flocons) qui sont à l'honneur.

Compote gratinée de courge et navets, lasagnes aux légumes et à l'amande, gâteau salé noisette-cajou, fondant au chocolat... Vous allez voir que manger sans gluten et sans lait n'est pas un casse-tête, au contraire c'est une chance, celle de renouer avec des aliments frais, savoureux, celle de découvrir de nouveaux ingrédients, de nouvelles saveurs.

- Des plats goûteux et appétissants à partager en famille
- Des **recettes de saison**, faisant la part belle aux **aliments bio**
- **Faciles à réaliser** : pas de mauvaise surprise à la fin
- Pour tous les jours ou pour étonner vos amis
- Les incontournables revisités : blanquette, paëlla, salade de pâtes...
- Des tartes, des cakes, des terrines et des gratins **à réussir à tous les coups !**

**Un guide complet pour se lancer illico
dans un art culinaire simple, créatif, joyeux
et qui en plus fait du bien au corps**

Christine Calvet est Conseillère en Nutrition, Forme et Santé et administratrice de l'association Un plus bio à l'origine de l'introduction des produits biologiques dans la restauration collective. Elle est l'auteure de 4 saisons sans gluten et sans lait (Thierry Souccar Éditions, 2011).

Rendez-nous visite sur **www.thierrysouccar.com**

14.00 € PRIX TTC FRANCE

ISBN : 978-2-36549-022-1



9 782365 490221