

1.

17 CUISINIÈRES  
EXTRAORDINAIRES

# RECETTES

RESSOURÇANTES

31  
PLATS ET  
DESSERTS

CONCOCTÉS  
AVEC AMOUR  
&  
BIENVEILLANCE

2014

# TABLE DES MATIÈRES

ONT PARTICIPÉ À CE LIVRET... 4

INTRODUCTION 10

## LES ENTRÉES

GREEN SOUPE REMINÉRALISANTE DES 4 SAISONS 12

TAPENADE DE FLAGEOLETS VERTS 13

VELOUTÉ DE COURGETTES À L'ORIGAN 14

SALADE DE CHOU VERT 15

TABOULÉ PRINTANIER DE QUINOA 16

BOUILLON DE POULET 17

## LES PLATS

COCOTTE DE LÉGUMES DE FIN D'ÉTÉ 18

LÉGUMES D'AUTOMNE AUX LENTILLES CORAIL 19

CAROTTES MI-CUITES AIL-BASILIC 20

PARMENTIER DE BUTTERNUT 21

WOK DE LÉGUMES CROQUANTS ET CREVETTES 22

BLANQUETTE DE POISSON 23

GRATIN DE POMMES DE TERRE 24

# TABLE DES MATIÈRES

OMELETTE AUX GRAINES	25
CÔTES DE BETTES, ŒUF BROUILLÉ ET PARMESAN	26
TARTE POUR UN JOUR D'AUTOMNE	27
FILET DE DINDE À LA CRÈME DE FENOUIL	28
POULET CURRY COCO ET GINGEMBRE	29
LAMELLES DE PORC AU SÉSAME	30
TARTE SANS GLUTEN AU CHORIZO	31
AGNEAU ET SA PURÉE DE CHOU-FLEUR	32
CÔTES D'AGNEAU DE LA FERME	33
CRUMBLE DE COURGETTES	34

## LES DESSERTS

TARTE SANS SUCRE	35
GÂTEAU AUX PÊCHES	36
TARTE AU CITRON MERINGUÉE	37
BISCUITS CROUSTI-MOELLEUX AUX AMANDES	38
COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT	39
PÂTE À TARTINER CHOCOLAT	40
PANNA COTTA	41
CRÈME VANILLE	42

## ONT PARTICIPÉ À CE LIVRET...



### JULIA ARMAN

Passionnée de cuisine, à la fois saine et joyeuse, je valorise le « tout fait maison ». La qualité passe aussi par l'origine des ingrédients : du bio, du fermier, du naturel. Dans ma démarche, il s'agit de reproduire soi-même les habituels achats du quotidien : pâtes à tartiner, jus, confitures, pains, charcuteries... Une occasion de pouvoir gérer la composition de ces préparations, et d'y substituer les aliments dits « de confort » par des aliments « vrais » et ressourçants pour que tout notre être puisse profiter du plaisir de se sustenter.

[www.extracteurdejus.wordpress.com](http://www.extracteurdejus.wordpress.com)

### VÉRONIQUE BOURFE-RIVIÈRE

J'ai inventé le terme de « nourritérapeute » pour tenter d'expliquer ce que je propose. Je ne sais pas accompagner une personne autrement que dans une démarche globale : le contenu de l'assiette n'est qu'une partie de ce qui nous nourrit, mais comment et pourquoi on mange, comment on vit, comment on respire, comment on s'aime... tout compte ! Mon accompagnement s'inscrit dans une démarche d'évolution personnelle, avec comme porte d'entrée et pilier central les nourritures au sens large, et plus spécifiquement l'alimentation. Progressivement j'aide les personnes que je guide à trouver celle qui leur convient en se mettant à l'écoute d'elles-mêmes - par téléphone ou chez moi, à Villeneuve-d'Ascq (59).

Je m'adapte au cas par cas, y compris en proposant des dégustations à l'aveugle, des recettes de cuisine sur mesure, des visites de magasins pour découvrir des produits...

En région lilloise, j'anime des cours de cuisine -des recettes faciles, c'est mon credo !-, des « cause-ries, et d'autres temps collectifs ([www.se-nourrir.fr](http://www.se-nourrir.fr)). On peut aussi me rencontrer sur divers salons bio dans le Nord de la France et à Paris. Je suis par ailleurs journaliste spécialisée dans l'alimentation et l'écologie.

[www.se-nourrir.fr](http://www.se-nourrir.fr)





## MURIEL CRUYSMANS

Conseillère en nutrition (CERDEN), en formation de Coach (LCA), je suis passionnée de nutrition et de cuisine santé. J'anime actuellement des « Ateliers Nutris » à la Vie-Là (Maison de Médecine Intégrative liée à la Clinique St Pierre d'Ottignies) et reçois en consultation privée (Accompagnement et Guidance en nutrition) dans la région de Wavre.

[www.murielcruysmans.com](http://www.murielcruysmans.com)

[muriel.cruysmans@gmail.com](mailto:muriel.cruysmans@gmail.com)

0478/444.065

## MICHELE KECH

En m'appuyant sur mes connaissances de sage-femme (on ne dit plus accoucheuse ...) et de naturopathe, je mets mes compétences au service de votre bien-être ... naître à vous en faisant des choix éclairés.

Mon travail s'applique à prendre en compte toutes les facettes de votre personne. En effet notre corps est en perpétuelle recherche d'équilibre (physiologique, psychologique, énergétique). Dès qu'il est menacé le corps parle au travers de symptômes comme la constipation, les ballonnements, la diarrhée, les rhumes, la fatigue, l'insomnie, le stress, les problèmes de peau, d'hypoglycémie, de candidose, les allergies ... autant de signes à écouter qui témoignent de notre potentiel défensif. A défaut de les prendre en compte, la maladie s'installe, par contre si on tient compte du message qu'ils nous apportent, ils nous ouvrent une voie vers le changement de nos croyances



## CHRISTELLE COLLEAUX



S'alimenter, une délicieuse responsabilité. Formée en audit nutritionnel avec Taty, maître Praticienne en PNL

S'alimenter dans le respect de son corps et de la nature, préparer des repas avec des produits naturels et ressourçants, cuisiner de manière diététique et gastronomique en un minimum de temps, tel est mon objectif quotidien ! J'aime être créative et inventer des recettes avec ce que j'ai à disposition dans mon frigo... Depuis 2008, je transmets mes connaissances culinaires et diététiques lors de la formation S'alimenter, une délicieuse responsabilité où je partage mon enthousiasme et mon expérience d'une alimentation quotidienne, facile et pratique, savoureuse et gorgée de vitalité.

[www.kalimenterre.be](http://www.kalimenterre.be)

## MICHÈLE LAUWERS

En Belgique. Je vous accompagne et vous propose différentes solutions en gestion du stress et des émotions ainsi que des conseils en alimentation et vitalité

Ces différents conseils en prévention de la santé sont donnés sous forme de consultations d'une heure. Afin de vous offrir une plus grande autonomie et responsabilité, je vous prodigue des conseils clairs et simples, que vous pourrez, dans certains cas, reproduire chez vous. Site: <http://www.terre-vivante.be>



## TATY LAUWERS

Je me présente comme "chercheuse en cuisine", "Inventeur de la non-cuisine" ou "courtière en régimes-santé". Depuis 1996, je rédige des guides culinaires basés initialement sur la méthode Kousmine. Depuis 2003 ils sont édités par ma propre maison d'édition Aladdin (Belgique). Je vous y invite dans le contexte d'une Cuisine Nature à découvrir comment modifier en douceur notre assiette quotidienne vers plus de bon sens: moins de produits animaux, plus de légumes et de fruits, des aliments frais, des matières grasses de toute première qualité...: les moeurs alimentaires de nos ancêtres, quoi - mieux connues aujourd'hui sous le nom de "régime crétois". Et surtout à comprendre le pourquoi des conseils de nutrition actuels ! Depuis 2008 une nouvelle collection a vu le jour, écrite à l'intention des très curieux de nutrition et des thérapeutes: les Topos.

[www.taty.be](http://www.taty.be)



## SYLVIE KAYE

Naturopathe, coach en nutrition, experte en naturo-cosmétique du blog [www.eveilnissa.com](http://www.eveilnissa.com) Tombée dans la marmite des méthodes naturelles de bien-être et maman d'une petite fille, je réalise encore plus l'importance de manger vrai !

« Cette délicieuse recette démontre simplement que nous pouvons nous passer de sucre et de tous ses substituts. Au programme : énergie retrouvée, vitalité préservée et plaisir d'une nourriture vraie ! »

## *SYLVETTE LEBLOIS*

Maman de deux beaux enfants, je me suis naturellement posée les questions que se posent tous les parents : comment (bien) les nourrir dans ce monde de désinformations ??? De fil en aiguille je me suis rapidement rendue compte de l'importance de l'alimentation sur la santé. Après avoir « dévoré » les topos de Taty, j'ai suivi la formation de « profilage » alimentaire. De plus en plus passionnée par les effets d'une nourriture choisie sur l'énergie et l'équilibre-santé, j'ai entrepris une formation de nutritionniste avec le docteur Jean-Paul Curtay.



## *SANDRINE LE YOUDEC*

Conseillère en nutrition, je réalise des audits nutritionnels selon les principes de Taty Lauwers afin d'aider les personnes à trouver l'alimentation qui leur convient et à améliorer leur vitalité.

J'anime des ateliers de cuisine saine et gourmande sur Rennes et la région rennaise. J'utilise des aliments ressourçants pour la plupart bio, locaux et de saison. 06 16 37 23 91  
contact@saveur-o-naturel.fr  
www.saveur-o-naturel.fr



## *KATIA MEYER*

Qui je suis :

Une femme ... curieuse et gourmande

Una ragazza ... d'origine italienne

Une épouse ... chanceuse

Une maman ... de 3 enfants qui m'ont ouvert tant de portes

Une kinésologue ... qui apprend à faire confiance à son ressenti

Une coach ... dans l'âme

Une voyageuse ... du prêt et du loin

[www.onespace.ch](http://www.onespace.ch)



## CHRISTELLE PERPÈTE

Psychologue et kinésiologue d'abord, mon parcours personnel m'a permis d'expérimenter intimement combien l'aliment sain et ressourçant pouvait avoir un impact extraordinaire sur mon bien-être physique et psychique. J'ai donc naturellement souhaité intégrer le volet alimentaire à mon travail d'accompagnante de la personne vers un mieux-être. J'anime notamment des ateliers où je fais rimer santé et bien-manger ! Pour en savoir plus, je vous invite à visiter mon site : [www.lefi-laoblanc.be](http://www.lefi-laoblanc.be)



## CATHERINE PIETTE



Formatrice en cuisine santé auprès des particuliers depuis 2005.

Coach en alimentation depuis 2008.

Formatrice pour la restauration durable (collective ou non) depuis 2012.

Administratrice déléguée de Slow Food Brussels (asbl Karikol) depuis 2013.

Mes motivations : Rendre accessible l'alimentation bio et durable est mon crédo. Bio et gourmande depuis l'enfance, curieuse et passionnée par l'audiovisuel, j'ai été lassée de me heurter à des freins pour parler plus du bio et durable dans le média télé. Je me suis donc tournée vers une application concrète de mes convictions !

D'abord en donnant des cours de cuisine, ensuite, en devenant cheffe de mon propre établissement, et maintenant, en proposant du coaching en alimentation saine et des formations, tant pour les professionnels que pour les particuliers.

J'aime particulièrement accompagner le changement, et le dialogue qui s'instaure avec les personnes désirent améliorer leur santé par le biais de l'alimentation.

<http://catherine-piette.be>

## GABRIELLA TAMAS

Naturopathe, conseillère en alimentation. En consultation individuelle j'aide les gens à trouver une alimentation adaptée à leur profil métabolique, à leur histoire et à leur mode de vie. J'interviens également auprès d'institutions pour parler du lien entre alimentation et santé et donner des conseils pratiques. J'anime des ateliers de cuisine et des ateliers d'alimentation en pleine conscience. J'interviens particulièrement pour les personnes en épuisement, les multi-allergiques et les enfants, également auprès des personnes en dépression ou souffrant de troubles bi-polaires. Pour plus d'informations visitez mon site : [www.aliprovia.fr](http://www.aliprovia.fr) et mon blog culinaire : [www.atelier-cuisine-bio.over-blog.com](http://www.atelier-cuisine-bio.over-blog.com)





## HÉLÈNE TRANCHANT-GIRARD

est nutritionniste et formatrice en alimentation Kousmine. Elle a créé dans la Drôme un écogîte de séjour, La Croisée, où elle accueille des stages, des groupes et des personnes souhaitant se reposer à qui elle propose une Alimentation Santé Durable. Elle y anime notamment les stages organisés par l'Association Kousmine Française (alimentation santé niveau 1 et 2, jeûne) et des stages de nutrition appliquée pour Naturothérapeutes. Elle propose aussi des consultations de nutrition individualisée. LA CROISEE, Le Payoursel, 26120 OURCHES, 04 75 59 79 68 – lacroisee26@gmail.com - www.lacroisee.fr



## CÉLINE VAN REGEMORTER

Gourmande et passionnée de voyages, c'est en Inde que j'ai pleinement réalisé l'importance de l'alimentation dans le bien-être physique et psychologique d'une personne. J'ai donc décidé d'intégrer le conseil nutritionnel dans sa pratique de thérapie psycho-corporelle. Je propose ainsi un accompagnement global qui tient compte de l'état émotionnel et mental de la personne, par une écoute et un suivi psychologique, ainsi que de son corps physique, par un suivi nutritionnel et un large éventail de techniques corporelles (massage, relaxation, respiration, ...).



## MARTINE WILLOT

Retrouver une belle énergie, se sentir revivre en modifiant sa manière de manger, c'est possible ...et même facile ! Coach en alimentation (profilage alimentaire selon Taty) et hygiène vitale, j'organise des cures détox et j'aide les participants à composer des menus personnalisés, ressourçants et gourmands. C'est donc avec enthousiasme que j'ai rejoint Gabriella et les amis de l'assiette ressourçante pour participer à la conception de ce livret de recettes. A vos casseroles et régalez-vous ! <http://www.détoxàlacarte.fr/>

# INTRODUCTION

Bonne chance au lieu de bon appétit, c'est ce que nous souhaite malicieusement Pierre Rabhi<sup>1</sup> dorénavant ! Car se nourrir est devenu une entreprise risquée qui suscite inquiétudes et interrogations. A quel « sain » se vouer ?

Le bon sens a quitté nos foyers, nous laissant, cuisiniers, démunis, incapables de nous relier à ce geste ancestral et fondamental: cuire et préparer des aliments que nous avons nous-mêmes cultivé, récolté, séché, entreposé, nourri, tué, découpé. Pour composer des repas nourrissants, revigorants, réparateurs. Non seulement, nous ne le faisons plus mais nous ne connaissons même plus personnellement celui ou celle qui le fait pour nous !

“Manger est un acte agricole”, selon Carlo Petrini<sup>2</sup> fondateur de Slow Food, ce mouvement qui relie ceux qui mangent, à ceux qui travaillent la terre et produisent notre nourriture. **Nous tirons notre vie même de cette terre, de l'humus et des animaux qui la peuplent, de l'eau qui la baigne, de l'air qui la berce.** Or, plus notre nourriture est séparée de son état originel et dénaturée, plus notre énergie se dégrade.

Si la dégradation de notre environnement et de notre agriculture se sont lentement accélérés ces dernières années, créant un effet de loupe et une prise de conscience chez certains d'entre nous, les effets de l'alimentation industrielle ont été étudiés très sérieusement il y a déjà 75 ans! (bien avant la chimie à tout va, donc). Entre 1931 et 1937, **Weston A. Price**<sup>3</sup>, stomatologue américain a réalisé une étude scientifique pour observer les effets d'une alimentation appauvrie, industrielle, et déjà à l'époque identique en tout point du globe ( farine blanche, sucre raffiné, conserves, graisses végétales, riz poli, thé, café, chocolat) sur des populations à l'alimentation auparavant ancestrale, naturelle et locale. Malformations, caries, maladies accrues, psychisme dégradé, ces effets étaient observables en quelques années seulement. Plus près de nous, la doctoresse **Catherine Kousmine**<sup>4</sup>, a étudié et soigné par l'alimentation vraie, dès les années 60, ses contemporains suisses ayant abandonné leur mode de vie de toujours.

Dès les années 90, Taty Lauwers<sup>5</sup>, se basant notamment sur ces auteurs et bien d'autres passeurs “de bon sens”, lisant et adaptant les travaux de la Weston Price Foundation\*(6), et affinant ses auto-observations, passa au mode alimentaire ancestral. **Les aliments qui en constituent la base, de bonne provenance, bruts, crus et nus seront par elle qualifiés de ressourçants\*(7).** Car cette alimentation, originelle, nous ramène à la source de notre énergie: la terre elle-même.

Nous sommes des naturopathes, thérapeutes, coaches, conseillères en nutrition, et... cuisinières, formées par Taty Lauwers. **Dans notre cuisine quotidienne nous préparons chaque jour une nourriture locale, simple et vraie. Nous sommes vraiment heureuses de partager avec vous nos recettes fétiches, car elles sont vraiment extraordinaires.**

**Ce livret vous stimulera à essayer ces produits ressourçants, de ceux qui vous alignent avec la terre, qui vous réparent, vous restructurent, et vous réconfortent vraiment, corps et âmes. BON APPETIT ! On peut le dire, cette fois...**

Par *Catherine Piette*,  
coach en alimentation santé,  
présidente du convivium Slow Food de Bruxelles

\*(1) Agriculteur, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi est un des pionniers de l'agriculture biologique.  
[www.pierrerabhi.org](http://www.pierrerabhi.org)

\*(2) Carlo Petrini, fondateur de Slow Food en 1989, a reçu en 2013 le titre de "Champion de la Terre" pour les efforts de SF en faveur de la durabilité, la biodiversité et la réduction du gaspillage alimentaire. [www.slowfood.com](http://www.slowfood.com)

\*(3) En savoir plus sur les recherches de Weston Price en lisant (en français) une thèse de médecine de 1955 <http://clairetlipide.wordpress.com/2013/12/02/1955-une-curieuse-these-de-medecine/>

\*(4) "Sauvez votre corps" de Catherine Kousmine, (Ed. J'ai lu) [www.kousmine.com](http://www.kousmine.com)

\*(5) (7) Taty Lauwers, "courtisière en régimes santé" a écrit "Nourritures vraies" (Ed. Aladdin), la base de tous les régimes santé.  
[www.taty.be](http://www.taty.be)

\*(6) [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)

## GREEN SOUPE REMINÉRALISANTE DES 4 SAISONS

MICHELE K.

- 2 GROSSES ÉCHALOTES
- 1 BASE VERTE : 350 DE PETITS POIS FRAIS ÉCOSSÉS\*
- 1 GROSSE POIGNÉE DE FEUILLES VERTES SELON LA SAISON OU CE QUE L'ON A SOUS LA MAIN : JEUNES ORTIES , LAITUE, ÉPINARDS, ROQUETTE, FEUILLES DE BETTES, FANES DE RADIS, DE CAROTTES, CERFEUIL, PERSIL, ...
- 1 AVOCAT MÛR
- DE L'EAU SELON LA CONSISTANCE SOUHAITÉE +/- 300ML
- DES ÉPICES ET HERBES SELON LE GOÛT : FLEUR DE SEL, POIVRE,
- PLUCHES D'ANETH FRAIS, DE CERFEUIL, DE PERSIL, CIBOULETTE, MENTHE

### NOTES

Pour 4 convives

Si on est gourmand ou pour faire un peu chic pour les invités on peut garnir avec quelques dés de saumon cru qui vont vite devenir mi-cuits sur la soupe chaude

Variantes

\* ou 2 petites courgettes vertes avec la peau coupées en dés ou un gros concombre aussi avec la peau et coupé en dés ou en hiver ma base verte est 3/4 de bol de lentilles vertes ou de soja vert sec, trempés une nuit et germés un jour, feront un gros bol le soir venu

\*\* sinon surgelés mais dans ce cas on passe du ressourçant au « demi-sou-tien », demi parce que les feuilles vont relever le niveau

\*\*\* la qualité du blender va déterminer le degré de velouté du potage

Avantages santé :

Pas de graisses cuites mais un avocat pour son apport gras cru, son onctuosité entre autres.

Des feuilles vertes « juste tombées » pour garder toutes les vitamines et tous les minéraux et pour leur côté détox .

### COMMENT FAIRE ?

1. Épluchez les échalotes, coupez les en 4, mettez-les dans le cuit-vapeur avec les petits pois frais \*\* pendant 10 à 12 min.
2. Trois minutes avant la fin, rajoutez les feuilles pour qu'elles « tombent ».
3. Une minute avant la fin rajoutez l'avocat coupé en morceaux. Mixez/Blendez \*\*\* à vitesse maximum en rajoutant l'eau chaude jusqu'à consistance souhaitée. Assaisonnez, décorez et servez aussitôt pour éviter de devoir réchauffer.



## TAPENADE DE FLAGEOLETS VERTS

AUX ANCHOIS

MURIEL

- 125 G FLAGEOLETS DE VERTS SEC
- 2 C. À S. DE CÂPRES AU VINAIGRE, RINCÉES
- 1 BOÎTE (50 ML) D'ANCHOIS AU NATUREL ÉGOUTTÉS
- 10 OLIVES VERTES DÉNOYAUTÉES
- 1 CITRON : ZESTE ET JUS
- 20 ML HUILE D'OLIVE

### NOTES

4 personnes (500 g)  
Temps de préparation : 10 mn  
Temps de cuisson : 20 mn

### COMMENT FAIRE ?

1. Trempez les flageolets dans de l'eau pendant 1 nuit. Rincez-les ensuite et cuisez-les 20 min dans de l'eau (les couvrir d'eau). Laissez tiédir.
2. Mixez grossièrement tous les ingrédients sauf les zestes.
3. Ajoutez un peu d'eau en fonction de la consistance souhaitée et terminez par les zestes. Ajoutez du sel selon votre goût.
4. Délicieux sur une tartine ou en quenelle pour accompagner une salade composée.



# VELOUTÉ DE COURGETTES À L'ORIGAN ÉMULSIONNÉ À L'HUILE D'OLIVE

HÉLÈNE

- 2 KG DE GROSSES COURGETTES
- ORIGAN FRAIS (OU SEC)
- 1 GOUSSE D'AIL
- SEL, POIVRE, FENUGREC EN POUDRE
- HUILE D'OLIVE VIERGE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID
- FENUGREC GERMÉ (FACULTATIF)

## NOTES

Pour 4 personnes  
Cuisson : 15 mn

Riche en micronutriments protecteurs, la courgette contient une quantité record de minéraux et d'oligo-éléments.

C'est une excellente source de fibres : la qualité des fibres varie selon la maturité du légume : jeune, elle contient davantage de pectine qui la rend moelleuse à la cuisson ; plus vieille, c'est de la cellulose qui la rend plus fibreuse. Ces fibres, douces mais terriblement efficaces sur le transit, sont très bien tolérées par les intestins fragiles.

Très rapide à cuisiner : il suffit de laver la courgette, et de retirer ses deux extrémités avant de l'utiliser.

## COMMENT FAIRE ?

1. Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux sans les éplucher.
2. Mettez les courgettes à cuire à la vapeur douce avec l'origan effeuillé (ou l'origan sec) et l'ail épluché.
3. Versez les courgettes cuites dans une soupière, ajoutez sel, poivre et fenugrec.
4. Mixez pour obtenir un velouté puis ajoutez l'huile d'olive et mixez encore un peu pour émulsionner l'huile et obtenir un velouté onctueux.
5. Ajustez l'assaisonnement et servez aussitôt avec quelques graines de fenugrec germé dans l'assiette ou décorez avec quelques feuilles et fleurs de consoude par exemple.



# SALADE DE CHOU VERT À LA DULSE

HÉLÈNE

- 600 G DE CHOU VERT
- 40 G D'ALGUE DULSE FRAÎCHE
- 1 PETIT OIGNON ROUGE
- ½ C. À C. DE GINGEMBRE FRAIS RÂPÉ (FACULTATIF)
- 1 CITRON
- QUELQUES GRAINS DE RAISIN NOIR OU OLIVES NOIRES SELON LA SAISON
- TAMARI ET HUILE DE SÉSAME (OU OLIVE) VIERGE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID

## NOTES

Légume d'automne et d'hiver, le chou est le compagnon idéal d'une alimentation saine. Son coût relativement bas en fait indiscutablement un légume à privilégier.

Riche en antioxydants, en vitamines, en fer, en fibres, en minéraux (en particulier potassium), en soufre, en inuline (prébiotique qui stimule le développement des bactéries de la flore intestinale), il est pauvre en hydrates de carbone.

Précautions

- Les personnes sous anti-coagulant devront maîtriser leur consommation de chou de par sa richesse en vitamine K, surtout pour le chou vert.
- La présence de dérivés soufrés (responsables de flatulences) et de fibres (plus ou moins fermes) rend parfois les choux difficiles à supporter pour les intestins sensibles. Pour mieux les tolérer, il est conseillé de choisir des choux suffisamment jeunes, dont on ôtera les feuilles extérieures trop coriaces et le trognon souvent trop fibreux, de râper les choux aussi finement que possible quand on les consomme crus ou de les cuire à la vapeur douce en ajoutant quelques graines de cumin ou d'anis vert.

## COMMENT FAIRE ?

1. Rincez et dessalez la dulse en la laissant dans l'eau froide pendant 5 mn. Essorez-la et hachez-la finement. Ajoutez le jus de citron, 1 c. à s. de tamari et l'oignon émincé.
2. Lavez le chou, coupez en morceaux et râpez-le à la grosse grille.
3. Ajoutez le mélange à base de dulse et 2 ou 3 c. à s. d'huile de sésame, mélangez. Laissez reposer environ une demi-heure, puis ajustez l'assaisonnement : sel ou tamari, poivre.
4. Servez avec quelques grains de raisin noir (ou olives noires) pour la déco.



# TABOULÉ PRINTANIER DE QUINOA AUX HERBES VERTES

HÉLÈNE

- 200 G DE QUINOA
- SEL, POIVRE
- 1 OIGNON ROUGE OU QUELQUES OIGNONS BOTTES (AVEC LEURS TIGES VERTES)
- 4 JEUNES CAROTTES
- HUILE DE COLZA OU DE NOIX VIERGE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID
- BOUQUETS DE PERSIL, DE CIBOULETTE, D'ORTIES FRAÎCHES, DE MENTHE FRAÎCHE (UN BOUQUET DE CHAQUE SI POSSIBLE)
- JUS DE CITRON FRAIS

## NOTES

Variantes :

Ce taboulé peut aussi se faire avec du millet (également sans gluten).

On peut ajouter du curcuma à l'eau de cuisson ; le quinoa aura alors une belle couleur jaune et le taboulé sera très « ensoleillé ».

## COMMENT FAIRE ?

1. Lavez le quinoa à grande eau au moins 2 fois sans le faire tremper plus de 5 mn et égouttez-le.
2. Amenez l'équivalent de 2 fois le volume d'eau à ébullition ajoutez le quinoa. Lorsque l'eau recommence à frémir baissez le feu et laissez frémir jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus d'eau (environ 10 à 15 mn). NE MÉLANGEZ JAMAIS PENDANT LA CUISSON. A l'arrêt du gaz, couvrez et laissez gonfler 10 à 15 mn hors du feu. (Ce temps de gonflage est indispensable). Au moment de servir, mélangez avec une fourchette pour aérer la graine.
3. Faites refroidir ensuite le quinoa puis mettez-le au réfrigérateur.
4. Hachez l'oignon et râpez finement les carottes.
5. Lorsque le quinoa est refroidi, incorporez l'huile, les légumes râpés, les herbes vertes hachées, le jus de citron et rectifiez l'assaisonnement en fonction du goût (sel, poivre, jus de citron...).





# BOUILLON DE POULET À L'ANCIENNE

TARY

- 5 LITRES D'EAU
- 8 AILES DE POULET
- 1 VERRE DE VIN BLANC SEC DE QUALITÉ
- 2 CAROTTES MOYENNES
- VERT D'1 POIREAU OU 1 POIREAU ENTIER
- 1 TÊTE D'AIL
- BOUQUET GARNI\* (THYM, LAURIER, GIROFLE, TIGES DE PERSIL)
- 1 OIGNON

## NOTES

prépa : 2 mn

cuisson : 2 à 10 heures sans surveillance

Le bouillon de poule à l'ancienne est l'ingrédient incontournable d'une cuisine d'improvisation. Outre que cet ingrédient ancestral apporte une saveur optimale aux potages et que sa préparation ne demande aucun tour de main culinaire, ses vertus thérapeutiques mériteraient un livre entier. C'est un des piliers de la cuisine nature ressourçante. On l'utilisera aussi pour cuire le riz et le quinoa, sous des formes hautement digestes.

## COMMENT FAIRE ?

1. Dans une casserole de grande contenance, versez l'eau froide, les ailes de poulet, peau comprise, le bouquet garni, le vin, les légumes, entiers, non pelés, la tête d'ail entière, non pelée. Faites chauffer.
2. Dès le premier bouillon, baissez à feu doux. Laissez infuser à petits bouillons à semi-couvert, au minimum 2 heures; au maximum 10 heures. Ne poivrez qu'en fin de cuisson, sinon le bouillon prendrait un goût âcre.
3. Filtrez cette infusion de minéraux. Ôtez les légumes et les ailes de volaille à l'écumoire ou filtrez au travers d'une passoire. Il restera plus de deux litres de pur jus de minéraux.
4. Conservez au réfrigérateur dans un récipient en plastique avec couvercle jusqu'à dix jours. Au congélateur : trois mois. Vous utiliserez ce bouillon comme base pour tous les potages et comme fond de cuisson pour le riz ou le quinoa..



## COCOTTE DE LÉGUMES DE FIN D'ÉTÉ À L'INDIENNE

CÉLINE

- 6 CAROTTES
- 1 COURGETTE
- 2 POIVRONS
- 1 BROCOLI
- 3 TOMATES DE TAILLE MOYENNE
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 MORCEAU D'1 CM DE GINGEMBRE (FACULTATIF)
- 200 G DE LAIT DE COCO
- 1 C. À S. BOMBÉE DE PURÉE D'AMANDES
- 1 C. À C. D'UN MÉLANGE D'ÉPICES INDIENNES (VOTRE MÉLANGE PRÉFÉRÉ DE CURRY OU DE MASALA)
- 100 ML DE CRÈME FRAÎCHE CRUE (FACULTATIF)
- 1 POIGNÉE D'AMANDES EFFILÉES
- HUILE DE COCO (OU BEURRE CLARIFIÉ)

### COMMENT FAIRE ?

1. Coupez les carottes et les poivrons en petits bâtonnets. Séparez le brocoli en petits bouquets. Faites cuire tous ces légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient al dente (= encore croquants).
2. Pendant que les légumes cuisent, découpez l'oignon, le gingembre et l'ail en petits morceaux et faites-les revenir à feu doux dans un peu d'huile de coco. Quand les oignons deviennent translucides, éteignez le feu. A l'aide d'un mixeur électrique, mixez le mélange et mettez-le de côté.
3. Dans une cocotte, faites revenir pendant une minute, les épices (curry ou masala) dans l'huile de coco et ajoutez-y les oignons mixés. Ajoutez ensuite les tomates copées en dés et mettez le couvercle. Laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes pour que les tomates lâchent leur jus.
4. Mélangez le lait de coco avec la purée d'amandes.
5. Ajoutez aux tomates les légumes cuits à la vapeur, le lait de coco aux amandes et la crème.
6. Laissez mijoter sans couvercle une dizaine de minutes à feu très doux pour que la sauce épaississe.
7. Goûtez et, si nécessaire, adaptez l'assaisonnement en ajoutant, sel, poivre ou un peu plus du mélange d'épices.
8. Pendant que les légumes mijotent, faites griller les amandes dans une poêle à feu moyen. Attention, ne les quittez pas des yeux et mélangez-les régulièrement car elles brûlent très vite !
9. Servez ce plat avec du riz complet ou basmati. Au moment de servir, saupoudrez chaque assiette d'1 c. à s. d'amandes grillées.

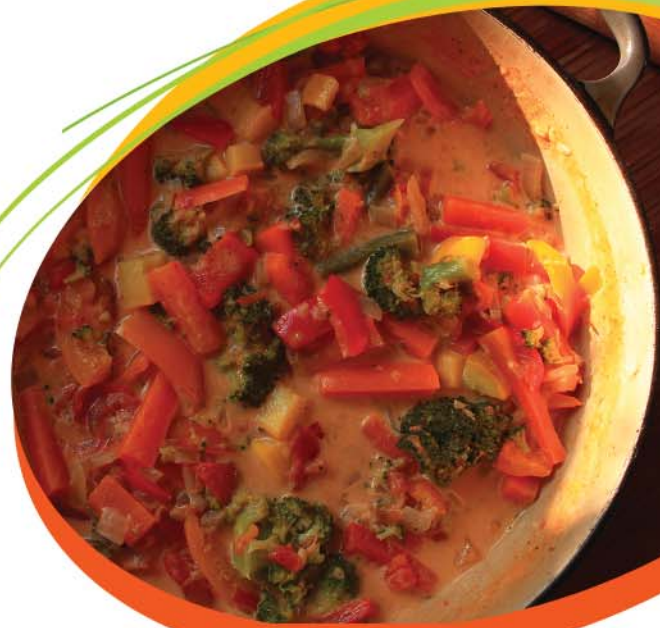
### NOTES

Voici un plat réchauffant, riche en goût et en couleurs, facile à préparer pour de grandes tablées et à adapter en fonction de ce qu'il y a dans le frigo. Bon appétit !

Vous pouvez bien sûr varier les légumes en fonction des saisons et de votre inspiration ! Voici quelques idées :

Printemps-été : petits pois, haricots verts, céleri, bettes, ...

Automne-hiver : potimarron, navets, choux, épinards, champignons, ...



# LÉGUMES D'AUTOMNE AUX LENTILLES CORAIL ÉPICÉES

HÉLÈNE

- 100 G DE LENTILLES CORAIL
- 500 ML D'EAU
- 400 G DE POTIMARRON
- 400 G DE COURGETTES
- 200 G DE POIREAUX
- 1 OIGNON
- 2 GOUSSES D'AIL
- 2 C. À C. DE CURCUMA + POIVRE
- 1 C. À C. DE CURRY INDIEN
- THYM, LAURIER
- SEL
- HUILE D'OLIVE VIERGE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID
- PERSIL FRAIS

## NOTES

Variante : cette recette peut se faire avec d'autres légumes, au fil des saisons.

Une recette rapide (tout cuit en même temps), qui réchauffe et permet de faire le plein d'anti-oxydants. Le curcuma s'associe au poivre pour augmenter son absorption intestinale et la présence du curry, thym, ail, oignon, persil stimule son action anti-oxydante.

## COMMENT FAIRE ?

1. Lavez et coupez, sans les éplucher, le potimarron et les courgettes en petits morceaux.
2. Lavez et émincez les poireaux. Pelez et émincez l'oignon.
3. Épluchez l'ail. Enlevez le germe.
4. Lavez et égouttez les lentilles corail.
5. Dans une casserole à fond épais, mettez le potimarron, les poireaux, les lentilles corail, l'eau, le curcuma, le poivre, le curry indien, le thym, le laurier. Portez à frémissement et laissez cuire environ 10 mn. Ajoutez les courgettes et les oignons, qui cuisent plus vite. Et laissez cuire à feu doux encore environ 20 minutes.
6. En fin de cuisson, ajoutez l'ail écrasé. Salez.
7. Au moment de servir, parsemez de persil frais haché.
8. Servez bien chaud, ajoutez un filet d'huile d'olive dans l'assiette.





MARTINE

- 500 G DE CAROTTES
- 2 GOUSSES D'AIL
- 10 FEUILLES DE BASILIC FRAIS
- 4 C.À S. D'HUILE D'OLIVE
- 2 C.À S. DE VINAIGRE DE CIDRE NON PASTEURISÉ
- SEL ET POIVRE

**NOTES**

Pour 4 personnes  
Préparation : 20 mn  
Repos : 1h

Vous pouvez remplacer les carottes par des courgettes. Diminuez, alors, le temps de cuisson à 8 minutes.

Pour un plat complet, ajoutez des olives noires et des dés de feta,

Ces légumes « crus » sont tolérés par les intestins plus fragiles.

**COMMENT FAIRE ?**

1. Pelez et détaillez les carottes en bâtonnets de 5 cm de long sur 0,5 cm de côté
2. Cuissez-les à la vapeur douce de 12 à 15 mn. Elles doivent rester fermes.
3. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel, l'huile et le poivre. Pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles.
4. Au terme du temps de cuisson, versez les carottes dans un saladier et recouvrez-les immédiatement de la vinaigrette. Ajoutez l'ail et mélangez.
5. Lavez et effeuillez le basilic, ajoutez-le à la salade de carottes.
6. Laissez refroidir avant de servir.



## PARMENTIER DE BUTTERNUT ET CHAMPIGNONS À LA TOMATE

GABRIELLA

- 250 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS BIO
- 1 C. À S. DE SAINDOUX (OU AUTRE GRAISSE)
- 1/2 OIGNON
- 1 C. À S. DE CONCENTRÉ DE TOMATE BIO
- 1/2 COURGE BUTTERNUT
- 3 GOUSSES D'AIL
- 1/2 C. À C. DE SEL AUX HERBES DE PROVENCE
- GOUDA AU LAIT CRU RÂPÉ

### NOTES

Pour 2 cercles de 8 cm de diamètre

### COMMENT FAIRE ?

1. Mettez à cuire à la vapeur la courge butternut épépinée et coupée en morceaux, en compagnie des gousses d'ail et du sel aux herbes.
2. Pendant ce temps nettoyez et coupez les champignons.
3. Épluchez l'oignon, et coupez-le en petits morceaux.
4. Faites fondre la graisse dans une cocotte et faites-y suer les oignons. Puis ajoutez les champignons en morceaux. Cuisez à feu doux environ 5 min.
5. Délayez le concentré de tomate dans un peu d'eau et ajoutez aux champignons. Laissez réduire la sauce à feu vif pendant quelques minutes.
6. Pendant ce temps réduisez la butternut en purée avec les gousses d'ail. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.
7. Graissez deux cercles et placez-les au milieu de deux assiettes. Mettez la moitié des champignons dans le premier, puis le reste dans le deuxième cercle. Tassez un peu avec le dos d'une cuillère. Remplissez les cercles avec le parmentier de butternut. Puis enlevez les cercles et saupoudrez avec du gouda râpé.



# WOK DE LÉGUMES CROQUANTS ET CREVETTES PARFUMÉ AU CITRON VERT ET LAIT DE COCO

SANDRINE

- 2 CAROTTES
- 2 COURGETTES
- 4 OIGNONS NOUVEAUX AVEC LEURS TIGES (SI CE N'EST PLUS LA SAISON DES OIGNONS NOUVEAUX, PRENEZ UN OIGNON ET ÉMINCEZ-LE FINEMENT)
- 200 G D'ÉPINARDS
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 C. À C. DE PÂTE DE CURRY
- 1 CITRON VERT
- 100 ML DE LAIT DE COCO
- 400G DE CREVETTES DÉCORTIQUÉES DE MADAGASCAR OU 400G DE BLANC DE VOLAILLE ÉMINCÉ
- 1 C. À S. D'HUILE DE COCO À DÉFAUT 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- SEL

## NOTES

Si vous utilisez de la volaille, ajoutez-la après les courgettes car le temps de cuisson est plus long que celui des crevettes.

Vous pouvez changer les légumes au fil des saisons. Les épinards peuvent être remplacés par des verts de blettes ou du chou chinois. Les courgettes par des poivrons.

Chez votre poissonnier, demandez des crevettes de Madagascar. Plus grosses et plus fermes, elles sont meilleures que les autres. Les élevages de ces crevettes sont à 98% BIO.

## COMMENT FAIRE ?

1. Lavez tous les légumes et émincez-les finement en julienne sauf les épinards. Si vous utilisez des légumes bio, inutile de les éplucher, brossez-les seulement.
2. Pelez et émincez les oignons. Pelez l'ail et coupez-le en 2, puis enlevez le germe.
3. Décortiquez les crevettes ou coupez la volaille en petits cubes.
4. Dans un wok, versez l'huile de coco et faites suer les oignons, l'ail écrasé et la pâte de curry avec une pincée de sel.
5. Ajoutez alors les légumes dans l'ordre carottes puis courgettes,
6. et 5 mn après les épinards. Remuez sans cesse pour éviter que les légumes collent.
7. Déglacez ensuite avec le lait de coco, puis ajoutez les crevettes et le jus de citron vert. Servez sans attendre.



## BLANQUETTE DE POISSON AU CHOU-FLEUR

MURIEL

- 600 G DE POISSON À CHAIR BLANCHE PÊCHÉ EN MER
- 1 CHOU-FLEUR
- 4 CAROTTES
- 1 TASSE DE PETITS POIS
- 4 POMMES DE TERRE MOYENNES À CHAIR FERME
- 1 CITRON EN JUS
- 250 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES MAISON (OU 1 C. À S. DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO + 250 ML D'EAU BOUILLANTE)
- 1/3 DE BOTTE DE PERSIL
- 1 C. À S. DE PURÉE D'AMANDES
- SEL ET POIVRE

### NOTES

Si vous avez un cuit-vapeur à étage, cuisez les pommes de terre dans le bac du bas et le chou-fleur et les carottes dans le bac du haut.

Variantes : vous pouvez remplacer le persil par du cerfeuil ou le chou-fleur par des asperges (en saison !!).

### COMMENT FAIRE ?

1. Cuisez le poisson 15 mn à la vapeur et réservez.
2. Pelez les pommes de terre et cuisez-les 30 mn à la vapeur.
3. Détaillez le chou-fleur en gros bouquets. Pelez les carottes ou frottez-les à l'aide d'une brosse à légumes. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur et ensuite coupez-les pour en faire des 1/2 rondelles. Cuisez le chou-fleur et les carottes, ensemble mais pas mélangés, 20 mn à la vapeur.
4. Mixez finement à l'aide d'un blender le chou-fleur cuit avec 1 cs de purée d'amandes, le jus du citron et le bouillon. Mettez cette mixture dans une casserole, ajoutez les petits pois surgelés et cuisez à feu doux 2-3 mn, juste pour dégeler les petits pois. Ajoutez le poisson en morceaux, les carottes, les pommes de terre et le persil haché.



## GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX HARENGS

VÉRONIQUE

- 8 GROSSES POMMES DE TERRE
- 3 OIGNONS MOYENS (OU L'ÉQUIVALENT EN ÉCHALOTES)
- 250 G DE HARENGS FUMÉS
- 250 G DE CRÈME FRAÎCHE FLUIDE.
- SEL, POIVRE.
- EVENTUELLEMENT 1 C. À S. DE THYM OU DE CUMIN

### COMMENT FAIRE ?

1. Faites préchauffer votre four à 200°C.
2. Brossez les pommes de terre, sans les éplucher (si elles sont bio !). Coupez-les en tranches d'environ 2 mm d'épaisseur.
3. Epluchez les oignons, coupez-les aussi en tranches, pour avoir de jolies rondelles fines.
4. Coupez les harengs en languettes d'environ 2 cm de large.
5. Poivrez la crème fraîche.
6. Graissez légèrement un plat à four en terre ou en pyrex, déposez une couche de pommes de terre, une couche d'oignons (pas trop dense), quelques morceaux de harengs, répartissez 1/3 de la crème fraîche. Recommencez les couches, terminez sans harengs par oignons et crème fraîche, saupoudrez éventuellement de feuilles de thym ou graines de cumin moulues.
7. Glissez votre plat dans le four bien chaud. Au bout d'une heure de cuisson, on peut baisser à 180°C et recouvrir avec un couvercle ou un papier humide pour faciliter une cuisson à coeur.
8. Servez sans attendre accompagné d'une belle salade verte.

### NOTES

Un bon plat hivernal à préparer à l'avance et à partager en famille. Son parfum embaumera la cuisine. Plus c'est cuit, meilleur c'est, n'hésitez pas à prolonger le séjour au four... et à tester la cuisson au couteau !





VÉRONIQUE

- 1 ŒUF
- 1 C. À S. DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE (OU YAOURT, OU FROMAGE BLANC)
- 2 C. À S. DE NOIX DE COCO RÂPÉE OU DE POUDRE D'AMANDE (OU MOITIÉ MOITIÉ)
- 1 C. À S. DE GRAINES DE TOURNESOL (OU SÉSAME, OU COURGE...)
- 1 C. À C. D'HUILE DE COCO
- 1 PINCÉE DE SEL

### NOTES

Pour 1 personne  
Préparation 3 mn  
Cuisson 5 mn

Une recette parfaite pour un petit déjeuner protéiné, gras, salé et ressourçant. Idéal quand on teste le « sans farineux » et qu'on a du mal à se passer de pain !

Cette omelette a un peu la consistance d'un gâteau, elle peut se manger chaude, ou froide, y compris préparée la veille... Si on n'aime pas les graines on peut ne mettre que de la noix de coco ou de la poudre d'amandes. Toutes les oléagineuses peuvent convenir... Testez !

### COMMENT FAIRE ?

1. Faites chauffer l'huile de coco dans une petite poêle.
2. Pendant ce temps, cassez l'œuf dans un bol, ajoutez-y la crème fraîche, battez à la fourchette. Quand c'est homogène, incorporez les poudres et les graines, mélangez bien.
3. Versez dans la poêle bien chaude. Laissez cuire 3 ou 4 minutes.
4. Lorsque l'omelette commence à être bien prise, retournez-la avec une spatule pour qu'elle soit dorée de l'autre côté.
5. Salez au moment de servir.



## CÔTES DE BETTES, ŒUF BROUILLÉ ET PARMESAN

CHRISTELLE C.

- 300 G DE CÔTES DE BETTES BLANCHES ET/OU ROUGES
- 3 ŒUFS
- 40 G DE PARMESAN EN COPEAUX
- SEL MARIN NON RAFFINÉ AUX HERBES (HERBAMARE)
- POIVRE DU MOULIN
- 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE VPPF

### NOTES

4 personnes en entrée  
2 personnes en plat  
prépa : 15 mn

Pour cette entrée ou ce plat rapide, vous prendrez de jolies bettes biologiques. Vous garderez le vert pour une soupe et utiliserez pour cette recette les côtes. Pour éviter le côté filandreux, il peut être utile de couper le bout des côtes et avec votre petit couteau de cuisine de remonter vers le haut de la bette en enlevant les filaments transparents...

Vos œufs seront de qualité biologique, pondus par des poules qui se promènent à l'air frais. Pour le parmesan, évitez les sachets tous prêts qui souvent contiennent tout sauf du parmesan. Achetez directement un bloc de parmesan que vous râperez grossièrement. Vous y gagnerez en qualité et au goût !

### COMMENT FAIRE ?

1. Détaillez les côtes de bettes en petits dés.
2. Faites-les cuire à la vapeur douce pendant 10 mn.
3. Dans une poêle, à feu doux, faites revenir quelques minutes les bettes cuites dans l'huile d'olive.
4. Assaisonnez avec un peu de sel aux herbes et un peu de poivre.
5. Cassez les œufs dans la poêle et remuez doucement.
6. Hors du feu, laissez les œufs terminer leur cuisson et versez la moitié du parmesan.
7. Mélangez la préparation.
8. Tant pour le goût que pour la digestion, il est préférable que les œufs ne soient pas trop cuits. Lorsque votre poêle est déjà chaude, ils cuisent instantanément. Pas besoin de prolonger la cuisson sur le feu...Dressez sur les assiettes et saupoudrez avec le reste de parmesan.



CHRISTELLE P.

- 135 G DE FARINE D'ÉPEAUTRE
- 45 G DE FARINE DE CHÂTAIGNE
- 5 C.À S. D'HUILE D'OLIVE VPPF
- 60 ML D'EAU
- ½ PETIT POTIMARRON
- 1 ÉCHALOTE
- 200 G DE CHAMPIGNONS
- 3 ŒUFS
- 25 CL DE LAIT DE COCO
- MUSCADE, SEL, POIVRE
- GRAINES DE SÉSAME

## COMMENT FAIRE ?

## • PÂTE À TARTE :

1. Malaxez dans un grand plat les 2 farines, l'huile d'olive VPPF, l'eau et 1 pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une belle boule de pâte homogène. Laissez reposer environ 1h (10 min.) sous un linge.

2. Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie enfariné. Déposez délicatement la pâte dans un moule en métal dont vous aurez préalablement recouvert le fond de papier sulfurisé.

Les moules en porcelaine ne permettent malheureusement pas d'obtenir une pâte à tarte croustillante.

3. Piquez la pâte avec une fourchette et faites précuire à blanc 15 min dans un four préchauffé à 180°C.

## • APPAREIL

4. Faites revenir l'échalote émincée dans un peu d'huile d'olive, à la poêle ou au wok. Ajoutez les champignons coupés en lamelles. Salez et poivrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le jus des champignons se soit bien évaporé. Réservez.

5. Coupez le potimarron en morceaux. Cuisez-le à la vapeur douce durant 20 mn.

6. Dans un saladier, écrasez au presse-purée ou à la fourchette le potimarron cuit. Ajoutez le lait de coco, les 3 jaunes d'œufs, le sel, le poivre et la muscade.

7. Battez les 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.

8. Étalez sur le fond de pâte précuit les champignons et ensuite l'appareil au potimarron. Saupoudrez de graines de sésame. Cuisez votre belle tarte 30 min dans le four préchauffé à 180°C.

## NOTES

Pour 6 personnes

C'est un réel plaisir de varier les textures dans un plat. Ici, le moelleux de la garniture et le croquant de ce qui la soutient.

La farine de châtaigne ajoute un côté légèrement sucré qui se marie avec les saveurs du potimarron et du lait de coco. Mais vous pouvez choisir de ne pas mettre de farine de châtaigne et de confectionner la pâte uniquement avec de la farine d'épeautre (ou même de froment).



# FILET DE DINDE À LA CRÈME DE FENOUIL

## TAGLIATELLES DE CAROTTES

CHRISTELLE C.

- 500 G DE FILET DE DINDE
- 1 C. À S. DE JUS DE CITRON
- 2 C. À S. DE SHOYU
- 4 C. À S. DE JUS DE PERSIL (OU PERSIL HACHÉ TRÈS FIN)
- 1 GROS FENOUIL
- ½ C. À C. DE CURCUMA EN POUDRE
- 1 C. À S. DE PURÉE D'AMANDE BLANCHE
- 2 C. À S. D'HUILE OLIVE VPPF
- SEL DE MER NON RAFFINÉ
- 4 CAROTTES (ENVIRON 400 G)
- 1 C. À C. DE MIEL
- 1 C. À C. D'EAU TIÈDE
- 1 C. À S. DE JUS DE CITRON
- 2 C. À S. D'HUILE DE COLZA VPPF
- 2 C. À S. DE PERSIL FRAIS HACHÉ

### COMMENT FAIRE ?

1. Préchauffez le four à 85 °C.
2. Découpez le filet de dinde en tranches d'un demi-centimètre. Déposez-les dans un plat et versez-y la marinade composée du jus de citron, du shoyu et du jus de persil. Enfourez et laissez cuire 30 minutes.
3. Détaillez le fenouil en petits morceaux et faites cuire à la vapeur douce pendant 15 mn.
4. Lavez les carottes et épluchez-les avec un éplucheur à légumes dans leur totalité pour obtenir des tagliatelles. Si vous n'aimez pas la peau, jetez la première épluchure.
5. Dans un blender, versez la purée d'amande, l'huile d'olive, le curcuma, le fenouil cuit et le jus de cuisson. Salez et mixez à grande vitesse pour obtenir une crème onctueuse.
6. Faites cuire les tagliatelles de carottes maximum 5 minutes dans le cuit-vapeur.
7. Dans un plat, délayez le miel avec l'eau tiède et mélangez avec le jus de citron et l'huile de colza. Versez les tagliatelles de carottes et mélangez.

Vous pouvez aussi opter pour des tagliatelles crues qui apporteront une version plus croquante et encore plus vitalisante au plat.

8. Pour dresser vos assiettes, étalez la crème de fenouil et déposez sur celles-ci les tranchettes de filet de dinde. Sur le côté, déposez les tagliatelles de carottes. Parsemez de persil haché.

4 personnes  
prépa : 35 mn

### NOTES

Vous achèterez du filet de dinde de qualité, élevé à l'ancienne. Vos légumes seront de qualité biologique.

Pour réaliser du jus de persil, vous utilisez un extracteur de jus. Si vous ne possédez pas encore ce merveilleux ustensile, vous hacherez très fin votre persil.

En cuisant votre viande à 85 degrés, vous ne transformez pas l'aliment qui garde donc toutes ses vertus ; vous ne devez pas surveiller votre cuisson et votre viande sera des plus tendres !

Le shoyu (sauce de soja fermenté naturellement), la purée d'amande et le sel marin non raffiné se trouvent en magasin bio.





JULIA

- 600 À 800 G DE BLANCS DE POULET (4)
- 1 OIGNON
- 8 CAROTTES MOYENNES
- 2 FENOUILS
- 2CM DE GINGEMBRE FRAIS
- 1 CITRON VERT
- 250 ML DE LAIT DE COCO
- 100 ML DE BOUILLON
- 2 C. À S. DE CURRY EN POUDRE OU EN PÂTE
- SEL
- CORIANDRE FRAÎCHE

## COMMENT FAIRE ?

1. Découpez les blancs de poulet en gros dés. Émincez les oignons finement. Découpez les carottes en bâtonnets et le fenouil en lamelles moyennes. Pelez le gingembre et râpez-le. Pelez le citron vert de façon à obtenir des pelures plutôt superficielles.
2. Dans un fond de matière grasse, faites revenir quelques instants les dés de poulet jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur mais pas encore cuits à cœur. Réservez les dés de poulet dans un bol.
3. Faites alors revenir les oignons dans un fond de matière grasse et le curry. Laissez cuire à couvert à petit feu. Lorsqu'ils sont fondus, rajoutez les carottes. Faites cuire à feu moyen pendant trois minutes en remuant fréquemment. Puis le fenouil. Faites cuire à nouveau cinq minutes toujours à couvert. Si le fond de votre poêle attache rajoutez un fond d'eau ou de bouillon.
4. Ajoutez alors le lait de coco, le bouillon, le gingembre, et les pelures du citron vert. Faites réduire à découvert, jusqu'à ce que suffisamment de liquide s'évapore et laisse place à une belle sauce bien onctueuse. Salez comme il faut.
5. Ajoutez les dés de poulet en fin de cuisson, cuisez encore deux minutes, et servez saupoudré de coriandre hachée.

## NOTES

pour 4 personnes

Se sert avec une céréale (riz, quinoa, ...) ou tel quel dans un bol.

On peut remplacer les légumes par n'importe quels légumes de saison (haricots, petits pois, potimarron,...). Et le poulet par du poisson, du saumon par exemple, il n'est alors pas nécessaire de le faire revenir en début de préparation. Il s'ajoute cru en fin de cuisson.

Si vous avez un wok, cette préparation devient très rapide !



## LAMELLES DE PORC AU SÉSAME PURÉE DE POTIMARRON

CHRISTELLE C.

### NOTES

- 500 G D'ÉCHINE (SPIRINGUE EN BELGIQUE) DE PORC EN TRANCHES
- 2 PETITS OIGNONS
- 3 C. À S. DE GRAINES DE SÉSAME
- 1 C. À C. DU MÉLANGE D'ÉPICES « GARAM MASALA »
- 1 C. À S. D'HUILE DE SÉSAME VPPF\*
- 350 G DE POTIMARRON
- 150 G DE CAROTTES
- 4 POMMES DE TERRE
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE VPPF\* OU 20 G DE BEURRE AU LAIT CRU
- SEL MARIN NON RAFFINÉ

4 personnes  
prépa : 30 mn

Pour cette recette aux saveurs sucrées, vous achèterez du porc de qualité - élevé à l'ancienne. Le morceau « échine » (« spiringue » pour les Belges) est un peu plus gras, mais est beaucoup plus tendre et juteux que du carré de porc. Vos légumes seront de qualité biologique.

Le garam masala est un mélange d'épices originaire de l'Inde. Il s'achète tout fait. En version maison, vous mélangerez du cumin, de la coriandre, de la cannelle, de la noix de muscade, du clou de girofle, du poivre et de la cardamome.

Pour que vos mousses de légumes soient onctueuses, il est nécessaire d'ajouter des lipides. Lorsque ceux-ci sont de qualité, vous bénéficiez alors de tout leur apport nutritionnel puisqu'ils ne sont pas cuits. Vous pouvez choisir entre les huiles VPPF, le beurre au lait cru ou la purée d'amande. Souvent le jus de cuisson provenant de votre bac de récupération du cuit-vapeur ou un peu d'eau chaude est nécessaire pour bien homogénéiser la préparation et la rendre ainsi très onctueuse.

### COMMENT FAIRE ?

1. Découpez le potimarron en gros morceaux, ainsi que les carottes. Épluchez les pommes de terre et coupez-les également en morceaux. Le potimarron, de même que les carottes ne doivent pas être épluchés.
2. Faites cuire tous ces ingrédients à la vapeur douce pendant 20 minutes.  
Pour un repas sans féculent, vous pouvez opter pour une version sans pommes de terre. La purée sera alors plus légère et moins « pâteuse », mais le goût des légumes sera plus prononcé...
3. Découpez vos tranches de porc ainsi que les oignons en fines lamelles.
4. Dans une poêle, faites revenir à feu doux les oignons avec l'huile de sésame. Quand ils sont tendres (environ 5 minutes), ajoutez les lamelles de porc et poursuivez la cuisson.
5. Ajoutez le garam masala, un peu de sel ainsi que le sésame et mélangez bien.
6. Quand vos lamelles de porc sont cuites (environ 5 mn), éteignez le feu.
7. Dans un blender, versez les légumes cuits à la vapeur, ajoutez un peu de sel, l'huile d'olive ou le beurre et mixez à grande vitesse. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau chaude pour homogénéiser la préparation.
8. Dans les assiettes, versez la purée et sur celle-ci les lamelles de porc au sésame.



## TARTE SANS GLUTEN AU CHORIZO BETTES ET TOMATES

GABRIELLA

### PÂTE SANS GLUTEN :

- 150 G DE FARINE DE RIZ
- 50 G DE FARINE DE MAÏS
- 50 G DE FARINE DE SARRASIN
- 1 ŒUF
- 100 G DE BEURRE CRU OU GRAISSE DE PALME BIO NON HYDROGÉNÉE
- SEL
- SI NÉCESSAIRE QUELQUES CUILLERS D'EAU

### GARNITURE :

- 200 G DE FEUILLES DE BETTES
- 3 TOMATES
- 100 G DE CHORIZO

### COMMENT FAIRE ?

1. Préparation de la pâte : mélangez tous les ingrédients au robot mixeur sauf l'eau, qu'on ajoute à la fin uniquement si besoin.
2. Étalez la pâte sur du papier sulfurisé puis tirez le papier dans un moule et piquez la pâte avec une fourchette. Faites cuire au four à 180°C environ 15 mn.
3. Pendant ce temps lavez et cuisez les feuilles de bettes à la vapeur, lavez les tomates et coupez-les en rondelles, tranchez le chorizo.
4. Quand la pâte est cuite, étalez 1 à 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne, puis disposez les rondelles de chorizo, puis les feuilles de bettes cuites et enfin les tomates (ici noire de Crimée)
5. Battez 4 oeufs avec sel, poivre et un peu de bouillon (ou de crème fraîche ou yaourt ou crème ou lait de coco) et versez sur la tarte.
6. Cuisez le tout environ 30 mn au four.



## AGNEAU ET SA PURÉE DE CHOU-FLEUR AVEC CHIPS DE BETTERAVE

KATIA

- 2 KG DE GIGOT D'AGNEAU (DEMANDEZ À VOTRE BOUCHER DE LE COUPER EN PETITS DÉS)
- 1 C. À C. DE CUMIN MOULU
- 1 C. À C. DE CANNELLE
- 1 C. À C. DE GINGEMBRE MOULU
- 1 C. À C. DE CARDAMONE
- ½ C. À C. DE POIVRE NOIR
- 3 GOUSSES D'AIL ÉCRASÉES
- 1 C. À C. DE CURRY (EN PÂTE OU EN POUDRE)
- 3 CAROTTES
- 2 OIGNONS
- 3 TASSES DE BOUILLON DE POULE MAISON (SI VOUS N'EN AVEZ PAS, METTEZ DE L'EAU)
- 1 BETTERAVE CRUE
- 1 CITRON
- SEL
- 1 GROS CHOU-FLEUR
- BEURRE (AU LAIT CRU SI POSSIBLE)
- HUILE D'OLIVE (BIO, VPPF)

### NOTES

L'avantage de cette recette c'est que la viande « cuit » presque toute seule. D'autre part, plus elle cuit et meilleure elle est ! Les portions sont généreuses, donc n'hésitez pas à congeler des parts. L'agneau et cette purée s'accordent à merveille. Plus légère que celle à base de pommes de terre, elle permet aussi de faire manger des légumes à des palais plus exigeants. Le goût du chou-fleur est très peu prononcé !

### COMMENT FAIRE ?

1. Mélangez toutes les épices dans un bol. Frottez-y les morceaux du gigot d'agneau. Laissez reposer ½ heure.
2. Versez votre bouillon de poule (ou eau) dans une cocotte allant au four.
3. Pelez vos carottes et oignons, tranchez-les en tronçons, puis déposez-les dans votre cocotte. Ajoutez votre viande. Le tout doit être recouvert. Si pas, ajoutez un peu d'eau.
4. Couvrez et glissez votre cocotte dans le four froid que vous allumerez à 85 °C. Cuisson lente pendant 6 à 8 h. Goutez et réajustez l'assaisonnement de votre jus si nécessaire (vous pourrez filtrer le jus avant de servir).
5. Lavez et détaillez votre chou-fleur en morceaux. Cuisez les morceaux (à la vapeur de préférence) env. 15 à 20 mn selon grosseur. Le chou-fleur doit être bien cuit pour l'étape suivante.
6. Mixez les morceaux afin d'obtenir une purée. Ajoutez 20 g de beurre puis 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive, mixez à nouveau. Ajoutez sel et muscade, rectifiez l'assaisonnement selon vos goûts.
7. Passez la betterave à la mandoline.
8. Mélangez le jus d'un citron avec le sel dans un grand bol
9. Ajoutez la betterave à la marinade, mélangez bien et laissez reposer quelques minutes.
10. Déposez vos rondelles de betterave sur du papier de cuisson. Déshydratez en utilisant votre déshydrateur ou votre four sur 50 degrés. La durée va dépendre de la grosseur de vos rondelles mais comptez entre 2 et 4 heures.





## CÔTES D'AGNEAU DE LA FERME MOUSSE DE CHOU FLEUR AUX AMANDES, HARICOTS PRINCESSE ET SAUCE À L'AIL ET PIGNONS

MICHÈLE L.

- 8 CÔTELETTES D'AGNEAU FERMIER
- 600 G DE HARICOTS VERTS
- 1 CHOU-FLEUR
- 1 POIGNÉE D'AMANDES TREMPÉES LA VEILLE OU 1 C. À S. DE PURÉE D'AMANDES BLANCHE
- 1 TASSE DE PIGNONS DE PIN
- 12 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 2 TÊTES D'AIL
- NOIX DE MUSCADE
- FLEUR DE SEL

### NOTES

Pour 4 personnes

### COMMENT FAIRE ?

1. Grillez les côtelettes d'agneau 15 mn au four Omnicuiseur, basse température
2. Cuissez les haricots 15 mn à la vapeur douce
3. Faites de même avec le chou-fleur (en même temps dans un autre panier si on dispose d'un cuit-vapeur à étages).
4. Retirez la peau des amandes.
5. Passez le chou-fleur au blender avec les amandes ou la purée d'amandes, Ajoutez un peu de noix de muscade, fleur de sel, et 4 c. à s. d'huile d'olive
6. Cuissez à la vapeur 2 têtes d'ail. Ajoutez 8 c. à s. d'huile d'olive, les pignons de pin, fleur de sel selon le goût. Mixez.



## CRUMBLE DE COURGETTES À L'AGNEAU

CATHERINE

- 800 G DE COURGETTES
- 500 G DE HACHÉ (CHAIR À SAUCISSE) D'AGNEAU
- 100 G DE BEURRE
- 200 G DE FARINE (LA FARINE DE RIZ SI VOUS ÊTES INTOLÉRANT AU GLUTEN)
- 50 G DE FLOCONS D'AVOINE (OU DE RIZ)
- 1 C. À C. DE CUMIN
- QUELQUES BRINS D'AROMATES : CIBOULETTE, PERSIL, CORIANDRE...
- 1 GOUSSE D'AIL
- 100 G DE BEURRE OU DE GRAISSE DE PALME NON HYDROGÉNÉE BIO
- SEL,
- POIVRE
- GRAISSE DE PALME NON HYDROGÉNÉE ET BIO

### NOTES

Pour 4 personnes

Cette recette est appelée à connaître de nombreuses variantes, selon les légumes de saison, les viandes choisies ou quand il faut valoriser des restes- porc, bœuf, poulet, canard - les flocons restant dans le placard ! Vous aurez ici une base pour improviser selon les restes du frigo ! J'adore les plats complets, où tout est fait quand le plat sort du four. Il ne reste plus qu'à s'asseoir avec tout le monde, et déguster.

### COMMENT FAIRE ?

1. Sortez le beurre du frigo. Ciselez vos herbes. Écrasez l'ail.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Faites revenir le haché dans une grande poêle avec 1 c. à c. de graisse de palme. Écrasez la viande à la fourchette afin qu'elle se détache en petits morceaux. Salez la viande. Pendant la cuisson, lavez vos courgettes (mais ne les pelez pas). Ôtez les bouts et coupez-les en rondelles de 5 mm. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 mn. À ce moment-là, la viande est cuite et vous pouvez graisser votre plat à four. Mettez la viande dedans, ensuite les courgettes, et puis les herbes.
4. Faites le crumble : mélangez dans un plat le beurre coupé en petits morceaux, la farine, les flocons, le cumin, l'ail, le sel (1c. à c.) et le poivre (quelques tours de moulin). faites-le avec vos mains, en les frottant l'une contre l'autre, le mélange doit devenir « sableux ». Répartissez le tout sur les courgettes. Faites dorer au four pendant 15 mn. Le crumble doit colorer, mais pas noircir !



SYLVIE

## PÂTE BRISÉE :

- 150 G DE FARINE BIO
- 50 G DE BEURRE DE LAIT CRU
- 30 G DE POUDRE D'AMANDES
- 50 GR D'EAU TIÈDE
- ½ CC DE SEL

## GARNITURE :

- 2 POMMES
- 50 G DE BEURRE DE LAIT CRU
- 70 G DE POUDRE D'AMANDES
- 2 ŒUFS ENTIERS
- 1 ORANGE (JUS)
- ½ C. À C. DE CANNELLE (FACULTATIF)

## COMMENT FAIRE ?

1. Préchauffez le four à 180 °C
2. Mettez dans un bol : la farine, le beurre coupé en petits morceaux, la poudre d'amandes, l'eau tiède et le sel et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
3. Roulez-la en boule et laissez reposer sous un linge pendant 15 min.
4. Ensuite, étalez la pâte au rouleau bien enfariné, tout comme le plan de travail.
5. Recouvrez le fond d'un moule à tarte avec une feuille de papier cuisson, déposez la pâte délicatement et piquez-la à l'aide d'une fourchette. Recouvrez à nouveau avec un papier cuisson lesté de petits pois secs (ou pois chiches) et faites-la précuire au four à 180°C pendant 10 mn (blanchir).
6. Sortez la tarte et enlevez la feuille de papier cuisson supérieure et les pois.
7. Répartissez les pommes coupées en rondelles (ou en quartiers).
8. Ajoutez la garniture bien battue, sur les pommes.
9. Cuissez 30 mn à 180°C et puis 15 mn à 150°C (La croûte doit être bronzée).

## NOTES

Moule à tarte de 26 cm.

On peut également utiliser, selon les saisons : abricots, poires, fraises etc....



# GÂTEAU AUX PÊCHES ET GRAINES DE PAVOT

HÉLÈNE

- 4 BELLES PÊCHES
- 200 G DE FARINE DE RIZ\* FRAÎCHEMENT MOULUE SI POSSIBLE
- ½ PAQUET DE LEVURE SANS PHOSPHATE ET SANS GLUTEN (10 G)
- 40 G DE SUCRE COMPLET
- 2 ŒUFS
- 100 ML D'HUILE D'OLIVE VIERGE DE PREMIÈRE PRESSION À FROID
- 100 ML DE JUS DE CITRON (ENVIRON 1 CITRON ET DEMI)
- SEL
- 25 G DE GRAINES DE PAVOT
- VANILLE EN POUDRE

## NOTES

Pour 8 personnes

\*Dans un verre mesureur 200 g de farine de riz correspond à la graduation 250 g de farine.

Un gâteau délicatement sucré par les fruits, ce qui permet de n'ajouter que très peu de sucre. Une recette sans gluten et sans produit laitier.

## COMMENT FAIRE ?

1. Dans un saladier ou le bol d'un robot, mettez les œufs entiers, la farine, la levure, le sucre, l'huile, le jus de citron, le sel, les graines de pavot, mélangez vigoureusement.
2. Garnissez le fond d'un moule à tarte avec du papier cuisson, disposez les pêches épluchées en quartier et versez la pâte qui doit recouvrir les pêches uniformément.
3. Cuisez 40 mn dans un four préchauffé à 150°C
4. A la sortie du four, laissez refroidir un peu et démoulez le gâteau, retirez le papier cuisson et saupoudrez les pêches de vanille en poudre.
5. Servez tiède ou froid.



# TARTE AU CITRON MERINGUÉE SANS GLUTEN



GABRIELLA

## PÂTE À TARTE BRISÉE :

- 200 G DE FARINE DE RIZ
- 50 G D'ARROW ROOT
- 1 ŒUF
- 50 G DE BEURRE CRU SALÉ
- ENV. 12 CL D'EAU (POUR OBTENIR UNE PÂTE DE BONNE CONSISTANCE)

## CRÈME :

- LE JUS ET LE ZESTE DE 3 CITRONS BIO
- 150 G DE SUCRE

- 60 G DE BEURRE CRU
- 2 ŒUFS
- 1 C. À S. BOMBÉE DE FARINE DE RIZ
- 1 VERRE D'EAU

## MERINGUE :

- 3 BLANCS D'ŒUFS
- 2 C. À S. DE SUCRE VANILLÉ (MAISON)

## NOTES

Pour un moule de 28 cm de diamètre

Une version sans gluten de la fameuse tarte au citron meringuée

## COMMENT FAIRE ?

1. Assemblez les ingrédients au mixeur pour faire la pâte. Etalez-la sur du papier sulfurisé, placez-la dans un moule et laissez cuire pendant 15 mn à four moyen.
2. Pendant que la pâte cuit, mélangez les œufs, le sucre, la farine de riz. Prélevez le zeste des citrons, puis pressez leur jus. Ajoutez le jus au mélange sucré, puis versez l'eau. Mélangez bien. Faites chauffer à feu très doux (ou au bain-marie) sans cesser de remuer. À l'apparition des bulles retirez du feu et ajoutez le zeste. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
3. Versez le mélange sur le fond de tarte précuit. Battez les blancs d'œufs en neige avec le sucre vanillé. Etalez la meringue sur la crème et remettez le gâteau au four pour environ 15 m, jusqu'à ce que la meringue soit dorée.



# BISCUITS CROUSTI-MOELLEUX AUX AMANDES

KATIA

## INGRÉDIENTS POUR LE FOND DE TARTE :

- 230 G DE POUDRE D'AMANDE
- 1 ŒUF ENTIER
- 1 C. À S. DE BEURRE (MOU)
- 1 C. À S. DE POUDRE D'ARROW-ROOT
- 1 PINCÉE DE SEL

## INGRÉDIENTS POUR LA FARCE :

- 225 G DE DATTES MEDJOOL DÉNOYAUTÉES
- 2 ŒUFS
- 1 C. À S. DE MIEL D'ACACIA

## POUR LA GARNITURE :

- NOIX DE PÉCAN, NOISETTES, PISTACHES (SELON GOÛTS)
- PÉPITES DE CHOCOLAT (SELON GOÛTS)

## NOTES

Ces biscuits ont 2 préparations. Un fond de tarte et une farce. Ils sont présentés ici sous forme d'une barre et sous forme de tartelettes. Ils peuvent se conserver facilement 2 semaines dans un boîte hermétique !

## COMMENT FAIRE ?

1. Préchauffez le four à 175 °C.
2. Pour le fond de tarte : Mettez tous les ingrédients dans un robot culinaire avec le couteau en S et mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule/pâte.
3. Étalez (à la main) sur du papier sulfurisé ce fond de tarte. Puis mettez-le sur une plaque allant au four. Si vous désirez faire des tartelettes, n'oubliez pas de graisser vos moules. Piquez généreusement la pâte avec une fourchette. Cuisez au four préchauffé à 175 °C, pendant 15 mn.
4. Préparez la farce : Mixez les dattes, les œufs et le miel (mais pas les pépites de chocolat) jusqu'à ce que la consistance soit lisse et crémeuse.
5. Lorsque votre fond de tarte aura cuit ses 15 mn, versez-y cette crème/farce. Soyez généreux dans les quantités et n'ayez crainte de l'épaisseur, la farce réduit à la cuisson.
6. Concassez vos noisettes, pistaches et noix de pécan et saupoudrez votre farce. Appuyez un peu avec vos mains afin qu'elles s'incrusteront dans la matière.
7. Remettez le tout au four pendant 15 min.
8. Mettez les pépites de chocolat après 15 m et laissez fondre quelques minutes (env. 5) dans le four.
9. Laissez refroidir puis coupez en carrés, en barres ... et dégustez !



# COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## SYLVETTE

- 125 G DE BEURRE RAMOLLI
- 1 OU 2 POMMES POUR FAIRE 125 G DE COMPOTE DE POMMES
- 170 G DE SUCRE DE CANNE COMPLET
- 2 ŒUFS
- 200 G DE FARINE DE RIZ
- 100 G DE FARINE DE CHÂTAIGNE
- ½ SACHET DE LEVURE
- 150 G DE COCO EN POWDRE
- 100 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT NOIR
- 150 G DE MIX DE GRAINES (AU CHOIX : TOURNESOL, COURGE, SÉSAME, AMANDES EFFILÉES,...)

## COMMENT FAIRE ?

1. Sortez le beurre du frigo.
2. Préchauffez votre four à 160°C.
3. Pour la compote de pommes : pelez et coupez la/les pommes en morceaux et disposez-les dans un bol que vous pouvez mettre dans un cuit-vapeur (ex: le bol à riz si vous en avez un). Cuisez-les pommes 15 mn à la vapeur.
4. Mélangez le beurre, le sucre puis la compote de pommes.
5. Ajoutez les œufs 1 à 1, ensuite les farines, la levure, la poudre de coco et pétrissez la pâte.
6. Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les graines et pétrissez la pâte.
7. Mouillez les mains pour former les cookies (ils colleront moins) et disposez-les sur la plaque de cuisson préalablement farinée ou utilisez une feuille de cuisson (attention: espacez-les légèrement car ils vont gonfler à la cuisson).
8. Faites cuire pendant 20 à 25 mn au four. Sortez les cookies du four, laissez-les refroidir un peu avant de les disposer sur une grille.

## NOTES

pour 24 cookies

En été, vous pouvez remplacer la compote de pommes par de la courgette finement râpée.

Vous pouvez aussi remplacer la poudre de coco par de la poudre d'amandes.



# PÂTE À TARTINER CHOCOLAT MAISON

JULIA

- 100 G DE CHOCOLAT NOIR
- 50 G DE BEURRE DE LAIT CRU
- 2 C. À S. DE PURÉE DE NOISETTES
- 2 C. À S. DE GRAISSE DE COCO BIO
- 1 PINCÉE DE SEL

## NOTES

Graisse de coco : vous trouverez deux types de graisse en magasin bio : raffinée ou non. Les deux conviennent très bien, la seule différence se ressentira au niveau du goût. La graisse de coco non raffinée est encore très parfumée. C'est alors une question de goût. D'expérience, le petit parfum de coco a beaucoup de succès !

## COMMENT FAIRE ?

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie.
2. Une fois le chocolat fondu éteignez le feu et incorporez-y le beurre découpé en petits dés et la graisse de coco en tournant avec un fouet .
3. Incorporez ensuite la purée de noisettes et l'indispensable pincée de sel toujours en tournant. Amalgamez.
4. Versez dans un récipient hermétique. Conservez à température ambiante (sinon la graisse de coco durcit) Se conserve 15 jours.

### FAIRE SA PROPRE PURÉE DE NOISETTES AVEC L'EXTRACTEUR À JUS POLYVALENT:

1. Faites griller les noisettes au four à 180°C pendant 10-15 minutes. Il faut que les peaux aient éclaté.
2. Muni d'un torchon propre, frottez entre elles les noisettes encore chaudes pour les peler grossièrement (une fois rôtie la peau se retire très facilement)
3. Avec le cône broyeur, moulinez les noisettes encore chaudes dans l'extracteur. Ne mettez pas trop de matière à la fois dans le tambour.
4. Repassez une deuxième fois dans l'extracteur.





# PANNA COTTA COCO-CITRON-SÉSAME

MARTINE

- 2,5 DL DE CRÈME DE COCO
- 2,5 DL DE CRÈME FRAÎCHE CRUE
- 2 C.À S. DE GRAINES DE SÉSAME NOIR
- LE ZESTE RÂPÉ FINEMENT D'UN CITRON BIO
- 1 C. À C. RASE D'AGAR-AGAR
- 1 C.À C. RASE DE SUCRE BLOND BIO
- 2 C. À S. BIEN PLEINES DE MIEL D'ACACIA
- 12 À 16 MÛRES
- 4 C. À S. DE COULIS DE MÛRES
- 1 C. À C. D'HUILE NEUTRE

## NOTES

Pour 4 ramequins

## COMMENT FAIRE ?

1. Huilez les ramequins
2. Amenez à ébullition les 2 crèmes et ajoutez-y le sésame et le zeste râpé
3. Otez du feu et laissez infuser 10 mn
4. Mélangez l'agar-agar au sucre
5. Ramenez les crèmes à ébullition et versez-y le mélange en pluie. Maintenez l'ébullition 1 mn en tournant.
6. Hors du feu, ajoutez le miel et mélangez
7. Versez dans les ramequins huilés
8. Laissez prendre 4 h au réfrigérateur
9. Démoulez et garnissez de mûres et de coulis.



# CRÈME VANILLE

## TOUTE SIMPLE

CATHERINE

- ½ L DE LAIT FRAIS, CRU, BIO
- 2 OEUFS BIO, DE POULES QUI COURENT ET PICORENT
- 1 C. À C. DE VANILLE EN POWDRE
- 15 G D'ARROW ROOT (CETTE FÉCULE EST TRÈS DIGESTE, JE LA PRÉFÈRE À LA FÉCULE DE MAÏS, SOUVENT ISSUE D'OGM QUAND ELLE N'EST PAS BIO)
- 50 GR DE SUCRE DE CANNE BLOND

### NOTES

Pour 4 personnes

Même les crèmes à la vanille bio du commerce contiennent parfois des carraghénanes (algues qui sont suspectées de causer des inflammations intestinales). Cette crème vanille, faite à partir de lait cru et d'ingrédients locaux, aura l'avantage d'être économique, et peu gourmande en CO2.

Je récupère des pots de yaourt en verre pour présenter mes crèmes...

### COMMENT FAIRE ?

1. Dans un grand bol, mélangez l'arrow root, la vanille et les jaunes d'œufs, délayez avec un peu de lait prélevé sur les 50 cl.
2. Dans la casserole, faites chauffer le lait restant avec le sucre. Quand il est chaud, versez le lait sur le mélange du saladier en fouettant. Transvasez à nouveau dans la casserole et faites épaisir à feu moyen en remuant constamment pendant 7-8 minutes environ. Mettez en pots individuels directement. Laissez refroidir avant de mettre au frigo. Recouvrez les pots d'un linge.



Ce livre est à vous et vous avez le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement, que ce soit sur votre blog, dans votre newsletter, comme bonus dans un package...

Vous n'avez pas le droit de le vendre, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni de l'intégrer dans des offres punies par la loi.

Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre. Tous les articles dans ce livre sont et resteront la propriété de leurs auteurs respectifs.

Ce livret est sous licence Creative Commons 4.0, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à condition de ne pas le modifier, de ne pas le vendre sous aucune forme et de citer comme auteure Gabriella Tamas et comme source : [www.aliprovia.fr](http://www.aliprovia.fr)

Recettes Ressourçantes N°1 de Gabriella Tamas est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 International. Pour toute autorisation d'utilisation au delà du champ de cette licence contactez-moi.

Licence Creative Commons

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>

<http://aliprovia.fr/wp-content/uploads/2013/12/Livret-Recettes-Ressourçantes-N%C2%B01-2014.pdf>



## CONTRIBUTIONS :

Design : Katalin Tamas [www.katalintamas.com](http://www.katalintamas.com)

Mise en page : Julia Arman

Coordination : Gabriella Tamas

Relecture : Véronique Bourfe-Rivière