

# SÉC & GOURMAND

LINE COUVREUR

FRÉDÉRIC RAEVENS

Recettes faciles à base de champignons, algues,  
légumes et fruits déshydratés

Racine

som  
ma  
ire

# Les Algues

## Mélange d'algues en paillettes

Asperges vertes, vinaigrette aux algues	16
Palourdes au saké	19
Beurre aux algues	20
Artichauts, sauce Tonato	23
Sauce Tonato aux algues	23
Tomato Tonato	24
Spaghetti au pesto d'algues	27
Pesto d'algues	27
Tartare de bœuf aux anchois et aux algues	28
Grenailles confites au beurre aux algues	31
Tomates crevettes aux algues	32
Furikaké aux algues et au piment d'Espelette	35
Mayonnaise aux algues	36
Rillettes de sardines aux algues	39
Tartine à la truite fumée	40
Yaourt aux algues	40
Aubergines rôties au miso	44
Vinaigrette aux algues	44

## Haricots de mer

Salade de haricots de mer et concombre vinaigré	43
Tagliatelles de seiche, saucisses et haricots de mer en persillade	47

## Kombu

Limonade kombu et gingembre	48
Cocktail saké, fraise et kombu	51

# Les Champignons

## Cèpes

Poudre de cèpes & sel aux cèpes	54
Beurre aux cèpes	57
Soupe de champignons aux cèpes	58
Tartine aux tomates cœur de bœuf et au jambon cuit	61
Mayonnaise aux cèpes	61
Sauce bolognaise aux cèpes	65
Chou farci, sauce échalotes au soja et gingembre	66

Ragoût de haricots coco aux cèpes	70
Poulet aux cèpes	73

## Mélange

Boulettes aux champignons, jus corsé aux crevettes grises	62
Risotto aux champignons et au miso	69

## Girolles

Steak de céleri, tomates cerises confites aux olives et aux girolles	74
Salade de tomates anciennes I mozzarella, vinaigrette aux prunes et girolles	77
Vinaigrette aux prunes et girolles	77
Courges farcies au fromage de chèvre, poêlée de girolles	78
Poulet snacké, poivrons, framboises et girolles	81

## Shiitakés

Soupe au miso, nouilles et shiitakés	82
Brochette de poulet et shiitakés laqués teriyaki	86

## Morilles

Boeuf aux morilles	85
Asperges vertes et œuf mollet aux morilles	89

# Les Fruits

## Mangue

Gaspacho de mangue et tomates jaunes au basilic	92
Soupe de butternut à la mangue	95
Salsa à la mangue	95
Ceviche à la mangue et au maïs grillé	96
Fish and chips, ketchup de mangue	99
Ketchup de mangue	99
Mango shake	100

## Ananas

Soupe froide carottes I ananas	103
Soupe de coquillages coco I ananas	104
Poulet pané, sauce pimentée à l'ananas	107
Sauce pimentée à l'ananas	107
Cocotte de poulet à l'ananas	108
Carrot cake, glaçage curcuma	111
Tatin d'ananas séchés	112
Ananas rôties à la vanille	135
Pavlova ananas I vanille	136

## Coco

Eau de coco verte	115
Vinaigrette coco l citron vert	115
Coleslaw coco	116
Dukkah coco	119
Donut coco l courgette l chocolat	123

## Banane

Omelette à l'asiatique	120
Banana bread au sucre de coco	124
Donut banane l panais, glaçage beurre de cacahuètes	127
Brownies au chocolat et caramel de banane	131
Caramel de banane	131

## Pomme

Poulet rôti au lard, compote pomme l cassis	128
Tarte fine pomme l pistache	132

# Les Légumes

## Tomate

Sardines à la chermoula	140
Sauce tomate	143
Smashed saucisses à l'asiatique	144
Sauce puttanesca	147
Galettes de spaghetti tomate mozzarella	148
Agneau confit à la tomate	151
Pinsa pebre et mozzarella	155

## Courgette

Tarte fine puttanesca aux courgettes	152
Rigatoni au pesto de courgettes	156
Pesto de courgettes	156
Risotto aux courgettes et au citron	159

## Betterave

Boulettes veggie aux légumes sauce yaourt	160
Boulettes ou burger veggie	160
Tarte rose aux poireaux	163
Tarte rose aux prunes et pistaches	164



Vegan



Végétarien



les  
algues

MÉLANGE D'ALGUES EN PAILLETTES HARICOTS DE MER KOMBU



# Rillettes de sardines aux algues

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Réhydratation : 15 min**

5 g de mélange d'algues

en paillettes

1 boîte de sardines

1 c. à café de câpres

au vinaigre

½ citron

Quelques brins d'herbes

fraîches mélangées au choix

[persil plat, ciboulette, basilic,

coriandre, ...]

2 jeunes oignons

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de fromage blanc

entier

Sel et poivre du moulin

Réhydrater les algues 15 min dans de l'eau froide, les égoutter.

Écraser grossièrement les sardines à la fourchette, hacher les algues, les câpres, zester et presser le citron, hacher grossièrement les herbes et les oignons.

Mélanger le tout, ajouter l'huile d'olive et le fromage blanc, saler et poivrer.

**À déguster avec du pain grillé et du citron frais.**

# Tartine à la truite fumée

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

8 tranches de pain au levain  
150 g de yaourt aux algues  
8 tranches de truite fumée  
2 c. à soupe de pickles de graines de moutarde  
1 jeune oignon  
1 citron bio

Faire griller le pain. Tartiner une belle couche de yaourt aux algues sur chaque toast, les garnir ensuite de truite, puis de pickles de moutarde, du jeune oignon coupé en lanières et de fins morceaux de citron.

# Yaourt aux algues

**Pour 150 g**

**Préparation : 10 min**

**Réhydratation : 15 min**



15 g de mélange d'algues en paillettes  
3 jeunes oignons  
1 c. à café de câpres au vinaigre  
1 citron  
10 brins d'herbes mélangées (persil, coriandre, menthe, aneth, ...)  
60 g de yaourt entier\*  
5 cl d'huile d'olive extra vierge  
Sel et poivre du moulin

Réhydrater les algues dans de l'eau froide, pendant 15 min. Les égoutter et les hacher. Hacher finement le blanc et le vert clair des jeunes oignons, ainsi que les câpres et les herbes. Zester et presser le citron.

Mélanger les algues avec tous les autres ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

Déguster à l'apéro, avec des crackers ou des crudités.

\*Pour obtenir une recette vegan, vous pouvez remplacer le yaourt par du yaourt de coco.





# les cham- pign- ons

CÈPES

MÉLANGE

GIROLLES

SHI-TAKÉ

MORILLES

# Steak de céleri, tomates cerises confites aux olives et aux girolles

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Cuisson : 1 h 40**

**Réhydratation : 15 min**



40 g de girolles séchées

1 céleri rave

5 cl d'huile d'olive extra vierge

+ 2 c. à soupe pour les tomates

300 g de tomates cerises

1 c. à soupe de sucre de canne

Sel et poivre du moulin

½ botte de persil plat

50 g d'olives noires dénoyautées de qualité

Réhydrater les girolles à l'eau froide pendant 15 min.

Préchauffer le four à 180°C. Faire 100 petits trous au couteau dans un céleri rave en chemise (bien lavé), le masser avec de l'huile d'olive et du sel. L'enfourner pour 1 h 30 au moins (en fonction de sa taille). Le laisser un peu refroidir, avant de lui ôter sa peau au couteau et de le couper en grosses tranches de 2 cm d'épaisseur.

20 min avant la fin de la cuisson, placer les tomates cerises dans un plat à four, les piquer de quelques coups de couteau, les arroser de l'huile, du sucre de canne et d'un peu de sel et les enfourner avec le céleri.

Faire cuire les girolles à la poêle, avec l'eau de trempage restante et un peu d'huile, pendant 10 min pour faire évaporer l'eau et caraméliser les champignons. Saler et poivrer. Effeuiller le persil plat. Mélanger les tomates cerises confites avec la poêlée de girolles et les olives.

Dresser les steaks de céleri au fond des assiettes, arrosés de sauce tomate aux girolles et parsemés de persil, rectifier l'assaisonnement.





# Poulet snacké, poivrons, framboises et girolles

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 20 min**

**Cuisson : 40 min**

**Réhydratation : 15 min**

**Repos : 2 h**

6 pillons de volaille fermière  
30 g de sel  
30 g de sucre  
40 g de girolles séchées  
4 poivrons rouges  
40 g de beurre doux  
2 oignons  
2 gousses d'ail frais  
4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 c. à café de vinaigre de cidre  
1c. à soupe de sucre de canne  
½ c. à café de piment d'Espelette  
3 brins de thym  
100 g de framboises  
Sel et poivre du moulin

Saumurer le poulet en le faisant mariner dans 1 L d'eau, 30 g de sel et 30 g de sucre, pendant 2 h minimum, au frigo. L'égoutter et le sécher, avec du papier essuie-tout.

Réhydrater les girolles dans de l'eau froide pendant 15 min.

Préchauffer le four à 230°C. Enfourner les poivrons entiers pour 20 min, jusqu'à ce que leur peau soit brûlée. Les réserver dans un saladier avec un couvercle pendant 10 min, puis les éplucher. Tailler leur chair en lanières.

Mettre les champignons et l'eau dans une poêle, avec le beurre et laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et les champignons bien caramélisés.

Réserver quelques framboises pour le dressage. Éplucher, émincer les oignons et l'ail. Les faire fondre, dans un poêlon, dans l'huile. Ajouter le vinaigre, le sucre, le piment et le thym, les lanières de poivrons, les framboises et poursuivre la cuisson 20 min. Rectifier l'assaisonnement.

Poêler le poulet dans un peu d'huile, pendant 5 min de chaque côté, en pressant dessus avec un petit couvercle et en l'arroser régulièrement, le saler et poivrer.

Dresser le poulet dans un plat ou directement dans les assiettes. Le garnir de la préparation aux poivrons, de la poêlée de girolles et ajouter les framboises crues.

**On saumure le poulet, en le faisant mariner dans un mélange d'eau et de sel, auquel on peut ajouter du sucre et des aromates, pour lui donner du goût mais surtout pour améliorer sa texture et le rendre très fondant, même cuit à feu vif.**



# les fruits

MANGUE

ANANAS

COCO

BANANE

POMME

