

VALÉRIE MOSTERT

Cuisine de la
TERRE

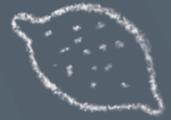
80 recettes vivantes pour vos cinq sens

Photographies: Christian Delvaux
Stylisme: Anne-Sophie Ernest

Racine

Sommaire

Transmettre ma passion	7	Papillotes de figues chaudes à la feta et aux jeunes oignons	67
Ma philosophie de la cuisine	8	Quinoa bicolore aux noix et aux graines, tomates anti-oxydantes au curcuma et tombée d'épinards	69
Que signifie pour moi « manger bio » ?	11	Salade chaude de champignons, de carottes et de flocons d'avoine	71
Comment manger local et bio sans dépenser plus ?	12	Salade de navets, de brocolis et de germes de soja façon thaï	73
.....		Salade chaude riz-lentilles, tomates cerises au four et wok d'aubergine, oignons rouges et pak choy	75
MES CONSEILS SANTÉ	17	Salade estivale de légumes feuilles, fruits et racines, tuiles aux amandes et vinaigrette maison à la framboise	77
Variez vos sources de protéines	18	Taboulé aux tomates et aux poivrons confits, herbes fraîches et câpres	79
Mangez de bons acides gras	20		
Sucrez naturellement	23		
Introduisez le cru et les cuissons douces	24		
Réduisez le gluten	27		
Limitez votre consommation de produits laitiers	29		
.....			
MES RECETTES	31	<i>Soupes</i>	81
<i>Préparations de base</i>	33	Bouillon de bettes, de poivrons et de germes de soja au lait de coco	83
<i>Petits déjeuners</i>	45	Bouillon de fèves, de haricots et de petits pois, pesto de menthe et de mélisse	85
Biscuits moelleux au fromage de chèvre, aux noisettes et aux amandes	47	Crème de chou-fleur et de panais aux saveurs marocaines	87
Crème de cajou et de poires, salade de fruits de saison aux épices	49	Soupe crue à l'avocat, aux algues et aux deux herbes	89
Focaccia aux olives noires, aux tomates et au romarin	51	Gaspacho jaune de tomates, de poivrons et de concombre lemon	91
Maquée à la framboise et aux petits flocons	53	Soupe de lentilles vertes aux sept légumes et sept épices	93
Minicakes au brocoli, au poivron et aux pignons de pin	55	Soupe de courgettes et de chou-rave au persil plat et au basilic	95
Muesli maison aux trois flocons et aux fraises des bois	57	Velouté de racines de persil et de topinambours, croquant de noisettes et de figes	97
Pancakes au sarrasin et à la maquée de brebis	59	<i>Végétarien</i>	99
Tartinades du petit matin : choco maison et Lemon curd citron-verveine	61	Trio de légumes d'été au pesto de roquette et de sauge, quenelles de chèvre aux jeunes oignons, origan et baies roses	101
<i>Salades</i>	63	Carpaccio de courgettes et de betteraves chioggia, labneh aux saveurs marocaines	103
Grande salade de tomates multicolores et trio de basilic, feta marinée aux herbes et aux épices	65	Frittata aux petits pois, aux tomates et aux poivrons confits	105



Lasagnes aux épinards, aux champignons et aux zestes de citron	107
Millefeuilles aux aubergines, aux tomates, aux olives noires et à la mozzarella de chèvre	109
Pizza aux légumes braisés et aux pleurotes	111
Risotto de panais au romarin, poêlée de champignons et de châtaignes	113
Spaghetti de courgettes et de tomates confites, pesto aux olives vertes, menthe et persil plat	115

Viande

Brochettes de canard à la citronnelle et bouchées de pak choy	117
Carpaccio de veau aux sept épices japonaises, radis daïkon, cressonnette et sauce soja	119
Poulet au romarin et aux zestes de citron, piperade d'aubergine, de poivron, d'oignon et de courgette	121
Mi-cuit de bœuf aux épices, à la roquette et à la crème balsamique	123
Rôti de dindonneau à la coriandre, aux baies roses et à la mangue séchée, vapeur de légumes rissolés au miel brun	125
Tartare de bœuf aux herbes du jardin et aux tomates confites	127
Dinde marinée aux épices indiennes, frites de panais et de patates douces	129
Brochettes d'agneau au raz-el-hanout, spaghetti de carotte à l'eau de fleur d'oranger	131
	133

Poisson

Carpaccio de Saint-Jacques, rubans de chou-rave et brunoise de concombre aux parfums japonais	135
Ceviche de crevettes grises au curry Colombo, tomates confites, ciboule et oignons rouges	137
Croquettes de merlan aux petits légumes et à la sauge, salade de betterave et de roquette	139
Églectin aux couleurs arc-en-ciel	141
	143

Filets de limande aux zestes d'agrumes, émulsion courgette-verveine et poêlée de poireaux au sésame toasté	145
Maquereau cru au pesto thaï et aux radis multicolores	147
Papillotes de sardines aux petits légumes, pesto à la laitue de mer	149
Dos de cabillaud aux épices thaï, trio de fenouil, carottes et courgettes braisés	151

Douceurs et en-cas

Tarte crue aux fruits secs et aux oléagineux, crème à la framboise	153
Sorbet à la mangue, au gingembre et au basilic thaï, crumble à la fleur de sel et au quatre-épices	155
Panna cotta fraise-basilic-pensée sauvage	157
Biscuits crus aux noix de cajou, au gingembre et à la menthe fraîche	159
Duo de rochers aux flocons d'avoine et au chocolat	161
Gâteau aux pommes et au tofu soyeux	163
Mendiants aux noisettes et aux baies rouges	165
Tarte aux poires et aux mûres séchées	167

Jus et smoothies

Jus de pomme, de fenouil et de céleri branche	171
Jus de carotte, d'orange et de curcuma	173
Jus de concombre lemon et de carotte jaune	175
Jus de poire, de fenouil et de persil plat	177
Jus de pomme, de concombre, de laitue et d'alfalfa	179
Jus de pomme, de raisins et de betterave	181
Smoothie à la pastèque et à l'eau de coco	183
Smoothie à la framboise et aux mûres	185

.....

Les indispensables : mes ingrédients préférés, mon matériel	188
Bibliographie	189



TRANSMETTRE MA PASSION

La **nature** a toujours été ma première source d'inspiration. Mon enfance dans la ferme de mes grands-parents, l'année sabbatique à bourlinguer sac au dos dans les villages isolés d'Amérique latine, le retour dans ma région d'origine où mon enracinement à la terre allait pouvoir prendre forme... tous ces moments ont très probablement suscité ma vocation : vivre au contact de la nature, cultiver la terre au rythme des saisons, nourrir ma famille d'aliments sains et vivants et partager ma passion et ma vision d'une cuisine simple, nourrissante et loin d'être ennuyeuse.

La route pour y arriver a été jalonnée d'instant magiques. J'ai tout d'abord élaboré un **potager**, que j'élargissais en y introduisant des légumes oubliés, des aromates d'ici et d'ailleurs, des plantes médicinales, des arbres fruitiers... Toute une biodiversité que je savourais au fil du temps. Je me suis ensuite formée à la **nutrition** et à la **permaculture** au travers de lectures, de conférences, de formations, de rencontres et d'un temps précieux passé dans mon jardin, tel un spectateur du monde, m'abandonnant au flux de la vie ! C'est en prêtant attention aux petits gestes que j'accomplissais, tels semer et récolter des graines de vie, écouter les bruits de la terre et son silence, m'émerveiller devant la beauté qui nous est offerte... que mon intuition a commencé à prendre forme. Je ressentais une envie permanente de créativité et de gratitude face à la nature dont je voulais protéger la beauté sacrée. Je vivais une obsession, je travaillais sans relâche, mais dans une joie extraordinaire : celle de la liberté de relier mon rêve à ma réalité du quotidien. L'objectif était clair : transmettre ce que j'avais appris durant ces années intenses et créer un nouveau concept de formation, qui ferait le pont entre le potager, la nutrition et la **biogastronomie du quotidien**, saine, locale, durable et ô combien goûteuse.

En parcourant *Cuisine de la Terre*, vous apprendrez à réduire vos quantités de viande et à faire la part belle aux végétaux. Partir à leur découverte, consommer local et de saison, observer les couleurs, les textures, les formes, les parfums et les goûts authentiques... Autant de moments de bonheur qui me réjouissent. Vous trouverez dans mes recettes un enracinement aux **produits du terroir** (les produits cultivés dans mon potager, les aliments des producteurs locaux), mais aussi une **touche métissée** (principalement au travers des épices), hommage à tous ces peuples qui m'ont accueillie à leur table. Cet esprit de convivialité, j'aspire à vous le transmettre, en espérant que vous trouverez du plaisir à préparer et à savourer les différents plats.

Alors n'hésitez plus : appropriez-vous ce livre, testez les recettes, goûtez-les, partagez-les avec vos amis et **sentez le bien-être et le bonheur qu'elles vous procurent.**

VARIEZ VOS SOURCES
DE PROTÉINES

MANGEZ DE BONS
ACIDES GRAS

SUCREZ NATURELLEMENT

INTRODUISEZ LE CRU ET
LES CUISSONS DOUCES

RÉDUISEZ LE GLUTEN

LIMITEZ VOTRE
CONSOMMATION DE
PRODUITS LAITIERS



MES CONSEILS, SANTÉ



MANGEZ DE BONS ACIDES GRAS

Les lipides ou graisses sont des produits de stockage d'énergie que l'organisme utilise lorsqu'il manque de glucides. Ils sont très importants pour construire nos cellules et développer notre cerveau. Il existe trois catégories d'acides gras : saturés, mono-insaturés et polyinsaturés.

Les acides gras saturés se retrouvent dans la viande, les charcuteries, les produits laitiers, les margarines végétales, le lait de coco et l'huile de coco. De nos jours, il est reconnu qu'un excès de graisses saturées risque d'entraver la digestion et de détruire les bactéries bénéfiques, de trop solliciter les reins et le foie, d'oxyder les cellules, d'acidifier le sang, d'élever le taux de mauvais cholestérol et d'augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires. Cependant, il est erroné de nommer les acides gras saturés « mauvaises graisses ». En effet, notre corps en a besoin, car ils participent à la construction de la membrane cellulaire et sont nécessaires pour prévenir l'hyperglycémie, garder les oméga-3 dans les tissus, fixer le calcium des os et soutenir le système immunitaire et le bon fonctionnement du système nerveux.

Ainsi, pour avoir un minimum de graisses saturées de qualité sans tomber dans l'excès, privilégiez les viandes maigres (poulet, dinde, dindonneau) ou le canard, dont la graisse est principalement mono-insaturée. Essayez de limiter la consommation de viande rouge à un repas par semaine. La viande de porc est la plus grasse, excepté le filet dont la teneur en lipides ne dépasse pas 10 à 12 %. Si vous êtes végétarien, mangez un peu de fromage (vache, chèvre ou brebis) au lait cru, tartinez votre pain de beurre au lait cru et cuisinez avec du ghee (beurre clarifié). Si vous êtes végétalien, utilisez de l'huile vierge de coco pour les cuissons, dans vos soupes, smoothies... Grâce à son haut degré de saturation, l'huile de coco est la championne pour conserver ses propriétés, même à haute température. Veillez néanmoins à la choisir vierge et de première pression à froid (et non désodorisée !).

La majorité de nos apports en graisses doivent néanmoins provenir des graisses insaturées qu'il faudra veiller à se procurer à chaque repas car elles contri-

buent à la prévention de l'ostéoporose, de l'hypertension et des maladies cardio-vasculaires. Parmi les graisses mono-insaturées, ma favorite est l'huile d'olive, et je l'utilise aussi bien crue que pour la cuisson. Ses oméga-9 sont favorables à une bonne assimilation de nos enzymes et minéraux. L'huile d'olive a une composition conforme à notre physiologie et doit constituer la base des apports en lipides. Cette huile peut être chauffée sans provoquer d'acides gras trans. Les acides gras polyinsaturés sont les acides gras dits « essentiels », car notre corps ne peut les fabriquer. On retrouve parmi eux les oméga-6 : ils sont présents dans les huiles de tournesol, d'amande, de noix, de macadamia, de carthame, de pépins de courge, de maïs, de sésame, de germes de blé, d'onagre, de bourrache, de nigelle et d'argan ; et les oméga-3, présents dans les poissons gras (anchois, sardine, maquereau, hareng...) et leurs huiles, les algues, les légumes verts (chou frisé), les oléagineux, les huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre, de chia et de soja. Les oméga-6 (acide linoléique) sont favorables à notre équilibre neurologique, hormonal, psychologique et émotionnel. Les oméga-3 (acide alpha-linolénique) régulent les fonctions cardio-vasculaires, les réparations des tissus et les réactions inflammatoires. Ces huiles (oméga-3 et 6) ne doivent être ni raffinées, ni hydrogénées, ni chauffées car cela provoquerait l'altération du bon acide gras « cis » en acide gras « trans ». Il est impératif de les conserver au frigo (surtout pour les oméga-3) ou à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière, en prenant soin de vérifier la date de péremption !

Il importe donc de varier, de combiner et de gérer les proportions de chacune d'entre elles. En règle générale, consommez entre trois et six cuillères à soupe par jour de graisses insaturées, dans un ratio de 50 % d'huile d'olive pour 50 % d'huiles oméga-3 et 6. Quant aux graisses saturées, une à trois cuillères à soupe par jour devraient suffire.

Et si vous fuyez les acides gras pour leur apport calorique, sachez qu'un **apport important de graisses insaturées comme les oméga-3 favorise la perte de poids**. On ne grossit pas parce qu'on mange gras, mais parce qu'on mange trop et mal !



Préparations de base

Petits déjeuners

Salades

Soupes

Végétarien

Viande

Poisson

Douceurs et en-cas

Jus et smoothies



MES RECETTES





Noisettes toastées

Placez 200 g de noisettes sur la plaque du four et enfournez pendant 15 minutes à 100 °C. Laissez tiédir au four puis frottez entre vos mains pour enlever la peau. Vous pouvez conserver ces noisettes de nombreux mois dans un bocal hermétique.

Amandes broyées toastées

Placez 200 g d'amandes sur la plaque du four et enfournez 15 minutes à 100 °C. Frottez entre vos mains pour enlever une partie de la peau puis mixez quelques secondes au blender sur petite vitesse pour les broyer (sans pour autant les réduire en farine).





Noix trempées

Afin d'éliminer les inhibiteurs d'enzymes comme l'acide phytique présent dans la peau des fruits à coque, faites tremper pendant plusieurs heures les oléagineux tels que les noix, les noisettes, les amandes... Cette étape les rendra moins allergisants et plus nutritifs car l'assimilation et la biodisponibilité des nutriments seront augmentées.



Céréales trempées

Faites tremper les céréales complètes ou semi-complètes, car leur coque contient de l'acide phytique, déminéralisant pour notre organisme. Une céréale acidifiante au départ deviendra donc, après trempage, alcalinisante. Idem pour les légumineuses, dont la quantité d'acide phytique est encore plus importante. Celui-ci sera en partie détruit par le trempage et complètement détruit par la germination. Une fois germées, vous pourrez les conserver plusieurs jours au frigo.



Graines germées

Alfalfa, radis, fenouil, trèfle rouge, poireau, brocoli, tournesol... Versez-en 2 c. à s. dans un bocal en verre ou un germoir, couvrez d'eau et laissez tremper une nuit. Videz l'eau, rincez les graines puis laissez-les germer, tête en bas, en veillant à les rincer matin et soir. Vous pouvez utiliser un simple bocal en verre avec une étamine ou un germoir en verre. Une fois germées, les graines se conservent entre cinq et sept jours au frigo (en règle générale, l'équivalent du temps de la germination).



Crème de cajou et de poires, salade de fruits de saison aux épices

Pour 4 personnes
préparation : 15 minutes



POUR LA CRÈME DE CAJOU :

200 g de noix de cajou
2 poires mûres
1/2 citron
2 c. à s. de miel d'acacia
1/2 c. à c. de poudre de vanille

POUR LA SALADE DE FRUITS :

Des fruits de saison (fruits rouges, raisins, grenades, pommes, poires...)
8 grains de badiane (anis étoilé) écrasés
1/2 c. à c. de poudre de cannelle
1 poignée d'amandes

Quelques heures avant (minimum 6 heures) ou la veille, pensez à faire tremper les amandes entières dans un bol d'eau et les noix de cajou dans un autre.

Égouttez les amandes et les noix de cajou. Passez tous les ingrédients de la crème de cajou dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une belle crème blanche. Versez dans le fond de verres et décorez de fruits de saison entiers ou en morceaux. Saupoudrez d'épices et garnissez d'amandes pelées et légèrement toastées à sec dans une poêle.

Les fruits rouges (airelles, canneberges, cassis, grenades, fraises, framboises, mûres, myrtilles...) sont des antioxydants exceptionnels qui aident à diminuer les risques de développement de certaines cellules cancéreuses, les empêchant d'acquérir l'oxygène et les nutriments essentiels à leur progression. La grenade (aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes remarquables), par exemple, protège la prostate de l'apparition de cellules cancéreuses. Régalez-vous et abusez de ces fruits rouges en saison et à tout moment de la journée !



Quinoa bicolore aux noix et aux graines, tomates anti-oxydantes au curcuma et tombée d'épinards

Pour 6 personnes
préparation : 20 minutes
cuisson : 10 minutes

POUR LE QUINOA :

250 g de quinoa blanc et rouge
1 échalote
2 gousses d'ail
1/2 c. à c. de curcuma
Poivre noir et sel

POUR LE MÉLANGE D'OLÉAGINEUX ET DE GRAINES :

50 g de noix
50 g d'amandes
50 g de noisettes
25 g de graines de tournesol
25 g de graines de courge

Un petit pot de **pesto verde**

POUR LES LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT :

6 tomates rouges
Quelques filaments de safran
1 pointe de curcuma en poudre
1 gros bol d'épinards
Poivre noir et sel

Le matin ou la veille (minimum 6 heures à l'avance), faites tremper le quinoa dans un grand bol d'eau et les oléagineux et les graines dans un autre. Le quinoa germera en 6 heures.

Dans une casserole, faites revenir l'échalote et l'ail émincés dans un fond d'huile d'olive puis rajoutez le quinoa rincé et couvrez d'eau. Portez celle-ci à ébullition puis réduisez le feu et prolongez la cuisson de 10 minutes. Égouttez si nécessaire, salez, poivrez, rajoutez le pesto et mélangez. Rincez les oléagineux et les graines et rajoutez-les à la préparation.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson du quinoa, placez les rondelles de tomates dans un filet d'huile d'olive et parfumez d'une pointe de curcuma, de poivre noir et de safran. Laissez mijoter quelques minutes puis retirez et faites revenir les épinards quelques minutes supplémentaires. Poivrez et salez. Déposez les épinards au centre de l'assiette, couvrez de rondelles de tomates et placez le quinoa, les oléagineux et les graines par-dessus.

Originaire d'Amérique du Sud, le quinoa fournit un excellent apport protéinique car il dispose des 22 acides aminés, dont les huit essentiels. Il est plus digeste que les protides fournis par la viande et moins gras. Il est également riche en fibres. Cependant, la forte demande en quinoa par les pays du Nord a créé un véritable déséquilibre au sein des populations locales d'Amérique du Sud (obligées d'importer du riz, moins cher et d'une valeur nutritionnelle moindre que leur propre céréale). Achetez donc du quinoa belge ou français, commercialisé en bio depuis peu.



Bouillon de bettes, de poivrons et de germes de soja au lait de coco

Pour 5 à 6 personnes
préparation : 15 minutes
cuisson : 15 minutes

2 l de bouillon (poisson, poule ou légumes)
1 long piment rouge
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
1 grosse botte de bettes (à cardes blanches, jaunes et/ou rouges)
4 tomates
2 poivrons (1 rouge et 1 jaune)
200 g de germes de soja
Sel et poivre
1 poignée de coriandre
200 ml de lait de coco
100 g de riz déjà cuit (le reste de la veille, par exemple)

Lavez les bettes, biseautez leurs cardes en petits tronçons, ciselez les feuilles grossièrement et placez-les dans deux bols distincts. Épluchez et coupez finement les oignons rouges et les gousses d'ail. Épépinez le piment rouge et coupez-le finement. Pelez, épépinez et coupez les poivrons en fines lamelles. Détaillez les tomates en dés.

Réchauffez le bouillon dans une casserole à part.

Chauffez un filet d'huile dans un wok puis faites revenir le piment, l'ail et les oignons rouges. Ajoutez ensuite un filet d'eau, les poivrons et les cardes de bettes. Faites saisir quelques secondes puis réduisez le feu et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Rajoutez ensuite les tomates, versez le bouillon chaud par-dessus et laissez mijoter 5 minutes supplémentaires. Terminez avec les feuilles vertes, les germes de soja et le lait de coco. Dès que les feuilles vertes sont attendries (2 minutes), versez le riz cuit, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Servez dans de jolis bols et saupoudrez de coriandre.

La cuisine thaï est une de mes favorites car on y retrouve une parfaite harmonie entre la fraîcheur des légumes et des herbes, la puissance des épices (surtout des piments) et la douceur du lait de coco. Le lait de coco est plus riche en graisses que l'eau de coco ; il est extrait de la pulpe de noix de coco mûre. Il contient cependant des graisses saturées de qualité, bien appréciées par notre organisme lors de journées plus fraîches. En Thaïlande, le lait de coco se retrouve beaucoup dans les soupes (Tom Kai) ou dans les currys pour parfumer un riz, une viande ou un poisson. Il est souvent utilisé pour atténuer le feu des piments.



Filets de limande aux zestes d'agrumes, émulsion courgette-verveine et poêlée de poireaux au sésame toasté

Pour 4 à 6 personnes
préparation : 20 minutes
cuisson : 10 minutes

600 g de filets de limande ou de sole limande

POUR LE SEL PARFUMÉ :

1 c. à c. de gros sel marin

1 poignée de thym frais

Les zestes d'1 orange

Les zestes d'1 citron

POUR L'ÉMULSION DE COURGETTE :

1 petite courgette

2 échalotes

2 gousses d'ail

1 poignée de verveine citronnée

1 filet de jus de citron

5 cl d'huile quatuor

1 c. à c. de purée d'amande

Fleur de sel

POUR LES POIREAUX :

2 blancs de poireaux

1 c. à s. de graines de sésame

1 c. à s. d'huile vierge de sésame toasté

Fleur de sel

Préparez l'émulsion de courgette : coupez la courgette, les échalotes et l'ail dégermé puis cuisez 5 minutes à la vapeur. Versez dans un petit blender et mixez avec la verveine hachée, la purée d'amande, l'huile quatuor, un filet de jus de citron et une pincée de fleur de sel. Réservez au chaud.

Poursuivez avec le sel parfumé : dans un mixer (ou au mortier), réduisez finement le thym, les zestes du citron et d'orange. Incorporez le gros sel et pilez. Enduisez vos filets de limande des trois quarts de cette préparation et cuisez 10 minutes à la vapeur douce.

Pendant ce temps, coupez les blancs de poireaux en rondelles d'1/2 cm. Faites revenir doucement dans un filet d'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes. Parfumez d'un trait d'huile de sésame toasté, de graines de sésame et d'un peu de fleur de sel.

Nappez vos assiettes avec l'émulsion de courgette, déposez-y des rondelles de poireaux et terminez par un filet de limande et le reste du sel parfumé.

Les méthodes de pêche nous sont très souvent inconnues. Pêche à la canne (pêche respectueuse - par exemple pour le thon blanc germon), à la ligne (non nuisible), à la senne (avec un maillage de petite dimension, pas d'impact sur l'habitat marin), au filet dérivant (celui-ci menace des espèces comme les tortues, les requins ou les dauphins qui ne peuvent franchir ces filets pouvant atteindre 40 km de long), à la drague (sac en filet ou en métal qui, pour attraper des coquillages, détruit les fonds marins), mais aussi chalutage (qui occasionne de gros dégâts aux écosystèmes marins et aux organismes vivants). La limande pêchée à la senne est à consommer sans modération. Pour la sole limande, seule la pêche au chalut est à bannir.



Panna cotta fraise-basilic-pensée sauvage



Pour 10 à 12 verrines
préparation : 15 minutes
temps de repos : 2 heures minimum

600 g de fraises
2 c. à s. de purée d'amande
4 c. à s de sirop d'agave
Le jus d'1/2 citron
250 ml de lait végétal (amande ou riz)
2 g d'agar-agar (1 sachet)
Quelques feuilles de basilic fin et de
petits pétales de pensées sauvages

POUR LA GARNITURE (AU CHOIX) :

10 fleurs de pensée, de mauve ou de
géranium... quelques demi-fraises non
équeutées, des feuilles de basilic...

Rincez les verrines (pour pouvoir mieux les démouler) et placez dans le fond quelques petites feuilles de basilic et quelques pétales de pensée.

Dans le blender, mixez les fraises équeutées avec la purée d'amande, le sirop d'agave et le jus de citron.

Dans une petite casserole, portez 250 ml de lait végétal à ébullition puis versez l'agar-agar et fouettez sans cesse pendant deux minutes. Ajoutez au contenu du blender et mixez.

Versez immédiatement dans les verrines et placez au frigo pendant 2 heures minimum (cette préparation peut se préparer la veille). Démoulez à l'aide d'un couteau humide et décorez de demi-fraises, de feuilles de basilic ou de fleurs comestibles.

Obtenu à partir de plusieurs variétés d'algues rouges, l'agar-agar remplace avantageusement la gélatine traditionnelle, très calorique et fabriquée à base de résidus de carcasses de bœuf et de porc. Aliment hypocalorique, l'agar-agar fait partie intégrante du secret minceur des Japonaises. Ses mucilages protègent et purifient les intestins, tout en procurant à l'organisme un effet de satiété. Il a des propriétés calmantes et une action laxative. Il est en outre riche en minéraux (calcium, phosphore et fer notamment). C'est pourquoi les Japonaises en glissent une cuillère un peu partout, comme dans leur soupe, leur riz ou leur thé vert. Personnellement, je tire largement profit de ce précieux aliment subtil et au pouvoir gélifiant huit fois supérieur à la gélatine traditionnelle pour confectionner mousses, flans (tant salés que sucrés), gelées, confitures et autres confiseries. Pourquoi se priver de desserts diététiques magiques, versions minceur de grands classiques, aussi légers que délicieux ?

LES INDISPENSABLES

Mes ingrédients préférés

Vous trouverez tous ces ingrédients en magasin bio. Ne videz pas pour autant votre placard du jour au lendemain mais approvisionnez-vous petit à petit, en fonction des recettes réalisées. Tous ces produits se conservent de nombreux mois à l'abri de la lumière et de la chaleur.

Les huiles vierges de première pression à froid : *oméga-9* : huile d'olive – *oméga-6* : huile de sésame, noisette, macadamia, argan, ... – *oméga-3* : huile de noix, colza, chanvre, chia, ... – huile Quatuor : colza, sésame, olive et pépin de courge

Les huiles et beurre pour la cuisson : huile d'olive, ghee (beurre clarifié) et huile de coco Aman Prana extra vierge

Les sauces, vinaigres et pâtes lacto-fermentées : tamari, shoyu, vinaigre de cidre non pasteurisé, vinaigre balsamique, crème balsamique, vinaigre de riz Genmai Su, sauce soja « coriandre » ou « thaï », miso, umé su

Les condiments secs : sel de Guérande ou de l'Atlantique, fleur de sel, gomasio, bouillon végétal, poivres (noir, rose, sauvage, de Sechuan, sanshō, mélange 5 poivres), basilic, estragon, fenouil, aneth, origan, thym, sarriette, persil, coriandre, cerfeuil, céleri, livèche, consoude, ortie, menthe, verveine, mélisse, hysope, anis étoilé (= badiane), cardamome, caroube, clous de girofle, cumin, carvi, curcuma, gingembre, curry (de Madras, Benares, Colombo,...), garam massala, quatre-épices, muscade, safran, piment (doux, de Cayenne, d'Espelette), vanille, cannelle...

Les purées d'oléagineux : purées d'amande, de noisette, de sésame (= tahin), de noix de cajou, de caroube

Les liants : kuzu et arrow-root

Les gélifiants : agar-agar

Les algues séchées : salade du pêcheur, laitue de mer, kombu, nori, dulce...

Les champignons séchés : shiitake, cèpes, bolets...

Les graines à germer : alfalfa (= luzerne), radis, fenouil, trèfle rouge, brocoli, chou rouge...

Les graines : tournesol, courge, sésame, lin, pavot, chanvre, chia

Les oléagineux : noix, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de cajou, amandes, pignons de pin, noisettes, noix de coco râpée

Les légumineuses : pois chiches, pois cassés, soja vert, haricots blancs, lentilles vertes (du Puy), lentilles corail...

Les céréales : sans gluten : riz complet ou semi-complet (long, thaï, basmati, sauvage, Arborio ou Carnaroli), quinoa blanc ou rouge, millet, amarante, pâtes de riz, de sarrasin ou de maïs. Avec gluten de qualité et donc mieux toléré : petit épeautre et avoine (sauf pour les cœliaques)

Les sucres naturels : miel, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de dattes, sirop de gingembre, sucre de canne complet (mascobado, rapadura, sucanat), sucre de noix de coco, figues, dattes, abricots, raisins (de Corinthe), pruneaux, mangues... et stevia (feuilles séchées et broyées)

Autres : la levure diététique ou noble (levure de bière), la poudre à lever ou le bicarbonate de soude, les olives Kalamata (vertes et noires), la moutarde (à l'ancienne ou aux 5 plantes)

Pour les produits frais, ayez toujours sous la main une montagne de fruits et de légumes bio, frais et de saison, des citrons (jaunes et verts), des avocats mûrs, de l'ail frais, des échalotes/oignons, du gingembre frais, du curcuma frais, des œufs frais et pour une note exotique : quelques bâtons de citronnelle, des feuilles de citrus/kaffir, des pâtes de curry thaï (en magasin asiatique) ainsi que de la crème de coco et de l'eau de coco.

.....

Mon matériel

Un éplucheur à poivrons, un germoir (bocaux en verre), une mandoline, un spiraleur à légumes, un cuit-vapeur, un blender puissant, un extracteur à jus, un déshydrateur, un appareil à laits végétaux, une sorbetière, un petit blender.

Bibliographie

Loin d'être exhaustive, cette petite bibliographie et ces DVD vous aideront si vous souhaitez aller plus loin dans vos démarches et vos réflexions...

Livres nutrition/société :

BAQUE Philippe, *La bio entre business et projet de société*, éd. Agone, 2012

BELIVEAU Richard et GRINGAS Denis, *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, éd. Robert Laffont, Paris, 2008

BELPOMME Dominique, *Ces maladies créées par l'homme – comment la dégradation de l'environnement met en péril notre santé*, éd. Albin Michel, 2004

BERNET Hélène, *À la source de notre vitalité – Ressenti et Probiotiques Paiens*, éd. Françoise Blouard, Bruxelles, 2006.

CAMBAYRAC Françoise, *Vérités sur les maladies émergentes*, éd. Marco Pietteur, Embourg, 2007

COUSSENS Gabriel, *Alimentation, science et spiritualité. Se nourrir au XXI^e siècle*, éd. Lanore, Paris 2008

DAVID Philippe, *Régénérons notre équilibre acido-basique. Reconstruisons notre potentiel énergie*, éd. Marco Pietteur, Embourg, 2010

DE BARDO Ludmilla, *Vitalité et graines germées*, éd. Ludmilla de Bardo, 2002

DESBROSSES Philippe et CALME Nathalie, *Médecines et alimentation du futur*, éd. Le Courrier du Livre, Paris, 2009

DI SABATINO Roland, *Le sucre, un ami qui vous veut du mal*, éd. François-Xavier de Guibert, Paris, 2003

EDGSON Vicki et MARBER Ian, *The Food Doctor – Healing foods for mind and body*, éd. Collins 6 Brown, London, 1999

FLEX Fabiola, *N'avalons pas n'importe quoi*, éd. Robert Laffont, Paris, 2005

GOUGET Corinne, *Danger : additifs alimentaires. Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner*, éd. Chariot d'Or, Paris, 2010

JOYEUX Henri, *Changer d'alimentation. Prévention des cancers. Faut-il manger bio ?*, éd. F.-X. de Guibert, Paris, 2002

JOYEUX Henri, *Changer d'alimentation. Prévention des maladies de civilisation. 6^{ème} édition augmentée et mise à jour*, éd. F.-X. de Guibert, Paris, 2008

KENTON Leslie et Susannah, *L'énergie du cru*, éd. Jouvence, Genève, 2002

KIEFFER Daniel, *Encyclopédie de revitalisation naturelle*, éd. Sully, 2000

KIEFFER Daniel, *L'homme empoisonné*, éd. Grancher, 2012

KOUSMINE Catherine, *Soyez bien dans votre assiette jusqu'à 80 ans et plus*, éd. Tchou, 2011 (réédition)

LABBE Max, *Ces étonnants aliments végétaux fermentés et lacto-fermentés*, éd. Service, Auvers-sur-Oise, 2003

LE GOFF Lylia, *Manger bio, c'est pas du luxe*, éd. Terre Vivante, Mens, 2006

LOREAU Dominique, *L'art de la frugalité et de la volupté*, éd. Robert Laffont, Paris, 2009

MASSON Robert, *Dérives nutritionnelles et comportement suicidaire*, éd. Testez, Embourg, 2008

MCKEITH Gillian, *Vous êtes ce que vous mangez*, éd. Générales First, Paris, 2005

MORELLE Jean, *L'oxydation des aliments et la santé*, éd. Xavier de Gilbert, 2003

MORITZ Andreas, *Timesless Secrets of Health and Rejuvenation. Breakthrough medicine for the 21st century*, Lightning Source, 2009

RUEFF Dominique, *Mieux que guérir, les bénéfices de la médecine intégrative*, éd. J. Lyon, 2012

SAPORTA Isabelle, *Le livre noir de l'agriculture : Comment on assassine nos paysans, notre santé et l'environnement*, éd. Laffont, 2012

SEIGNALET Jean, *L'alimentation ou la troisième médecine, 5^{ème} édition refondue et augmentée*, éd. François-Xavier de Guibert, Paris, 2004

SERVAN-SCHREIBER David, *Anticancer*, éd. Robert Laffont, 2007

SIONNEAU Philippe et CHAPELLET Josette, *Ces aliments qui nous soignent – La diététique chinoise au service de notre santé*, éd. Guy Trédaniel, Paris, 2005

SIONNEAU Philippe et ZAGORSKI Robert, *La diététique du Tao, une sagesse millénaire au service de votre santé*, éd. Guy Trédaniel, 2001

SOUCCAR Thierry et ROBARD Isabelle, *Santé, Mensonges et Propagande*, éd. du Seuil, 2004

TAL SCHALLER Christian Dr, *Viande et lait, des aliments dangereux pour votre santé*, éd. Vivez Soleil, Genève, 2002

VASEY Christopher, *L'équilibre acido-basique*, éd. Jouvence, Genève, 2002

VIEL Dominique, *Les poissons. Consommons durable*, éd. Amyris, 2011

WALKER Norman, *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, éd. Utovie, 2002

WART Charles, *L'envers des étiquettes*, éd. Amyris, Bruxelles, 2005

WEILL Pierre, *Tous gros demain ? 40 ans de mensonge, 10 kg de surpoids*, éd. Plon, Paris, 2007

DVD :

Le monde selon Monsanto, réalisé par Marie-Monique Robin, studio Arte, 2008

We feed the world, réalisé par Erwin Wagenhofer, studio Éditions Montparnasse, 2008

LoveMEATender, réalisé par Manu Coeman et Yvan Beck, AT-production, 2010

Nos enfants nous accuseront, réalisé par Jean-Paul Jaud, 2010

Solutions locales pour un désordre global, réalisé par Coline Serreau, studio Éditions Montparnasse, 2010

Home, réalisé par Yann Arthus-Bertrand, studio EuropaCorp, 2011

Notre poison quotidien, réalisé par Marie-Monique Robin, studio Arte, 2011

Food, Inc., réalisé par Robert Kenner, studio CTV International, 2012

Les moissons du futur, les défis de l'agroécologie, réalisé par Marie-Monique Robin, studio Arte, 2012

Des abeilles et des hommes, réalisé par Fred Jaggi, H. et L. Singer, studio Jour2Fête, 2013

Pierre Rabhi – Au nom de la terre, réalisé par Marie-Dominique Dhelsing, studio les Films du Paradoxe, 2013

Sacrée Croissance, réalisé par Marie-Monique Robin, studio Arte, 2014

MERCI...

Je tiens tout d'abord à remercier mon amie Anne-Sophie, styliste de ce livre, pour m'avoir soutenue et encouragée depuis le début de cette belle aventure culinaire. Ton sens du beau, du pur et du vrai font de toi une personne unique !

Merci à toi Christian pour avoir accepté ce défi de photographe culinaire. Merci d'avoir vécu toutes ces belles journées de shooting dans le calme, la bonne humeur et le professionnalisme.

Merci aussi à toute l'équipe des éditions Racine, en particulier Michelle Poskin et Anne Brutsaert, pour m'avoir fait confiance et être restées à l'écoute de mes souhaits, à Louise Laurent pour le graphisme et Catherine Meeus pour la relecture.

Merci pour votre investissement et votre contribution dans ce livre.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à mes stages résidentiels et mes formations durant une, deux, trois années ou plus. Vos questions, vos commentaires et vos feedbacks constructifs m'aident à m'améliorer de jour en jour. Votre enthousiasme a enrichi ma vie de nombreuses façons et votre fidélité me donne envie de poursuivre cette aventure avec autant de passion qu'au premier jour!

Enfin, du fond du cœur, merci à Laszlo, mon compagnon de route, et à nos trois enfants, Marie, Martin et Laure. Votre présence quotidienne à mes côtés donne tout son sens à ma vie. Sans vous, ce livre n'aurait jamais existé !

Photographies : Christian Delvaux
Stylisme : Anne-Sophie Ernest
Conception graphique et mise en page :
Louise Laurent

www.racine.be
Inscrivez-vous à notre newsletter
et recevez régulièrement des informations
sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations
d'un extrait quelconque de ce livre,
par quelque procédé que ce soit, sont
interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2015
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000
Bruxelles

D. 2015, 6852. 3
Dépôt légal : avril 2015
ISBN 978-2-87386-924-3