



FRANK FOL

LE CHEF DES LÉGUMES®
LA CUISINE ÉQUILIBRÉE

Recettes simples faisant la part belle aux légumes et aux fruits

TEXTES MARC DECLERCQ – PHOTOGRAPHIE HEIKKI VERDURME

 | LANNOO



AVANT-PROPOS

En quête d'équilibre et de simplicité !

On me demande souvent si notre cuisine des légumes peut aussi inclure de la viande, du poisson et de la volaille. À cette question, je réponds un « OUI ! » catégorique.

La philosophie du « Pensez légumes ! Pensez fruits ! » s'intéresse avant tout au juste équilibre dans l'alimentation. Nous visons une moyenne hebdomadaire de deux tiers de fruits et de légumes. Et cela n'a rien de difficile. Grâce à des produits de qualité, consommés à la bonne saison et issus de nos régions, d'innombrables créations sont possibles.

Dans ce livre, je voudrais vous inspirer et vous aider à tirer plaisir des repas quotidiens. Je voudrais vous montrer combien il est facile de pratiquer une « cuisine équilibrée », chez vous ou dans votre restaurant.

Les fruits et les légumes offrent bien des possibilités. Beaucoup d'entre nous ne jurent que par les produits frais. Pourtant, les fruits et les légumes sont aujourd'hui offerts de bien d'autres manières. Il suffit de voir l'offre actuelle de produits surgelés de qualité. Ou l'assortiment de produits prêts à l'emploi, qui comprend un large choix de mélanges permettant de manger suffisamment de légumes tout en économisant du temps.

Le verre et le métal font aussi leur come-back. Aussitôt récoltés, les légumes sont lavés, blanchis, puis conditionnés. Ensuite, on assure leur conservation par le biais de la stérilisation, c'est-à-dire qu'ils sont chauffés avec de l'eau à haute pression. Ce processus de conservation a fortement évolué avec le temps. Il permet aujourd'hui de préserver de façon optimale les propriétés du produit. Les conserves offrent une formidable solution à ceux qui veulent des repas sains et savoureux, mais qui sont pressés, ou lorsque le légume n'est pas disponible dans une variante saine, hors saison. Il y a une solution pour chaque moment et pour chaque occasion. À nous de l'appliquer.

Cela fait déjà plus de 25 ans que nous promouvons la cuisine des légumes. Notre enthousiasme croît au fil des années. Lorsque j'ai choisi d'en faire le travail de ma vie, je ne savais pas que la conscience de la relation entre légumes et santé évoluerait de cette façon. La route est encore longue, mais j'observe un changement. Les chiffres ne mentent pas. Les statistiques de consommation des instances officielles concernées en Europe montrent qu'en ce moment, la Belgique est le pionnier qui va changer le monde dans ce domaine ! En tant que Chef des légumes®, cela me fait un immense plaisir.

Ce livre renferme 50 recettes, 44 techniques culinaires et une bonne dose de passion pour vous convaincre.

Bon appétit.

Frank Fol – Le Chef des légumes®

www.weresmartworld.com



SOMMAIRE

Avant-Propos – 3

Qui est le Chef des légumes®? – 8

La philosophie partie de Frank Fol : Pensez légumes ! Pensez fruits !® – 12

« Pensez légumes ! Pensez fruits !® » dans les montagnes suisses – 64

Quel vin pour quels légumes ? – 66

Calendrier des légumes – 68

44 TECHNIQUES CULINAIRES

Cuisson à la poêle ou au wok – 18

Bouillon – 19

Carpaccio – 20

Séchage – 21

Émulsion – 22

Fermentation – 23

Friture – 24

Gelée – 25

Grillade – 26

Glace – 27

Granité et glaçons – 28

Injection – 29

Caviar – 30

Cuisson à l'eau ou au bouillon – 31

Confisage – 32

Liqueur – 33

Marmelade – 34

Mousse – 35

Panure – 36

Pâtes – 37

Saumurage ou salage – 38

Poudre – 39

Blinis et crêpes – 40

Piquage – 41

Purée – 42

Râpage – 43

Crudités – 44

Risotto – 45

Fumage – 46

Rôtissage – 47

Sabayon – 48

Jus – 49

Sauce – 50

Espuma – 51

Stoemp – 52

Cuisson à la vapeur – 53

Étuvée – 54

Sirop – 55

Tarte et cake – 56

Tartare – 57

Tempura – 58

Vinaigrette – 59

Salade chaude – 60

Conсерves au vinaigre – 61

50 RECETTES

APÉRO

Choux de Bruxelles au lard, petite salade de mâche et vinaigrette moutarde et yogourt – 74

Chips de vitelotte à la tapenade d'artichaut au romarin – 79

Tempura de légumes – 88

Minestrone de la mer du Nord – 108

Salade de pommes de terre chaude parfumée avec un vin fruité du Hageland et de la ciboulette, dressée sur des chips accompagnées de caviar – 122

ENTRÉES

Coquilles de chou de Bruxelles et carpaccio de saumon sur un lit de salade – 76

Raviolis de navets jaunes au caviar de topinambour, betterave et ciboulette – 80

Salade de tomates au vinaigre balsamique et à l'huile d'olive, poivre noir et glace aux petits pois – 83

Salade de légumes et de fruits en tourelle, vinaigrette à la rucola – 84

Soupe de courgette au curry vert et au lait de coco garnie de coriandre fraîche et de fleurs de colza – 86

Carpaccio de fenouil, citron et huile d'olive accompagné de glace à la tomate, à la mozzarella et au basilic – 91

Salade de papaye verte, de pomme et de citron vert au basilic accompagnée de glace à la patate douce et à la citronnelle – 93

Mousse de laitue accompagnée de soupe aux amandes et de filets de poulets rôtis – 94

Oseille sanguine à la purée d'épinard, caviar de radis et espadon froid – 102

Wakame et soja servis sur un carpaccio de champignons blonds aux œufs de saumon – 104

Raviolis de céleri-rave accompagnés d'une étuvée de bigorneaux, persil et gouttes de carotte à la sauce ail-pomme de terre – 105

Carpaccio de légumes, crevettes tigres et glace au curry – 116

Ragoût de betterave jaune aux écrevisses et soupe tomate au céleri et au citron – 118

Brocoli haché, huître et truffe noire à la noisette – 126

Marmelade d'aubergine au porto et fromage bleu – 157

ENTRÉES OU PLATS DE RÉSISTANCE

Salade de cresson de fontaine et asperges aux œufs mimosa et lardons croustillants – 96

Anguille au vert servie froide, rehaussée d'un sorbet de fromage maigre – 99

Tarte aux tomates du Chef des légumes – 100

Salade de quinoa, enoki, daïkon et mangetouts. Roulades de radicchio à la caille rôtie – 109

Salade de poireau, homard, curcuma, brandade de légumes, sauce au yogourt relevée de verveine citronnelle – 113

Brandade de lieu noir aux haricots beurre, petits pois et coriandre fraîche – 120

- Ragoût de carottes et homard au thym et au cresson de fontaine – **125**
- Risotto de champignon aux goujonnets de sole frite et pesto de brocoli – **129**
- Pêches rôties, plie vapeur, tomates bonbons, pourpier et noix de cajou – **134**
- Choucroute au riesling, brocoli, saucisse fumée et sandre – **136**
- Mélange de carottes aux pruneaux, chips de salsifis, cresson, panais râpé et vinaigrette au raifort et au curcuma – **158**
- Salade de carotte, chou-fleur, pomme, couscous, datte, sauge frite, rucola, frisée et maatjes – **162**
- Salade de fenouil mariné à l'aneth, aux radis, à l'épeautre et burger de sole sauce pickles – **165**

PLATS DE RÉSISTANCE

- Frites belges fraîches à la Légumaise – **128**
- Salade de poireau, concombre, piment et coriandre fraîche avec canard laqué servi sur du pain toasté – **139**
- Cardon rôti, salade de chou pointu, radis noir, purée de pomme de terre au persil, gingembre et moutarde, canard et sirop de sureau – **141**
- Asperges brièvement rôties et onglet, moutarde gantoise douce, crumble aux amandes et salade de printemps à l'estragon frais – **144**
- Fenouil grillé avec petits cakes au maïs, gouttes de réglisse et steak de veau – **147**
- Croquettes de chou-fleur, gouttes de poivron, côtelette de lapin rôtie aux petits pois, au citron et au romarin – **148**
- Sauce à la pomme de terre et épinard étuvé, copeaux de pêche et ris de veau à la Keizer Karel et au chocolat amer – **151**
- Chou rouge pomme et vanille, filet de lièvre à la Tongerloo, chocolat amer, crumble de spéculoos et pourpier d'hiver – **154**

DESSERTS

- Gaufres au beurre miniature « Jules De Strooper » à la marmelade de fenouil, ananas et raisins secs, glace à la carotte et sauce au fromage blanc et à l'aneth – **132**
- Gelée tendre de raisins, julienne de chorizo et cresson – **161**
- Tagliatelles de concombre au fromage de chèvre, balsamique, framboises, miel et fleurs de colza – **166**
- Mousse de pain d'épices, compote de pomme et glace au chocolat – **168**
- Riz au lait aux myrtilles et aux fleurs de pensée – **171**
- Crème brûlée au chocolat, aux marrons et au piment rouge – **172**
- Raviolis de chou-rave mariné au fruit de la passion et pesto doux de chocolat à la banane – **174**
- Salade de melon, copeaux de poivron vert et massepain de betterave rouge – **177**
- Tartare de pastèque, fraise, céleri croquant, gingembre et menthe – **178**

Cuisson à la poêle ou au wok

TECHNIQUE :

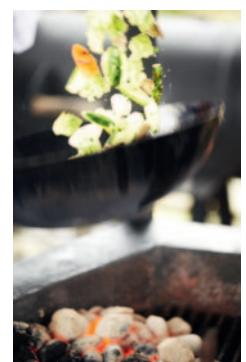
1. Nettoyez et lavez les légumes. Coupez-les si nécessaire. Si nécessaire, cuisez-les à point dans l'eau au préalable. Égouttez-les soigneusement.
2. Faites chauffer la matière grasse. Elle doit être bien chaude, en particulier pour la cuisson au wok.
3. Cuisez les légumes à la poêle ou au wok selon vos goûts.



Ce mode de cuisson peut être appliqué aux légumes de différentes manières : ceux-ci peuvent être cuits à la poêle, au four ou au wok. Comme matière grasse, on utilise du beurre, de l'huile d'olive ou un autre type d'huile.

Un wok permet de cuire des légumes très rapidement et à température élevée, sans qu'ils perdent leur croquant. C'est en principe également possible à la poêle, mais on y remue plus difficilement les aliments, sauf si on dispose d'une sauteuse profonde à bord montants. Avant d'être passés au wok, les légumes doivent d'abord être détaillés en petits morceaux pour être saisis rapidement et conserver leur côté juteux.

Cuire à la poêle n'est pas la même chose que colorer. Vous pouvez colorer les légumes en les faisant revenir très rapidement dans la matière grasse, et puis les utiliser tels quels dans la suite de la préparation. La coloration modifie le goût : les carottes prennent une saveur un peu plus sucrée, les oignons un glaçage typique grâce auquel ils aromatiseront davantage les plats.



Bouillon

TECHNIQUE :

1.

Nettoyez et lavez les légumes. Coupez-les en morceaux. Étuez-les dans l'huile d'olive ou le beurre.

2.

Faites-les bouillir avec une grande quantité d'eau et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure.

3.

Filtrez le bouillon et rectifiez son assaisonnement. Utilisez-le immédiatement ou surgelez-le.



Pourquoi utiliser du bouillon en cube alors que vous pouvez en préparer un délicieux vous-même ? Un bouillon de légumes offre une excellente base aux soupes, sauces, risottos et autres plats. Plus simplement, vous aurez aussi le plaisir de savourer une bonne tasse de bouillon chaud et requinquant. Les légumes de base du bouillon sont le poireau, les carottes, le céleri en branches, les oignons, ou les légumes que vous avez à la maison, auxquels on ajoute un bouquet garni composé au minimum de thym, de laurier et de persil. Faire du bouillon soi-même est idéal pour utiliser les restes de légumes crus, mais vous pouvez aussi employer des légumes pour soupe déjà découpés, vendus en sachets.

La préparation est très facile. Détaillez les légumes en morceaux, étuez-les doucement dans un peu de matière grasse sans les laisser se colorer. Déglacez éventuellement avec du vin blanc. Remplissez une casserole d'une généreuse quantité d'eau, ajoutez les légumes, faites bouillir, réduisez la chaleur et laissez mijoter à feu doux pendant une heure. Certaines recettes indiquent un temps de cuisson plus court, mais vous devez donner du temps au bouillon pour qu'il prenne suffisamment de goût. Retirez les légumes. Rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

Vous pouvez préparer une grande quantité de bouillon puis le conserver au congélateur dans des boîtes ou des bouteilles. Vous aurez toujours sous la main une délicieuse base pour une série de recettes.

Quand on fait bouillir ou blanchir des légumes, on produit un bouillon. Ne le jetez pas, il peut servir à préparer une sauce ou une soupe.

QUEL VIN POUR QUELS LÉGUMES ?

Dans la nouvelle cuisine des légumes, les plats se composent généralement de deux tiers de légumes, auxquels on ajoute éventuellement de la viande, du poisson, de la volaille ou un substitut de viande. La saveur, la texture et le mode de préparation de ces légumes jouent un grand rôle dans le choix d'un vin adapté. Nous avons sélectionné quarante légumes et les avons combinés, en fonction de la façon dont ils étaient préparés, avec un vin (après avoir regroupé les vins par familles).

- 1** Blanc frais
- 2** Blanc fruité
- 3** Blanc rond
- 4** Blanc généreux
- 5** Blanc doux
- 6** Blanc renforcé
- 7** Rouge fruité
- 8** Rouge fin
- 9** Rouge doux
- 10** Rouge généreux
- 11** Rouge puissant
- 12** Rouge renforcé
- 13** Rouge mûr

	CONFISAGE	CRUDITÉS	EAU OU BOUILLON	ÉTUVÉE	FRITURE	FUMAGE	GLACE	GRILLADE	MOUSSE	POÊLÉ OU FOUR	PURÉE	RISSOLÉ	SAUCE	SÉCHAGE	SOUPE	VAPEUR
AIL, CIBOULETTE ET AIL SAUVAGE	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	6	4	6	4	4
ALGUES		1	1	1										1		1
ARTICHAUT	5		4	4		6			5		5	4				
ASPERGE	5	1	1	13		3 à 4	1	3 à 4	1	3 à 4	3 à 4		6		6	1
AUBERGINE	11			11 à 13		4				11 à 13	7			7		
BETTERAVE ROUGE	9 à 12	7	10 à 12	10 à 12		10 à 12	7		7		9 à 12	9 à 12		9 à 12		
BROCOLI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
CAROTTE	5	1	4	5			1	6	5	4	5	6	5 à 6 9 à 12	6	5 à 6 9 à 13	4
CÉLERI (RAVE, BLANC ET VERT)	6	1	1	4		4	1	6	4	4	6	6		6		4
CHAMPIGNONS DES BOIS OU DE PARIS	13	1	4	13		13		11	4	13		13	6	13	6	4
CHICON	12	1	1	13			1		4	13	1		12		12	4
CHOU ROUGE	9 à 12	7	9 à 12	13			7		9 à 12	11	9 à 12	6		6		
CHOU-FLEUR			4	4	6			6	4	4	4					4
CHOU-RAVE ET CHOU CHINOIS	5	1	4	4		6			5	4	5					4

	CONFISAGE	CRUDITÉS	EAU OU BOUILLON	ÉTUVÉE	FRITURE	FUMAGE	GLACE	GRILLADE	GRILLADE	JUS	POËLÉ OU FOUR	PURÉE	RISSOLE	SAUCE	SÉCHAGE	SOUPE	VAPEUR
CHOUX (BLANC, VERT ET DE BRUXELLES),	5	1	1	4		4	1		5		4	5	6		6		4
CONCOMBRE	1/4/5	1	1	1	1	1/4	1	1	1/4		1/4	1	1	1	1	1	1
COURGETTE	13	7	13	13				11	6		10	5	6		6		
ENDIVE	6	1	1	4		4			5		4						4
ÉPINARD		1	1	4			1		4		4	4			4		1
FENOUIL	5		4	4		5		10	4		10	4		6	6	6	4
HARICOTS	5	1	2 à 4	2 à 4					2 à 4		2 à 4	2 à 4					2 à 4
HERBES FRAÎCHES	11	1			4			1		13	1	4	1	6		6	
JETS					4						6	4		6		6	
LENTILLES		4	13	13					13			13					13
MAÏS		1	4	4		5	1		5		4	4	5		5		4
NAVETS	6	1	10 à 11	4		10 à 11	1	10 à 11	4		10 à 11	4	6		4		4
OIGNON ET ÉCHALOTE	5	1	7	10		13	1	11	5	12	7	5	12	12	13	12	
OLIVE	10		13	10		6			11		11		6	6	6	6	
PAKSOÏ	6	1	1	4		5			4		5	4	6				1
PETITS POIS	6		13	13			1		4		13	6/4					4
POIREAU ET OIGNONS DE PRINTEMPS	5		4	4		6		6	5	6	6	4	6		6	6	4
POIVRON	13	7	7	7			7	11			11	11	11		13		13
POMME DE TERRE			4		6	8		13/6	4		7	4					4
POTIRON	6	1	5	5		4	1	4	5	5	4	5	6		6		5
RADIS NOIR, RADIS, CHANDELLE DE GLACE	10	1	1	4			1	11	1		4	4	6				4
SALSIFIS			10 à 11	4		10 à 11		4	5		4		6				4
TOMATE	11	7	7	7		13	7	11	1	7	11	1	11	9 à 12	11	9 à 12	
TOPINAMBOUR	5			5								5					
TRUFFE		4	4	10		6	4	10	4		10		6	6	4	6	





POUR 4 PERSONNES

Choux de Bruxelles au lard, petite salade de mâche et vinaigrette moutarde et yoghourt

Choux de Bruxelles au lard :

24 choux de Bruxelles
(frais ou surgelés)
Sel marin
Poivre fraîchement moulu
12 fines tranches de lard fumé

Vinaigrette :

100 g de yoghourt grec
2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
Env. 5 feuilles d'estragon (fraîches)
Huile de tournesol ou de colza
Vinaigre de vin blanc

Salade :

40 g de mâche (fraîche)
4 choux de Bruxelles (frais)
2 branches d'estragon (frais)

Choux de Bruxelles au lard :

Nettoyez les choux de Bruxelles.
Cuisez-les al dente dans un peu d'eau salée. Égouttez-les et séchez-les.

Préchauffez le four à 160 °C.

Enroulez chaque chou dans une demi-tranche de lard et piquez-y un bâtonnet.

Déposez les choux sur une plaque de cuisson et cuisez-les 10 min. au four préchauffé.

Vinaigrette : Mixez le yoghourt avec la moutarde, les feuilles d'estragon, un filet d'huile, un filet de vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre.

Salade : Lavez la mâche si nécessaire. Nettoyez les choux de Bruxelles et coupez-les en très fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un éplucheur. Mélangez le tout.

Finition : Répartissez les choux de Bruxelles au lard sur les assiettes. Servez avec la salade et la vinaigrette et garnissez de feuilles d'estragon.

UN CONSEIL

Cette préparation peut aussi fournir des bouchées apéritives originales.

CONSEIL VIN

Les choux de Bruxelles cuits se marient avec un vin blanc généreux du type *reserva* char donnay, Castillo de Molina, Chili.



POUR 4 PERSONNES

Coquilles de chou de Bruxelles et carpaccio de saumon sur un lit de salade

Coquilles de chou de Bruxelles :

2 gros choux de Bruxelles (frais)

Carpaccio de saumon :

120 g de saumon frais

Jus d'½ citron (frais)

Sel marin et poivre fraîchement moulu

Salade :

1 petit radicchio (frais)

2 branches de céleri blanc (frais)

1 échalote (fraîche)

Sauce au yoghourt :

125 g de yoghourt grec

1 c. à c. d'huile d'olive

Jus de citron

2 brins d'aneth frais, ciselés

Finition :

1 brin d'aneth frais

Zeste d'½ citron râpé

Coquilles de choux de Bruxelles :

Nettoyez les choux de Bruxelles. Détachez les feuilles une à une. Cuisez les plus grandes rapidement à l'eau ou à la vapeur, maximum 30 sec. Plongez-les ensuite immédiatement dans de l'eau glacée. Elles conserveront leur belle couleur verte.

Carpaccio de saumon : Coupez le saumon en très fines tranches. Disposez-les sur une assiette. Aspergez de jus de citron. Salez et poivrez. Laissez mariner.

Salade : Coupez très finement le radicchio, le céleri et l'échalote. Mélangez le tout.

Sauce au yoghourt : Mixez le yoghourt grec avec 1 cuiller à café d'huile d'olive, quelques gouttes de jus de citron et l'aneth ciselé. Assaisonnez de sel marin et de poivre fraîchement moulu. Garnissez les feuilles de chou de sauce au yoghourt.

Finition : Répartissez la salade sur les assiettes. Déposez-y quelques tranches de saumon mariné et les feuilles de chou farcies. Décorez d'un brin d'aneth, d'un peu de zeste râpé et d'un tour de moulin à poivre.

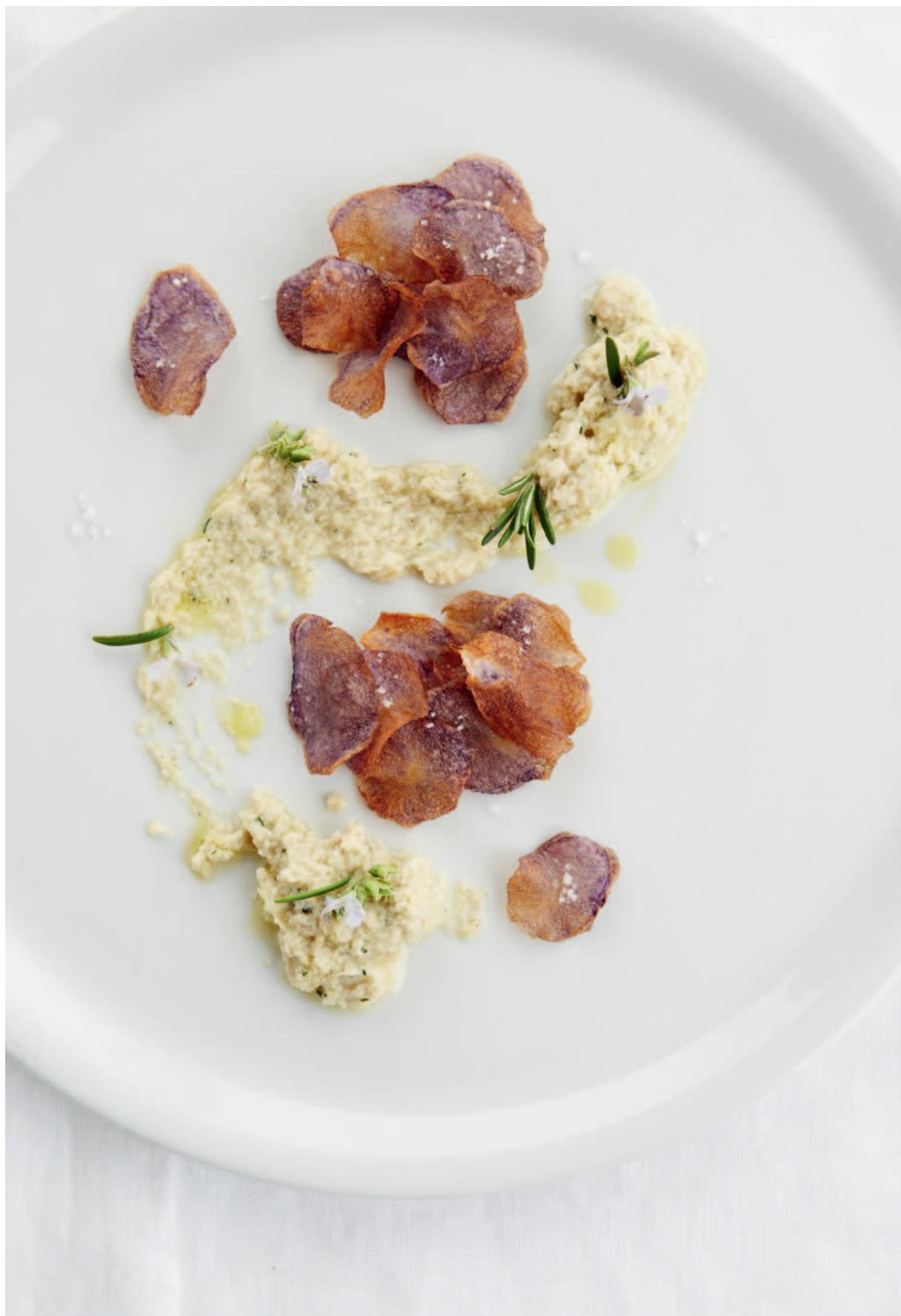
UN CONSEIL

Les coquilles de chou peuvent aussi décorer d'autres plats. On peut les garnir de diverses sauces.

CONSEIL VIN

Le radicchio cru, le citron et le céleri apportent beaucoup de fraîcheur au plat. Nous optons pour un vin blanc frais, un colección verdejo, Murviedro, Espagne.





POUR 4 PERSONNES

Chips de vitelotte à la tapenade d'artichaut au romarin

Chips de vitelotte :

400 g de vitelottes (fraîches)
Gros sel marin

Tapenade :

1 bocal d'artichauts grillés à l'huile
2 c. à s. d'huile d'olive
Jus d'½ citron (frais)
1 branche de romarin (frais)
Poivre noir fraîchement moulu

UN CONSEIL

Vous pouvez servir ce plat comme entrée ou bouchée apéritive avec la tapenade au centre en guise de sauce à dip.

CONSEIL VIN

Les goûts affirmés comme celui de la tapenade d'artichaut demandent un vin blanc généreux. Ce chardonnay-viognier, Le Grand Noir, Pays d'Oc, France est un bon choix.

Chips de vitelotte : Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en très fines rondelles dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe de cuisine. Lavez-les et essuyez-les.

Faites chauffer la friture à 140 °C. Cuisez les rondelles jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croquantes.

Secouez régulièrement le panier pendant la cuisson pour éviter que les chips ne collent ensemble.

Laissez égoutter sur du papier absorbant. Saupoudrez d'un peu de sel marin.

Tapenade : Mixez les coeurs d'artichaut avec l'huile d'olive, le jus de citron, deux feuilles et une branche de romarin, le sel et le poivre.

Finition : Décorez chaque assiette d'un trait de tapenade. Déposez les chips à côté. Garnissez de romarin.

www.lannoo.com

Enregistrez-vous sur notre site web et nous vous enverrons régulièrement une lettre d'information à propos de nouveaux livres et avec des offres intéressantes et exclusives.

RECETTES

Frank Fol – *avec des remerciements particuliers à Leen Selis-Fol et Isabelle Fol*

TEXTES

Marc Declercq

TRADUCTION FRANÇAISE

Anne-Laure Vignaux

PHOTOGRAPHIE

Heikki Verdurme

Avec nos remerciements aux auteurs des photos issues des archives privées de Frank Fol

© Thinkstock Photos p. 114 et p. 185 en bas à gauche

GRAPHISME

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Tous droits réservés.
Aucune partie de ce
document ne peut
être reproduite, stoc-
kée dans un système
d'archivage ni trans-
mise sous quelque
forme que ce soit,
électronique ou mé-
canique, ou de toute
autre manière, sans
accord écrit préala-
ble de l'éditeur.

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

D/2016/45/225 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 3595 6