

FROMAGES ET ŒUFS

Dans la gamme des recettes comprenant des œufs, la recette de la *Salade russe à la vapeur* (p. 47) illustre la vanité de vouloir servir des légumes en conserve alors que, frais, ils cuisent en deux temps trois mouvements si on les cuit à la vapeur douce. Cette salade froide réunit œufs durs, carottes, petits pois, pommes de terre et haricots verts. Elle est devenue synonyme de cantine et de tristes légumes dévitalisés. Cela pourrait pourtant être un enchantement. Les légumes sont ici cuits à la vapeur. On ajoute à la salade froide des filets d'anchois et des câpres si les enfants les apprécient. On sert avec une *Mayonnaise* de toute première qualité (p. 113) ou on assaisonne d'un simple filet d'huile de qualité et de jus de citron frais. C'est la première recette à essayer pour un débutant-de-la-vapeur. Les papas seuls ou en roue libre, auxquels je dédie avec tendresse toute la collection pour les Jules Pressés, pourront faire varier à l'infini cette recette dès qu'ils maîtriseront les bases de la cuisson vapeur.

Une autre recette facile du Jules Pressé serait de cuire à la vapeur des *Œufs Mollets* avec une *Purée de pommes de terre et de carottes* (p. 52). Eh oui, rien ne vaut la purée pour s'avancer masqué dans votre mission d'éducateur de papilles, qui souhaite habituer la famille à certains légumes ou à des arômes différents. Cuisez des pommes de terre, des légumes et des œufs ensemble dans le cuit-vapeur. Moulinez les légumes aux goûts nouveaux et ajoutez-les à la purée pommes de terre. En quelques instants de préparation et de cuisson voilà un repas complet, équilibré, sain et vivant. Le goût dépendra de la qualité des ingrédients.

Nous commençons par les carottes parce que c'est un des légumes favoris des enfants — tu m'étonnes, sucrées comme elles sont ! Vous arriverez vite à faire accepter d'autres légumes, comme des poireaux, des bettes, etc.



SALADE RUSSE À LA VAPEUR
(p. 47)

PURÉE DE POMMES DE TERRE
ET DE CAROTTES (p. 52)

QUINOA, HARICOTS VERTS ET
ŒUFS BROUILLÉS (p. 57)

SOUFFLÉ AUX CAROTTES
(p. 62)

C'est grâce aux jeux comme le *Kim du Nez* (p. 61) ou le *Kim du Goût* (p. 80) qu'on obtiendra peut-être des petits ce qu'on attend d'eux : qu'ils veuillent bien expérimenter de nouvelles saveurs.

La recette de *Quinoa, haricots verts et œufs brouillés* (p. 57) est un autre repas complet hyperrapide, grâce à la vapeur douce : pendant que s'attendrissent de délicieux petits grains ressemblant à s'y méprendre à de petites pâtes, mais qui ne contiennent pas de gluten (le quinoa), des haricots cuisent dans le cuit-vapeur. Vous frichtouillerez simultanément des œufs brouillés à la poêle. Le tout doit vous prendre dix minutes de cuisson à tout casser, sans compter le temps de préparation, qui dépend de votre grade en cuisine et de vos fournitures. Pour une recette rapide, j'ai choisi ici de cuisiner des haricots surgelés. Et voilà ! Pas besoin de temps ni de tour de main culinaire pour présenter des plats exquis... même les jours de presse.

Les jours de fête et de grand élan cuisinier, les œufs et des carottes seront transformés en *Soufflé* (p. 62). C'est une extension du flan de légumes dont la recette détaillée est dans *Cuisine nature... à toute vapeur*. Pour un flan, des restes de légumes (de la veille) sont mixés avec des œufs entiers et un peu de liquide (bouillon ou lait), puis ils sont cuits en ramequins, au four ou à la vapeur douce. Ajoutez à cette recette de base les blancs d'œufs battus en neige et cuisez au four : c'est parti pour un moelleux succès de soufflé. On pourrait aussi y incorporer une sauce *Béchamel* pour des légumes moins riches en amidon (pour un soufflé aux épinards, par exemple).

Remarque de bon sens : chez certains enfants nerveux ou atypiques, à certains stades de leur progression, les œufs et les laitages de ce chapitre sont déconseillés par le thérapeute. Cette éviction n'est que momentanée, le temps de rétablir l'équilibre et de calmer les réactivités possibles. Dès que le calme est revenu, vous reprendrez en alternance ces excellents produits.

Les quantités sont prévues pour 2 adultes et 2 enfants.

En fin de livre (p. 118), vous trouverez des idées d'autres recettes à base de fromage ou d'œufs.

Les vignettes des commentaires



équilibre



astuce



nutrition



conseils d'achat



passionné