

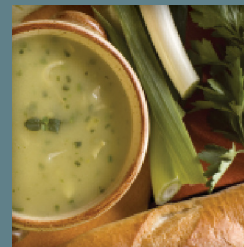
ON SE VÉGÉTALISE

Commençons ce chapitre par un potage maison, avec une recette formidable de rapidité pour intégrer des légumes en souplesse et en harmonie familiale : la *Soupe vichyssoise* (p. 99), qui se réalise en un clin d'œil. Des blancs de poireaux émincés* très finement sont ajoutés à une fondue d'oignons et cuits avec des pommes de terre dans un bouillon de légumes pendant une dizaine de minutes. C'est la technique classique des soupes, que l'on peut adapter à tous les légumes. Pour en faire un plat complet, il suffit de fouetter un jaune d'œuf dans chaque assiette. Une seule recette de potages dans ce tome, vu que le principe est simplissime. Les autres recettes de potages sont résumées dans le livret gratuit, à télécharger du site indiqué en bas de page de gauche. Voyez aussi la liste (p. 114).

Dans la gamme végétale, on a déjà découvert comment cuire des légumes à la vapeur douce (p. 47) ou comment transformer des restes en soufflé (p. 62). Au chapitre des végétaux, aucun enfant n'oubliera de vous citer les bonnes vieilles patates. Les meilleures Frites maison (p. 102) se font à base de pommes de terre de variété Bintje ou Charlotte. On les cuit en deux temps, à vingt minutes d'intervalle, idéalement en les refroidissant entre-temps.

De fil en aiguille, les frites appellent à s'essayer à la fabrication d'un *Ketchup Maison* (p. 106). Cette sauce tomatée sucrée, facile (mais longue) à réaliser, que l'on garde en placard de longs mois, est l'avatar du ketchup commercial tant aimé de nos zenfants et zadolescents chéris. Dans certains ménages, les petits n'acceptent le poisson qu'accompagné de cette petite demoiselle. Quand les papilles du petiot seront prêtes à s'y essayer, ce mélange de sucré-salé-piquant se mariera aussi avec une *Croquette Végétarienne*.

La procédure du *Ketchup* ? Faisons réduire longtemps un coulis de tomates avec des oignons, du poivre, des piments, du clou de girofle, du



SOUPE VICHYSOISE (p. 99)



Frites MAISON (p. 102)

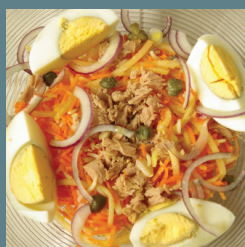
curry, beaucoup de vinaigre et beaucoup de sucre. Je dois à Hélène cette version simplifiée de mon ancienne Sauce Satan (qui était bien plus pimentée, à l'intention des adultes). Merci, Hélène !

Je proposerai deux salades de pique-nique pour les enfants qui sont déjà acclimatés à des dînettes plus végétales que la moyenne. À nouveau, je les ai conçues comme un tremplin pour votre créativité. Dès que vous maîtrisez au moins deux recettes de salades, vous composerez vos propres mélanges familiaux en un coup de cuiller à pot. La *Salade au thon et aux œufs* (p. 109) est une salade de crudités, dans de belles couleurs chaudes : un ensemble de légumes de saison (ici : des carottes, du concombre de la laitue en lanières), d'un peu de thon, d'œufs durs et de câpres est garni d'un peu de riz cuit pour composer un pique-nique complet. Le tout sera agrémenté d'une *Vinaigrette*. Le côté sucré de cette salade composée plaît aux petits. Une variante d'été, à la Tunisienne, prévoit des poivrons et des tomates crus en tout petit dés, à l'intention des mangeurs de type canari qui se seraient découverts tolérants à cette catégorie de salicylates*.

Comment composer une salade végétarienne équilibrée en un tournemain ? Découvrez la *Salade végé de quinoa pour pique-nique* (p. 111). Une poignée de céréales cuites, quelques cuillerées de légumineuses cuites, des légumes cuits et crus sont nappées d'un peu d'huile et de citron. Les céréales (ici le quinoa) et les légumineuses (ici les pois chiches en toute petite quantité) sont cuits une fois par semaine et gardés au réfrigérateur ou au congélateur, selon le principe d'assemblage en cuisine nature (p. 39). Voilà qui se prépare en cinq sec le matin, avant le départ.



KETCHUP MAISON (p. 106)



SALADE DE PIQUE-NIQUE AU THON ET AUX ŒUFS (p. 109)



SALADE VÉGÉ DE QUINOA POUR PIQUE-NIQUE (p. 111)