



# LÉGUMES ET SALADES

En paléo, les légumes d'accompagnement sont proposés en crudités et en cuidités (eh oui, le mot existe) : entiers, cuits à la vapeur; ou moulinés en mousses, gratinés au four, mangés en potages, bus en jus, tartinés même... Tant de variétés possibles pour se régaler de légumes de saison, frais, cuisinés par vos soins. Première recette pour découvrir les saveurs et les faveurs de la cuisson vapeur : *Légumes vapeur et chèvre* (p. 54). Des petits légumes de saison sont émincés<sup>†</sup> et cuits à la vapeur en quelques minutes. On fait fondre en dernière minute dans le cuit-vapeur une tranche de fromage de chèvre (en mode primal) — chèvre frais qui peut être aussi simplement émietté sur l'assiette. En quinze minutes, un repas complet et exquis, qui ne requiert aucun tour de main culinaire pour être une réussite parfaite. Dans un quotidien d'impro, la jardinière de petits légumes peut être résumée à quelques poireaux émincés. On déclinera le même principe dans la recette de *Légumes vapeur pour une salade liégeoise du paléo* (p. 55). On y réunit haricots verts, patates douces et lardons. J'y ai ajouté de la laitue romaine en lanières, car certains Jules ont le défaut d'oublier les légumes à feuilles vertes.

La classique purée de patates vous manque ? Concoctez une *Purée de chou-fleur* (p. 59) à servir avec des œufs durs ou à présenter dans des roulades de charcuterie.

Le *Tian paléo de légumes* d'été ou d'hiver (p. 61) s'approche des *Légumes braisés en antipasti* que nous avons appris à cuisiner dans *Je débute en cuisine nature*. La différence ? Par sa présentation, ce plat nous rappellera



LÉGUMES VAPEUR ET CHÈVRE  
(P. 54)



SALADE LIÉGEOISE DU PALÉO  
(P. 55)



PURÉE DE CHOU-FLEUR  
(P. 59)

les tartes qui, en paléo, manquent parfois à l'horizon culturel. À cet effet, j'ai un peu changé la recette classique du tian en ajoutant du lait de coco et des œufs. L'essence du plat : des légumes en rondelles sont disposés sur une fondue d'oignons, en rangs serrés, et cuits au four chaud. Le tian est à l'origine le plat de cuisson. Par extension, il désigne tout ce qui y est cuit.

La *Salade César* (p. 62) est l'occasion de découvrir cette vinaigrette splendide qu'est la César. Grand classique des restaurants à l'américaine, la *Caesar's Salad* est un mélange de laitue romaine, de radicchio (salade rouge et blanche, amère), de râpures de parmesan et de croûtons, agrémenté d'une forme de mayonnaise à la sauce anglaise et à la pâte d'anchois. On emploie ici des *Crackers* du paléo (p. 82) à la place des croûtons classiques.

Si vous avez suivi le planning du jour P (p. 28), vous avez lavé deux laitues et préparé les légumes de base. Tous les ingrédients sont prêts au réfrigérateur ou au congélateur. Les *Treize Salades Magnifiques* (p. 63) ne prennent alors qu'un instant. J'essaie de présenter des recettes de salade sans les sempiternelles tomates (fraîches ou séchées) qui flattent le goût mais ne devraient pas être au menu quotidien en paléo. En présenter une à deux fois par semaine est déjà un écart par rapport à la paléo originelle, qui les exclut pour leur teneur en « toxiques ».

Les salades d'été et de printemps sont légion dans les livres de recettes et sur le net. C'est en hiver et en automne qu'on se gratte un peu la tête. Je propose quelques associations réussies (p. 65), comme un mélange de tranches



**LES LÉGUMES EN JUS FRAIS.** Vous n'avez pas le temps de cuisiner et vous êtes tenté par des produits de dépannage comme les plats de légumes préparés ou les soupes en kit. J'ai la solution pour vous : pressez des jus frais à la centrifugeuse ou à l'extracteur multifonctions\*. Vous consommerez ainsi les grandes quantités de légumes frais requis par jour et par personne. Tout bénéf\* car vous éviterez une charge de travail au système digestif puisque les nutriments arrivent quasi prédigérés, sans fibres.

d'avocats mûrs, de crevettes roses, de morceaux de pamplemousse juteux et de quelques poignées de mâche\* (voir photo ci-dessous), qu'on dispose simplement sur les assiettes en jouant avec les couleurs et les formes. Ces salades seront de mirifiques bases de casse-croûtes énergétiques.

Nouvelle idée de brunch ou de déjeuner-express en mode impro : des *Galettes aux légumes* (p. 68), qui sont des crêpes épaisses sans farine dans la pâte desquelles vous fouettez des restes de légumes cuits et émincés\*. Pratiques à souhait, elles se conservent au frigo et surgèlent très bien. Vous les réchaufferez en les tostant au grille-pain électrique. Vous les tartinez au choix de *Guacamole* (p. 72), ou de tout autre trempette. Ou vous les émietterez dans une salade, en substitut des croûtons classiques.



TIAN PALÉO DE LÉGUMES  
(p. 61)



SALADE CÉSAR  
(p. 62)



SALADES MAGNIFIQUES (p. 63)