

# CÉRÉALES PURES

Nous commencerons ce chapitre du très végété par un *Taboulé de Quinoa* (p. 97), inspiré du plat classique — à ceci près que l'on remplace le blé par la nouvelle petite céréale complète qui monte. Mélangez des tomates, des oignons et un concombre crus coupés en tout petits dés à du quinoa cuit (ce riz des Aztèques cuit en dix minutes). Faites chanter le tout avec du persil et de la menthe ciselés et de la toute bonne huile. C'est un plat léger, sain, rapide, facile et inratable. En d'autres saisons, le taboulé de quinoa appréciera la compagnie de carottes et de fenouil, crus et râpés, ou cuits en tout petits dés.

Je décline en végété l'un des plats uniques les plus répandus sur les tables familiales en France et en Belgique : le *Couscous d'Hiver végétarien au curry* (p. 99). Sans viande et sans regret. Les mélanges de légumes changent au rythme des saisons. Des carottes, du potimarron, des navets, des poireaux, du céleri et des pois chiches cuisent à la vapeur pendant que frémit le bouillon au curry et que gonfle le couscous. Une cuillerée de purée d'amandes fait toute la différence de texture. Une étape plus loin, on réalise le même en *Couscous aux*



TABOULÉ DE QUINOA



COUSCOUS D'HIVER VÉGÉTARIEN  
AU CURRY OU COUSCOUS AUX  
ÉPICES



POIVRONS FARCIS SANS VIANDE

*épices* (p. 100) : des graines de coriandre, de cardamome et de cumin sont grillées un instant avant d’être ajoutées au bouillon de cuisson.

La recette peut s’appliquer à d’autres céréales, comme le boulghour, l’épeautre en grains, le quinoa, le riz. Mariez-les à des légumes de saison et rebaptisez-les d’un nom plus poétique, comme Carnaval du printemps.

Autre déclinaison d’un grand classique : les *Poivrons farcis sans viande* (p. 101). Remplissez des poivrons rouges évidés d’une farce de quinoa ou de riz cuit, de champignons fondus avec des échalotes, de persil et de ciboulette. Saupoudrez d’un peu de parmesan (ou de levure en paillettes) et cuisez au four pendant 20 minutes.

Le *Toast au Radis Noir* (p. 103) est une entrée qui, telle la *Tapenade* ou les *Spaghetti Au Pesto*, peut être improvisée en un temps trois mouvements à partir des réserves de placard. Le radis noir se conserve de longues semaines au réfrigérateur, dans un sac plastique à peine humidifié. Le pain au levain : deux semaines en placard. Après une si délicieuse entrée, on tire l’échelle. C’est si simple de faire plaisir aux papilles ! Que monsieur Brillat-Savarin et sa suite fassent amende honorable : faut-il vraiment mille nouveaux livres de recettes par an — le mille et unième étant dans vos mains — et faut-il vraiment triturer



TOAST AU RADIS NOIR



RIZ PARFUMÉ AUX MILLE NOIX



RISOTTO AUX PETITS POIS

les aliments de façon savante, alors que la nature nous offre tant de délices si simples ? Et vous connaissez plus rapide ?

Le *Riz Parfumé aux Mille Noix* (p. 105) est un classique végétarien très savoureux, auquel on ajoute une fondue d'amandes, de noix, de pistaches et de raisins secs. Il est parfumé au safran et épicé au gingembre et au cumin. Ce plat sera généralement servi avec des légumes cuits, comme des épinards ou des bettes – pour le goût et les couleurs, mais aussi pour compléter l'équilibre des protéines. C'est un plat complet en soi. Un exquis *Chutney de Mangues\** lui siéra à merveille.

Faut-il encore présenter le risotto ? Du riz rond, cuit dans du bouillon avec des légumes ou des herbes, est servi avec plein de bon beurre de ferme et un peu de parmesan. En Italie, c'est une entrée qui annonce la classique paire viande/ légumes, mais cela peut être un repas en soi. Dès que la base est connue, vous voilà parti pour mille et une variations selon l'offre du marché et la demande des convives. Je propose ici un *Risotto aux Petits Pois* (p. 107). Ce plat est une illustration de la traditionnelle complémentarité des protéines végétales (p. 28) – petits pois – et animales – le parmesan.



VARIATIONS NON VÉGÉTARIENNES  
SUR LE RISOTTO



PÂTES À LA SICILIENNE



PÂTES AU PESTO ET  
TAGLIATELLES DE LÉGUMES

Les *Pâtes à la Sicilienne* (p. 110) ne sont qu'une des mille et une variantes de ce plat si pratique. Une ratatouille classique de légumes d'été (oignons, tomates, aubergines, poivrons, courgettes) est cuite à la poêle, puis additionnée d'une *Purée d'anchois* (p. 111) et versée sur des pâtes. Le choix du type de pâtes en fonction de la recette devient l'affaire de professionnels. Demandez conseil à vos amis italiens, en omettant leur classique habitude de fristouiller dans trop d'huile, même d'olive. Il vaut mieux cuire dans le moins de graisses possibles pour pouvoir en rajouter bombance sous forme originelle après la cuisson. Des doses subtiles de protéines (ici les anchois, dans la recette suivante : le parmesan du pesto) ajoutées même en toutes petites quantités dans un plat par ailleurs équilibré constituent un apport non négligeable. Considérons ce plat comme complet.

Les *Pâtes au pesto et tagliatelles de Légumes* (p. 113). Des spaghetti sont agrémentés de lanières de légumes de saison cuits dans l'eau, avec les pâtes. Ils sont servis aromatisés au pistou. Vous voilà transportés dans le temps : les vacances; et dans l'espace : le Sud ensoleillé.

Vous serez enchantés par la saveur d'un *Orge de Corinthe* (p. 115). Cette petite céréale oubliée et pourtant exquise, cuite à l'eau ou au bouillon maison, se fond dans les saveurs de poivrons cuits, d'herbes fraîches, d'amandes et de raisins secs. Couleurs, arômes, textures : tout y est — ainsi qu'un parfait équilibre en nutriments.

Pour une *Salade d'Hildegarde* (p. 118), de l'épeautre cuit est mélangé à un émincé de légumes cuits (fenouil, carotte, céleri-rave, poireau) et à des graines torrifiées maison. Exposé simplissime pour une recette aux parfums envoûtants. Elle peut se conjuguer aussi à l'orge ou au riz. Adaptez, créez, osez !