

Taty Lauwers

UN JULES en cuisine végé

SPÉCIAL JULES



*Variations sur les légumes frais
et les céréales complètes*

TABLE DES MATIÈRES

7 INTRODUCTION

13 JE COMMENCE

- Végétarien équilibré - principes de base **14**
- Grille de base du semi-végé léger **16**
- Durée de cuisson des céréales **20**
- Cuire avec quelles huiles **24**
- Le front de libération des légumes **27**
- Mieux assimiler les protéines végétales **31**

RECETTES

33 POTAGES

- Potage de potimarron au curry **36**
- Crème de carottes au cerfeuil **38**
- Potage de légumes Bieler **40**
- Soupe bruxelloise de Bonne-Maman **43**
- Soupe verte d'orties **44**
- Bouillon de Légumes **46**

49 PLATS COMPLETS À BASE DE LÉGUMES

- Les outils vapeur **52**
- Jardinière de légumes **53**
- Omelette espagnole **55**
- Tarte aux poireaux **57**
- Pain de légumes au cumin (courgettes et champignons) **60**
- Sauce amandine **61**
- Soufflé d'épinards **63**
- Pour réussir un soufflé **65**
- Outils ménagers pour battre les blancs en neige **66**
- Crumble aux légumes **67**
- Clafoutis de légumes d'été **70**

quelques
extraits
choisis

Crêpe de légumes 72

Vinaigrette riche pour des salades crues de saison 75

79 PLATS À BASE DE CÉRÉALES

Chèvre chaud aux petits raisins sur toast 81

Gratin de millet aux carottes et fêta 85

Croquettes de millet, carottes et fêta 86

Croquettes au chèvre et aux courgettes 88

Nasi-goreng à la volaille 90

Tartines légères au fromage frais 91

93 CÉRÉALES PURES

Taboulé de quinoa 97

Couscous d'hiver végétarien au curry 99

Poivrons farcis sans viande 101

Toast au radis noir 103

Riz parfumé aux mille noix 105

Risotto aux petits pois 107

Pâtes à la sicilienne 110

Pâtes au pesto et tagliatelles de légumes 113

Orge de Corinthe 116

Salade d'Hildegarde 118

*Pâtes blanches?
ou
complètes?*

121 GLOSSAIRE

123 SOURCES D'AUTRES RECETTES

124 INDEX

127 CATALOGUE ALADDIN



INTRODUCTION

Vous avez découvert avec joie un nouveau monde culinaire dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Vous voudriez cultiver ce nouveau lopin en un mode semi-végétarien. En me basant sur les recherches nutritionnelles accessibles à une profane, je continue à partager avec vous le plaisir de manger selon les règles de bon sens tout en se régalant. Ces règles sont, en gros :

- intégrer plus de légumes et de fruits frais qu'à nos habitudes occidentales;
- privilégier les graisses nobles comme le beurre et les huiles vierges et éviter les matières grasses raffinées ou surcuites;
- pratiquer des cuissons douces comme la vapeur, la cuisson basse température au four à 85°C ou au wok, l'étouffée, telles que vous les avez découvertes dans *Je Débute dans Cuisine Nature*; des cuissons au four à 180°C pour les gratins;
- cuisiner des céréales en grains entiers ou semi-complets pour nous changer du blé si ubiquiste sur nos tables — céréales que nous allons explorer dans ce tome-ci.

Dès que vous aurez intégré ces premières modifications, vous vous engagerez dans les étapes suivantes :

- moins de sucre et de sel ajouté;
- moins de protéines animales, plus de graines germées ou de produits lactofermentés à l'ancienne;
- plus d'oléagineuses (p. 106 - ce sont les noix & Cie).

Au Jules débutant ou revenu de tout, cet opus donnera les clés d'une cuisine digeste, assimilable et surtout saine. À proscrire, ces mauvaises digestions qui reposent sur de gros malentendus. L'ensemble de recettes redonnées ici dans un relookage *Juleson the go* provient du bouquin-source *Cuisine à Toute Vapeur* qui, depuis 1996, a été tant et plus essayé, expérimenté, discuté et repensé. Voilà donc la quintessence d'un système qui marche, pour des enfants de la Modernité que plus rien ne devrait désormais arrêter. Même pas l'hégémonique malbouffe.

Dans ce tome pour le Jules qui tend vers le végé, je chanterai au principal la gloire du végétal pur: des potages (p. 33), des plats complets à base de légumes (p. 49) ou à base de céréales (p. 79) ainsi que des plats de céréales pures (p. 93).

Je conçois mes livres de cuisine comme des guides de voyage. Nous renouons avec la tradition et le cercle des Ancêtres en introduisant du blé semi-complet, de l'épeautre, de l'avoine, du sarrasin et de l'orge. Nous nous réconcilierons avec les saveurs de ces céréales en grains, entières et non raffinées — entre autres pour leurs incomparables atouts, indispensables chaque jour : de bienfaisantes fibres alimentaires, des sucres complexes (les chouchous des régimes minceur), ainsi que des vitamines du groupe B et de précieux minéraux comme le magnésium. Combinées avec des œufs, des fromages ou des légumes secs, les céréales entières constituent un apport équilibré en protéines.

Nous voyagerons dans l'espace aussi, puisque vous découvrirez le quinoa du Pérou, le couscous, le boulghour ou le millet orientaux. Ces dernières céréales vous raviront en ces temps modernes de galop permanent : tout en étant restées intègres, non raffinées et vitalisantes, elles cuisent en une dizaine de minutes. Même si le quinoa et les

pommes de terre ne sont pas des céréales au plan botanique, ils sont repris dans la catégorie « farineux ».

Contrairement à l'amalgame courant: « Cuisine saine = phytophage », les recettes qui suivent sont semi-végétariennes. J'ai limité les chairs animales à tout ce qui vole et à tout ce qui nage. Exit donc les ruminants — et pourtant, je n'ai rien contre la consommation de viandes provenant d'animaux élevés sainement. C'est tout simplement que quantité d'autres ouvrages s'y consacrent déjà.

TROIS CLEFS EN NUTRITION

Voyons quels repères nous pourrions garder à l'esprit. Je réduis les principes à trois. Avouez que c'est bien peu à retenir.

- ◆ Mangez en modération mais mangez de tout, sans exclusion.
- ◆ Choisissez des aliments denses au plan nutritionnel et pauvres en antinutriments, ces aliments que j'appelle les « nourritures vraies », parmi lesquels on trouvera les légumes frais et les céréales complètes qui sont le cœur de ce tome.
- ◆ Variez de jour en jour, en particulier les sources de protéines et de farineux. Pratiquez de courtes pauses de drainage (les cures de saison).

De l'art d'accommoder les légumes sous toutes leurs formes...

- Entiers, comme une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53).
- En légumes farcis au four, comme les *Poivrons farcis sans viande* (p. 101).
- En légumes braisés au four, comme les *Légumes Braisés en Antipasti**.
- À l'étouffée comme les *Carottes au Cumin**.
- En jus de légumes frais*.
- En salades de crudités.
- En pâtes, comme des *Pâtes au Pesto et tagliatelles de Légumes* (p. 113).
- En risotto ou assimilé, comme le *Risotto aux Petits Pois* (p. 107). ou le *Nasi-Goreng à la volaille* (p. 90).
- En beignets de légumes cuits en friture, technique peu conciliable avec l'esprit *Cuisine Nature*.
- En toast, comme un *Toast au Radis Noir* (p. 103) ou une *Bruschetta d'Aubergines**, version alternative d'un *Gâteau d'Aubergines et Mozzarella** que l'on cuit au four.

Les restes de la veille sont transformés :

- En mousse, comme une *Mousse de Carottes** ou une *Purée de Pommes de Terre**.
- En tarte, comme une *Tarte aux Poireaux* (p. 57)
- En *Filo de restes de Petits Légumes**.
- En flan, comme un *Flan de Brocolis**, ou en terrine/pain, comme un *Pain de poireaux à la vapeur douce* (p. 60) ou une *Terrine aux Trois légumes** plus raffinée.
- En gratin, comme un *Crumble aux légumes* (p. 67) ou un *Clafoutis de Légumes d'été* (p. 70).
- En soufflé, comme un *Soufflé d'épinards* (p. 63), sur base d'une *Sauce Béchamel**.

Les noms de recettes suivis d'un numéro de page renvoient aux recettes de ce tome, les autres recettes marquées d'un astérisque sont repérées dans les annexes (p. 123).

« COMMENT Y ARRIVER ? CE NOUVEAU MONDE DE LA CUISINE NATURE ME SEMBLE SI COMPLIQUÉ ! »

Je propose d'arriver à bon port en étapes. La nouvelle collection 2013 de mes livres est structurée en petits livres pratiques, traitant chacun d'un thème particulier, sur un ton spécifique. Je m'adresse tout autant au cuisinier qui débute en version nature qu'au novice en cuisine qui serait aussi néophyte en alimentation saine.

Mon approche étant pédagogique par essence, les recettes qui jalonnent le texte illustrent la progressivité dans la réforme alimentaire.

À vous de voir votre vitesse de croisière : qui sautera les étapes en semaines, qui gravira cette colline en mois ? D'autres s'arrêteront en cours de chemin. Tant mieux pour tout le trajet qui aura déjà été effectué.

Chaque étape dans la collection Jules se suffit à elle-même : vous commencerez par « Je Débute en Cuisine Nature », c'est incontournable et logique. Vous poursuivrez avec ce tome-ci si ma chanson à la gloire du végétal vous inspire.



JE COMMENCE

Les principes de base d'un végétarisme équilibré sont ici résumés (p. 14). Tout au long des recettes, ils sont adaptés en version du végétarien «léger»... c'est-à-dire plus aérien que ce que j'ai proposé dans *Tartes Végé pour un Jules*, où l'on se concentre sur les légumineuses et les tartes aux légumes. Eh oui, pour être un végétarien équilibré, il n'est pas obligatoire de manger des légumineuses. Ces dernières sont lourdes et peu digestes pour certains mangeurs. Il est encore moins nécessaire de consommer des produits à base de soja ou de substituts.

Pour vous repérer au quotidien, je propose des quantités par repas dans la grille du semi-végé léger (p. 16). Le cœur de vos repas dorénavant: les légumes frais, les céréales complètes (p. 17) et les huiles végétales de toute première qualité. Elles sont l'une des clefs de la *Cuisine Nature*, surtout lorsqu'elles sont consommées crues en salade ou ajoutées crues après cuisson. Pour cuire, on choisit d'autres graisses, mieux adaptées (p. 24).

Le végétal en gloire demande quelques connaissances. Je me permettrai de rappeler des notions de bon sens comme les gestes qui sauvent les valeurs nutritives des légumes (p. 27) et le minimum *minimorum* sur les protéines (p. 29).

Les outils de base que vous ajouterez à vos premiers achats sont les mêmes que dans *Tartes Végé pour les Jules*, tout comme le *Planning du jour P*. Plutôt que de surcharger ce tome, j'ai publié en téléchargement libre sur le site les pages ad hoc (respectivement 26-27 et 28-29).

VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ - PRINCIPES DE BASE

Le plan végétarien ne revient ni à simplement ôter la viande de l'assiette ni à la remplacer par des substituts tels les steaks de soja. Il s'agit de se composer des assiettes équilibrées à base de nourritures vraies, dont les recettes de ce livre sont l'application. Voyons en résumé les bases. Elles sont mises en pratique dans la grille du mangeur semi-végétarien léger (p. 16).

LÉGUMES. Changez de posture mentale par rapport aux habitudes européennes où le cuisinier décline son menu autour de la pièce de viande. Composez vos repas en pensant en premier lieu aux légumes frais et de saison (p. 26), sous forme de crudités (salades, légumes crus à tremper dans des caviars, crudités râpées, jus de légumes frais, etc.) ou de cuités (soupes, légumes cuits à la vapeur, au wok ou à l'étouffée, mousses, purées).

CÉRÉALES. Choisissez ensuite les céréales (p. 17) qui accompagneront au mieux ces jolis atouts de vitalité que sont les légumes frais. Présentez ces céréales complètes ou semi-complètes en accompagnement, en gratin ou en croquettes, comme nous allons le découvrir ici.

Je rappellerai (p. 21) qu'il faut faire tremper les céréales dès qu'elles sont complètes ou semi-complètes, qu'elles soient en grains comme le riz ou l'orge; ou en flocons pour l'avoine ou le quinoa.

MODÉREZ LES ÉLANS CÉRÉALIENS. Un peu de céréales, sauf si vous êtes un bûcheron en activité. Cela revient à consommer plus de légumes que de farineux. Oubliez l'image du restaurant végétarien des années '80, où l'on proposait trois louches de riz pour une louche de pois chiches et un soupçon de légumes. Profitez des bienfaits des oléagineuses (p. 106) si vantées en Naturoland, mais consommez-les en modération : une poignée par jour est largement suffisante.

ACCÉPTEZ LES CÉRÉALES RAFFINÉES. Certains mangeurs ne peuvent même pas se permettre de céréales complètes, momentanément ou de par leur génétique. Ils choisiront alors peu de céréales, et sous leur forme « blanche ». Dans ce cas-là, elles seront de source bio ou ne seront pas.

Cuissons ressourçantes

BRAISER AU FOUR, WOK, ÉTOUFFÉE. On a vu dans *Je Débute en Cuisine Nature* comment cuire les légumes au wok* et à l'étouffée* ou comment braiser au four — tout cela avec le minimum de graisses. L'intention est de rajouter le filet d'huile d'olive VPPF ou la noisette de beurre de lait cru en fin de cuisson. La matière grasse ne sera pas cuite, ce sera tout bénéf'.

VAPEUR DOUCE. On verra ici aussi comment cuire à la vapeur douce, technique qui permet aussi de compléter le plat avec de belles et bonnes graisses crues, après cuisson.

HYPOCUISSONS. Je détaille les cuissons à basse température pour les viandes, les poissons et les volailles dans *Mes Recettes Antifatigue* (collection Jules).



La mauvaise réputation de la graisse de palme est due à une confusion d'interprétation des statistiques nutritionnelles. Hydrogénée, elle contient des acides gras TRANS artificiels, qui sont aussi présents dans les margarines hydrogénées ou les graisses cuites sous pression à haute température pour la production industrielle des corn flakes, chips, biscuits, viennoiseries, etc. Le beurre et la viande contiennent des acides gras TRANS naturels. Ne mélangeons pas les torchons et les serviettes ! Selon les dernières révisions de ces statistiques par les autorités américaines, les dégâts coronariens sont provoqués par les graisses artificiellement saturées comme la graisse hydrogénée. En aucun cas la consommation de graisses naturellement saturées comme le beurre ou la viande ne peut être corrélée à des problèmes cardiaques, ni au taux de cholestérol ni au cancer. La graisse de palme que je conseille est NON hydrogénée.

Protéines pour un plan végé léger

Les végétaliens, n'utilisant aucun produit animal, se réfèrent au principe de ce que l'on a convenu d'appeler « la complémentation des protéines végétales ». Ce concept assez complexe est exposé et relativisé dans le dossier *Végétarien équilibré sans trucs ni prothèses*, à télécharger sous forme de livret du site.



Foison de légumes frais et un tout petit peu de protéines animales.

Dans ce tome-ci, je ne valorise pas trop les protéines, comme j'ai pu le faire dans *Je Débute en Cuisine Nature* ou *Mes Recettes Antifatigue*. Tous les mangeurs n'ont pas besoin d'autant de protéines que ce que nous consommons en Occident aujourd'hui. À certains moments de leur vie, peut-être, mais en permanence, permettez-moi d'en douter.

Pour un régime de croisière du végé léger, je ne propose pas non plus de protéines denses comme les légumineuses (p. 30) ou les oléagineuses (p. 106). J'envisage que vous acceptez les œufs et les laitages de ferme au lait cru et, pour certains, tout ce qui nage et tout ce qui vole. Vous ajouterez par exemple un peu de parmesan râpé de très bonne qualité ou une sardine aux pâtes ou au risotto. Votre apport en protéines serait couvert, d'autant mieux si vous cuisez le risotto dans du *Bouillon de Poule* maison, qui en est une source remarquable.

Pour assurer un apport suffisant en protéines, les Anciens en Italie avaient déjà compris l'utilité de compléter un plat de céréales avec une once de protéines animales, dans ce cas-ci le parmesan. Des études sur des rats (voir encadré ci-après), ont évalué l'effet de certaines associations alimentaires sur la croissance des animaux.



POTAGES

Vous avez découvert comment réaliser des potages dans *Je Débute en Cuisine Nature*. Vous connaissez déjà les deux variantes principales.

- Soit on fait suer un oignon en douceur avant de cuire le potage, comme dans la *Soupe de Courgettes Crémeuse*°.
- Soit, plus rapide, on fait cuire les légumes directement dans le bouillon comme dans le *Potage de Brocolis et Champignons*°.

Vous pratiquez déjà le *Bouillon de Volaille*° maison à l'ancienne, pivot d'une assiette ressourçante.

Je propose ici d'explorer comment lier des potages au naturel, sans ajouter systématiquement de la fécule ou de la crème fraîche. Premier exemple : le *Potage de potimarron au curry* (p. 36) est crémeux en soi, mais je le cuis ici avec du lait de coco en substitut de crème de lait. Onctueux à souhait, sans liant.

La *Crème de carottes au cerfeuil* (p. 38) est un grand classique des associations de saveurs réussies. Des carottes en rondelles sont doucement cuites dans un bouillon dont on a amorcé la cuisson en faisant fondre un oignon avec de l'ail dans un peu d'huile. Le tout est mouliné avec du riz cuit pour lier et du cerfeuil pour parfumer.

Le *Potage de légumes Bieler* (p. 40), à base de courgettes, d'haricots verts, de céleri et de persil, est un restaurateur de nos réserves alcalines°.



POTAGE DE POTIMARRON
AU CURRY



CRÈME DE CAROTTES AU
CERFEUIL



POTAGE DE VERDURES BIELER



SOUPE BRUXELLOISE DE
BONNE-MAMAN



SOUPE VERTE D'ORTIES



BOUILLON DE LÉGUMES MAISON

Il resserre les bouillons des pompes à sodium et à autres minéraux au niveau cellulaire. Nous le devons au docteur Henry Bieler, pionnier de la nutrithérapie la plus essentielle. Actif dès le début du XIX^e siècle, il utilisait les aliments comme médicaments. Son livre *Les aliments sont vos meilleurs remèdes* détaille sa pratique quotidienne... mais pas sa méthode, puisqu'il n'en avait pas : pour l'un, il conseillait du lait cru, pour l'autre, il interdisait tout laitage, pour un troisième, il déconseillait la consommation de toute viande pendant des mois, pour un dernier : viande crue ! Bien peu moderne comme approche, à notre époque de méthodes prêt-à-porter.

Les chicons (alias les endives en France) sont un légume très pratique pour le Jules pressé, car ce végétal est non seulement disponible de longs mois d'hiver, mais il se conserve aussi longtemps au frais. On peut le cuire en potage, comme pour la *Soupe bruxelloise de Bonne-Maman* (p. 43). Servez avec des croûtons aillés maison et du fromage fraîchement râpé. C'est un repas en soi ! Ma chère mère-grand y rajoutait beeeaucoup de crème fraîche, c'est dommage car on y perd en saveur. Je lie ce potage avec de la pomme de terre. Celle-ci se marie bien aux chicons, mais cette alliance n'est pas obligatoire. On aurait pu ajouter des flocons d'avoine pour lier.

Nous allons cuire à la vapeur les chicons et les pommes de terre, pendant que le bouillon réchauffe dans un poêlon séparé. Cette technique permet de cuire plus vite, mais aussi de ne pas faire bouillir par distraction. Sous l'effet de gros bouillons, les éléments nutritifs des légumes seraient détruits.

Procédez pour d'autres potages en suivant cette technique rapide :

- Cuisez les légumes émincés à la vapeur pendant 10 minutes.
- Pendant ce temps, portez le bouillon de légumes à tout petits frémissements*.
- Moulinez le tout. Détendez hors feu d'un soupçon de crème fraîche ou d'une cuillerée à café de purée d'amandes, d'un dé de beurre ou d'un jaune d'œuf battu.

Dix minutes en tout, au lieu des vingt à trente habituelles.

Autre technique rapide de potage pour une *Soupe verte d'orties* (p. 44) : de jeunes pousses d'orties du jardin sont jetées en dernière minute dans un bouillon de légumes épaissi par des courgettes et cuit avec une gousse d'ail. Avec une goutte de crème fraîche, cette soupe devient une crème au fin goût de violette.

Au lieu d'utiliser du bouillon en poudre, vous pourriez concocter votre propre *Bouillon de légumes* (p. 46). Et non, un bouillon ne doit pas mijoter des heures. C'est le cas lorsqu'il faut extraire des chairs animales l'osmazôme cher à Brillat-Savarin, le roi des gastronomes. Et les légumes émincés ne doivent pas nécessairement suer dans le beurre ou l'huile avant d'être couverts d'eau. On verra ici comment faire simple si l'on a sous la main des poireaux, des navets, des carottes, du céleri et un bouquet garni.

“ Les soupes ne doivent plus mitonner longtemps sur le coin du feu. C'est la cuisine des années 1970 qui a introduit le concept de Soupe Nouvelle : une purée de légumes cuits est mixée dans un bouillon. L'outillage électrique comme le mixeur accélère notre tâche par rapport à nos aïeux. Plus d'excuses pour que vous fassiez appel systématiquement aux soupes surgelées.

POTAGE DE POTIMARRON AU CURRY



INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuill. s. d'huile d'olive ou de beurre*
- 1 cuill. s. de curry parfumé
- ¼ l. de bouillon
- 20 cl de lait de coco
- ¼ cuill. c. de sel
- 3 tours de poivrier

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL

mixeur-plongeur ou blender
(p. 120)



Dans les recettes, j'indique en couleur les aliments qui demandent une préparation.

Lavez le

potimarron.

Coupez-le en

deux. Videz-le de ses graines, à l'aide d'une cuiller. Taillez-le en dés. Pelez et hachez l'**oignon** et l'**ail**.

1. T-20 minutes. Dans une casserole de capacité de 2 litres, faites suer l'oignon dans la matière grasse et le curry, à feu moyen, pendant 5 minutes.

2. T-15' : Ajoutez l'ail, les dés de potimarron, le lait de coco et le bouillon. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 minutes à partir du premier bouillon, à feu moyen et à semi-couvert*.

3. T0. Moulinez.

Bouillon. Utilisez votre propre Bouillon de Légumes (p. 46) ou du « Bouillon de Volaille Maison* », confectionné une fois par semaine ou par mois et surgelé en petites portions selon le planning du jour P détaillé dans « Je Débute en Cuisine Nature ». En dépannage, employez le substitut nature : diluez une demi-cuiller à soupe de poudre de légumes bio dans trois quarts de litre d'eau. Prohibez les cubes de bouillon de viande ou de poule.



PLATS COMPLETS À BASE DE LÉGUMES

Dans *Je Débute en Cuisine Nature*, en matière de technique de base pour cuire les légumes, on a vu comment braiser au four et comment cuire à l'étouffée ou au wok. Il nous reste à voir parmi les cuissons douces comment cuire à la vapeur douce et comment travailler les restes de légumes — restes que, je ne le rappellerai jamais assez, l'on ne garde qu'une journée, au frais, dans un récipient hermétique ou qu'on congèle.

Dans le premier tome, vous aviez appris à cuisiner une jardinière* au wok. Je vous propose ici de marier les textures en cuisant à la vapeur douce une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53) pendant que vous grillez un poisson frais, comme une dorade, selon la recette décrite dans le même opus. Vous pourriez les cuire ensemble dans le cuit-vapeur, mais tous les convives n'apprécient pas les textures si uniformément humides.

On verra comment recycler des légumes de la veille dans une *Omelette Espagnole* (p. 55), recette bien pratique pour dépanner les jours de presse. L'omelette espagnole, comme l'auberge du même nom, récupère tout ce qui vous passe sous la main. Nous n'utilisons que des légumes, alors que la version originale inclut des pommes de terre crues, qui cuisent une dizaine de minutes avec des oignons.

Les tartes aux légumes, comme la *Tarte aux Poireaux* (p. 57), sont de précieux alliés pour présenter à votre public favori les mêmes légumes que la



JARDINIÈRE DE LÉGUMES
À LA VAPEUR



OMELETTE ESPAGNOLE



TARTE AUX POIREAUX



PAIN DE LÉGUMES ET SAUCE
AMANDINE



SOUFFLÉ D'ÉPINARDS



CRUMBLE AUX LÉGUMES

veille sans les lasser. Principe : couvrez une pâte à tarte de restes de légumes cuits. Nappez de ricotta* ou de fromage frais. Cuisez au four chaud trente minutes.

Aussi appelé « terrine » et parfois « pâté végétal », le pain de légumes que je propose (p. 60) est composé de légumes émincés cuits, mélangés à des œufs, à une béchamel épaisse, à du fromage et à quelques épices de votre meilleur choix (ici mozzarella et cumin). On cuit le tout à la vapeur ou au four. Ce pain, un peu plus rustique que le flan ou le soufflé du fait que les légumes ne sont pas moulinsés, se sert en tranches, agrémenté d'une *Sauce Amandine* (p. 61). Cette sauce au goût surprenant et pourtant si simple est composée de pâte d'amande diluée d'eau, d'ail et de citron. Elle se conserve deux semaines au réfrigérateur, en bocal hermétique.

Maintenant que vous êtes maître ès *Béchamel* (voir la recette détaillée dans *Je Débute en Cuisine Nature* et résumée plus loin), il vous reste à parfaire vos talents avec un *Soufflé d'épinards* (p. 63). Des épinards cuits et mixés, une béchamel légère au fromage et aux œufs, les blancs montés en neige : au four pendant une demi-heure... et on n'attend pas. Servez avec du bon pain. Précédez ce plat d'un *Toast au Radis Noir* (p. 103).

Surprenez les convives avec un *Crumble aux légumes* (p. 67). Des restes d'une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53) sont gratinés au four sous un mélange de flocons, de farine, de fromage frais (à la place du traditionnel beurre) et de fromage râpé. C'est une adaptation légumée du célèbre crumble aux pommes de nos amis britanniques.



CLAFOUTIS DE LÉGUMES
D'ÉTÉ



CRÊPE DE LÉGUMES



VINAIGRETTE RICHE POUR DES
SALADES CRUES DE SAISON

La recette du *Clafoutis de Légumes d'été* (p. 70) est inspirée d'un dessert : le fameux clafoutis aux cerises de grand-mère. Ici : aux légumes ! Des légumes de saison taillés en lamelles sont nappés d'un appareil* de farine, d'œufs, de bouillon et de fromage. Ils sont cuits au four et composent un gratin d'été très frais, une version ovolactée du *Tian de Légumes* du Sud.

Les crêpes sont de toute saison, même si nos aïeux n'en faisaient une fête qu'à la Chandeleur. Bien pratique, elles sont un atout de cuisine Spécial Jules en ce qu'elles sont vite réalisées et vite cuites, qu'elles se conservent au frais, qu'elles se réchauffent aisément sans micro-ondes, qu'elles se laissent bien surgeler, et qu'elles peuvent même servir de petit déjeuner. Bravo, mais, novice en cuisine, vous riez jaune en subissant la voisine : *Rien de plus facile que les crêpes, mon cher*. Ce n'est pas si évident pour le Jules Nul qui n'a jamais vu de genre de geste en cuisine. C'est à leur intention que je détaille à l'extrême la recette de *Crêpe de légumes* (p. 72). Un martien devrait les réussir, car c'est souvent l'épreuve de virtuosité de la cuisson, et elle seule, qui dissuade. C'est aussi la présence de lait, objet de la stigmatisation post-moderne, qui décourage les plus téméraires autant que le type de farine acceptable pour les intolérants au gluten. Je propose une version sans gluten, sans lait et sans regret.

On terminera le périple à la gloire des légumes par une *Vinaigrette Riche pour des salades crues de saison* (p. 75), qu'on enrichira de mille et une petites choses très denses au plan nutritionnel.

LES OUTILS VAPEUR

Prévoyez pour vos premiers pas en cuisson vapeur, dont la recette suivante est un exemple détaillé :

- soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive - ± 15 €);
- soit la grille livrée avec un wok;
- soit un panier en bambou (plus exotique que pratique, à dire vrai);
- soit un cuit-vapeur électrique (pratique : il vous appelle quand il manque d'eau; ± 70 €);
- soit un cuit-vapeur à feu en inox 10/18, (surveillance minime - ± 45 € pour un panier perforé vapeur en inox 10/18 de diamètre de 20 cm, à poser sur une de vos casseroles). Ce dernier est mon choix de roi.



marguerite



cuit-vapeur
à feu



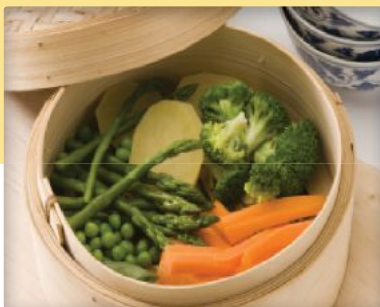
cuit-vapeur
électrique



grille vapeur du
wok



Oubliez la marmite à pression. En Cuisine Nature, on ne cuit pas à la vapeur « dure » des casseroles à pression de nos grands mères (« cocotte-minute »).



JARDINIÈRE DE LÉGUMES

Coupez les racines des **poireaux** et les feuilles vertes flétries ou trop dures. Ôtez les feuilles blanches extérieures endommagées. Gardez les verts pour un Bouillon de Légumes (p. 46). D'un couteau acéré, fendez-le en quatre depuis la tête jusqu'au genou en laissant le pied entier, écartez les feuilles et lavez soigneusement sous l'eau courante : la terre se cache dans ses recoins les plus intimes. Pelez les navets. Pelez les **pommes de terre**. Taillez-les en gros dés. Coupez les **carottes** en fines rondelles, les **navets** en petits bâtonnets, les poireaux en lamelles.

1. T-12 minutes. **BASE DE LA CUISSON À LA VAPEUR DOUCE.** Versez de l'eau dans le fond du cuit-vapeur. Faites chauffer, à couvert*. Moins vous disposerez d'eau, plus vous dégagerez de vapeur et plus vite vous cuirez les plats. Dès que l'eau bout, déposez dans le panier perforé du cuit-vapeur – ou dans la marguerite pour les petites portions – les aliments dans l'ordre de cuisson indiqué. Couvrez à chaque fois. Dans ce cas-ci, cuisez les pommes de terre pendant 5 minutes.
2. T-7'. Ajoutez le reste des légumes. Cuisez 7 minutes supplémentaires.

INGRÉDIENTS

- 6 blancs de poireaux
- 6 carottes
- 6 pommes de terre moyennes
- 6 navets

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson : 20 minutes

MATÉRIEL

cuit-vapeur

Vérifiez le degré de cuisson en piquant les pommes de terre ou les légumes de la pointe d'un couteau. La durée de cuisson dépend de votre matériel, mais aussi de l'âge et de la variété du légume.

3. Transvasez les légumes dans le plat de service. Salez, poivrez et versez un filet d'huile d'olive.

Servez en accompagnement de « Riz aux mille noix » (p. 105), ou avec des œufs mollets ou du poisson. Vous pourriez déposer le poisson ou les œufs au même moment que les légumes, au temps moins 7 ou moins 10. Des dés de lotte ou des pavés de cabillaud cuisent en 7 minutes. Des œufs mollets ou durs cuisent en 7 et 10 minutes, respectivement.

LA VAPEUR AU SECOURS DU STRESS



— Mais comment fais-tu, ma petite Jeanine ? On est aussi débordés que toi et je n'ai eu le temps que de réchauffer une pizza !

— *Suis-moi, je vais montrer comment on peut cuisiner saveur à toute vapeur, dans tous les sens du terme...*

Vous rentrez, débordé, il est 18 heures, rien n'est prêt.

Lavez et taillez une scarole en lanières. Cuisez-la à la vapeur avec deux petites échalotes pendant dix minutes. Évaluez trois minutes quarante pour parer, laver et couper les légumes. Pendant ce temps, cuisez à l'eau bouillante le quinoa — zéro minute de préparation.

En dernière minute, placez sur la scarole, qui se sera affaïssée entre-temps, quelques tranches de bûche de chèvre frais. Elles fondront en deux minutes. Comptez trente secondes pour trancher les bûches. Disposez le quinoa dans les assiettes, au centre les scaroles surplombées du chèvre fondu. Salez à peine. Versez un filet de très bonne huile. Emballé ! C'est un régal !

Il est 18h20 à peine.



PLATS À BASE DE CÉRÉALES

Le *Chèvre Chaud aux petits raisins sur Toast* (p. 81) est un succès, à servir en apéritif ou en plat léger après un potage : des tranches de chèvre frais fondent au grill sur un toast et sont servies sur un lit de laitue, nappées de raisins secs marinés au sherry.

Le *Gratin de Millet aux Carottes et Fêta* (p. 85) est une forme de parmentier végétarien. Il est constitué de millet cuit, de rondelles de carottes cuites à la vapeur et d'oignons. Il est couvert de fêta et grillé au four.

S'il en reste, que dites-vous de le recycler en *Croquettes de Millet, Carottes et Fêta* (p. 86). Incorporez aux restes un œuf et une échalote, puis façonnez en croquettes. Cuisez à la poêle ou au four. La *Sauce Raita au Yaourt*, ou le *Tzaziki* de concombre, vous rafraîchiront le palais au cours du même repas.

Croquettes au Chèvre et aux Courgettes (p. 88). Où le grand classique de la croquette de légumes atteint des sommets ! Ces croquettes sont une version légère et fine des traditionnelles croquettes végétariennes. Merci à Christiane Lefèvre pour cette exquise recette. Des courgettes râpées finement, du chèvre écrasé, un peu de couscous



CHÈVRE CHAUD AUX PETITS
RAISINS SUR TOAST



NASI-GORENG À LA VOLAILLE

incuit : le tout est façonné en croquettes et cuit au four ou à la poêle. Ce plat de roi n'a aucune parenté avec les croquettes panées, lourdes de chapelure avides des graisses de cuisson, telles que je les ai connues à mon heure de macrobiotique. Servez-les avec une salade frisée ou amère et une *Jardinière de légumes à la vapeur* (p. 53), en jouant sur le contraste des textures et des couleurs. On les utilise aussi froides en pique-nique.

Il n'est pas logique d'intégrer du poulet ici, mais une seule recette ne mérite pas un chapitre entier. Si vous disposez de restes de volaille et de riz, de quelques légumes frais (ici : poireaux, navets, fenouils, champignons, carottes), le *Nasi-Goreng à la volaille* (p. 90) sera prêt en un quart d'heure. Ce plat sera tout aussi savoureux avec des restes d'épeautre ou d'orge. On y joint des raisins secs, absents de la version originale asiatique, pour les becs sucrés et pour les goûts enfantins. Eh oui, il faut bien des ruses pour les amener à notre altercuisine...

Ce plat de céréale sera décliné en variantes du pur végétarien au chapitre suivant (p. 93).

L'association la plus simple en matière de céréales complètes et de fromage est un grand classique des retours de promenades du dimanche en Belgique : une tranche de très bon pain, tartinée de fromage frais et d'herbes, colorée de radis rose et de ciboulette, accompagnée d'une bière blanche, artisanale comme il se doit. Cela peut constituer un repas du soir en soi.



CROQUETTES DE MILLET,
CAROTTES ET FÊTA



CROQUETTES AU CHÈVRE ET
AUX COURGETTES



CHÈVRE CHAUD AUX PETITS RAISINS SUR TOAST

Coupez le **chèvre** frais en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Lavez et essorez la **chicorée** et la **roquette**.

Déchirez les feuilles vertes en lanières à la main, la salade brunira moins vite qu'après le passage d'un couteau.

1. T-10'. Dans une petite casserole, faites gonfler les raisins secs dans le sherry sur feu très doux, pendant 5 minutes. Couvrez et ôtez du feu.
2. Laissez infuser 5 minutes.
3. T-8'. Déposez les tranches de chèvre sur les tranches de pain. N'écrasez pas, laissez-les bien épaisses. Saupoudrez d'un peu de thym effeuillé. Passez 8 minutes au grill.

Disposez la laitue et la roquette sur les assiettes, versez l'huile en fin filet. Posez le pain et nappez-le de raisins au sherry, encore chaud.

INGRÉDIENTS

- 300 g de bûche de chèvre ou de petits fromages de chèvre
- 50 g de raisins secs
- 3 cuill. s. de sherry (ou autre alcool que vous auriez sous la main)
- 4 tranches de pain au levain ou blanc mais bio
- 2 brindilles de thym
- laitue (p. ex. chicorée frisée et roquette, compter 3 poignées par personne)
- 4 cuill. s. d'huile de noisette VPPF

TIMING

prépa : 5 minutes
cuisson : 8 minutes au grill

MATÉRIEL

rien de spécial

Servez avec des crudités et une « Jardinière de légumes à la vapeur » (p. 53) — les crudités, dit-on en nutrition. Assaisonnez d'une « Sauce Coulis de Légumes* ».

Mollo sur les céréales



En introduisant quelques céréales intégrales dans votre alimentation quotidienne, vous équilibrerez en peu de temps l'apport en sels minéraux et en autres micronutriments. Limitez-vous aux quantités sages, soit entre 30 et 50 grammes de céréales sèches par personne et par repas.

La pyramide officielle de nutrition idéale octroie une large part aux glucides complexes que sont les légumes, les fruits frais et les céréales. Pourtant, beaucoup de consommateurs n'ont retenu que ces dernières comme source de sucres complets.

Or, l'abus d'amidons, même complets, peut aboutir aux mêmes troubles que l'abus de viande (fermentation, mauvaise haleine, troubles digestifs). Chez certains tempéraments, le métabolisme d'assimilation des hydrates de carbone est déficient et peut provoquer des malaises chroniques. C'est chez eux que les régimes pauvres en hydrates de carbone (Atkins, *low-carb* & C^{ie}) font merveille... de manière temporaire... parce que... excessifs !



Les mêmes croquettes avec ajout de carottes et cuites le dans un tout petit peu d'huile, à la poêle, à feu moyen. Au four, les croquettes sont inratables. À la poêle, elles demandent un peu de métier.



CÉRÉALES PURES

Nous commencerons ce chapitre du très végé 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 végé 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 !



TABOULÉ DE QUINOA

Épépinez les **tomates** et coupez-les en dés aussi petits que possible. Pressez le jus du **citron**. Ciselez* le **persil** et la **menthe**. Coupez les deux bouts du **concombre**. Épépinez-le ou non, c'est selon digestion individuelle, comme l'est le choix de peler ou non les tomates. Taillez-le en tout petits dés

Facilité : coupez le concombre d'abord en tranches à la râpe multifonctions ou à la mandoline; puis empilez les tranches et taillez les dés.

1. Si vous ne disposez pas de restes de **quinoa**, cuisez-le dans l'eau salée pendant 10 minutes à partir de la première ébullition, à couvert*. Laissez-le reposer pendant 5 minutes.
2. Mélangez le concombre, les tomates, le persil et la menthe au quinoa. Assaisonnez de l'huile et du jus de citron. Salez.

Présentez soit joliment en timbale comme sur la photo en haut de page, soit en saladier à la bonne franquette.

INGRÉDIENTS

- 300 g de restes de quinoa cuit (150 g sec)
- 1 citron
- 1 concombre
- 4 tomates mûres et juteuses l
- 4 petits oignons nouveaux
- 1 cuill. s. de menthe fraîche
- 1 cuill. s. de persil plat
- ½ cuill. c. de sel marin
- 10 cuill. s. d'huile*

TIMING

prépa : 10 minutes
cuisson éventuelle du quinoa : 10 minutes

MATÉRIEL

presse-citron, mini-blender pour ciseler les herbes, râpe ou mandoline pour le concombre (p. 120)

PÂTES BLANCHES OU COMPLÈTES ?



Les pâtes sont les seules céréales qui ne doivent surtout pas être complètes ! Pourquoi ?

On connaît les mâtâarveilleuses propriétés des fibres alimentaires apportées par les céréales, vantées dans tant et tant de publicités, se basant sur une partie des recherches en nutrition. Les fibres apportent aussi une sensation de satiété plus efficace. Essayez un plat de riz poli blanc un jour et le même plat à base de riz complet le lendemain.

Ceci étant posé, n'oublions pas que les céréales complètes, riches en fibres, sont riches en phytates, qu'il faut décomposer par un trempage d'une nuit dans un bain acidulé. Essayez cette pratique avec des pâtes. Bliiiiirks ! Les céréales raffinées ne contiennent plus de phytates, raison pour laquelle on ne les trempe pas.

Par ailleurs, certains types de fibres sont plus précieux que d'autres. Celles des légumes et des fruits sont infiniment plus douces et utiles que celles des céréales. Je propose donc des plats de pâtes blanches, mais associées à des légumes ou des fruits (les tomates sont des fruits).

Un surdosage en fibres dures est aussi délétère qu'une carence. On trouve des fibres dures, dans l'ordre, dans le son d'avoine — aberration nutritionnelle introduite en France récemment par un médecin inconscient, alors qu'auparavant seuls les chevaux en mangeaient — puis dans le pain complet et les pâtes complètes (aliments riches en gluten). Les flocons d'avoine et d'orge sont utilisés en diététique chinoise comme pansements de l'intestin, même si ces céréales apportent des fibres relativement dures. Les légumineuses et les oléagineuses contiennent des fibres moyennement dures.

“ Privilégiez les fibres douces des légumes et des fruits cuits ou celles du riz semi-complet et du quinoa, cuits à cœur.

SOURCES D'AUTRES RECETTES

- Casse-croûte improvisé : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Chutney de Mangues : sur le site.
Barres Protéinées d'Avoine : dans *Desserts Ressourçants*.
Bouillon de Volaille : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Bruschetta d'Aubergines : sur le site.
Confit d'Amandes : dans *Petits Déjeuners*.
Crème Budwig : dans *Petits Déjeuners*.
Crème de Tomates : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Croquettes : dans *Tartes Végé pour les Jules*.
Crumbles : dans *Desserts Ressourçants*.
Filo de restes de Petits Légumes. : dans *Tartes Végé pour les Jules*.
Flan de Brocolis. : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Gâteau d'Aubergines : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Houmous : dans *Fruits de la Vie*.
Huile Parfumée : dans *Mes Recettes Antifatigue et Fruits de la Vie*.
Jardinière de légumes au wok : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Jus d'Herbe de Blé : dans *Germes de Gourmands*.
Légumes Braisés en Antipasti : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Mousse de Carottes : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Muesli : dans *Petits Déjeuners*.
Pain Essénien : dans *Germes de Gourmands*.
Pétales de tomates au four doux : sur le site.
Potage de Brocolis et Champignons : dans *Je Débute*.
Purée de Pommes de Terre : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Sauce Béchamel : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Sauce Raita : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Soupe de Courgettes Crémeuse : dans *Je Débute en Cuisine Nature*.
Tartine Légère au Fromage Frais : dans *Un Jules en Cuisine Paléo*.
Terrine aux trois parfums : dans *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*.
Tzatziki : dans *Un Jules en Cuisine Paléo*.
Velouté à l'Avocat : dans *Un Jules en Cuisine Paléo*.

Les recettes résumées et la liste des ingrédients font l'objet d'un livrel, à télécharger gratuitement du site. Lecture sur PC/Mac, tablette ou liseuse.

INDEX

A

allégés 58
amandes 105
amandes effilées 116
anchois 110
anti-oxydants 42
aubergines; 102, 110
avoine 67
avoine (commentaires) 68

B

Béchamel 60, 63
beurre 104
beurre (lequel?) 38
Bieler 40
biologique (légumes) 68
blender (illu) 120
bouillon-minute: miso 47
bouillon pour potage 36
bouquet garni 41
brunoise 109

C

carotte 90
carottes 38, 46, 53, 67, 85, 113, 118
Catalogue 127
céleri 67; 40, 46, 99
céleri-rave 99, 113, 118
céréales (modérer) 89
cerfeuil 38, 116
champignons 67, 70, 90, 101; 51, 80
chapelure 57
chèvre 81; 88
Chèvre Chaud aux petits raisins sur Toast 81
chicons; 43, 102
ciboulette 56; 91
Citronnette Riche 75

Clafoutis de Légumes d'été 70
concombre; 97
contraintes; compromis 87
coriandre 85, 88, 99
coulis; 110
courgettes 44, 70, 113; 40, 51, 88, 110
couscous; 88, 99
Couscous aux épices 100
Crème de Carottes au Cerfeuil 38
crème de quinoa; 74
Crêpe de légumes 72
croquettes; 79
Croquettes au Chèvre et aux Courgettes 88
croûtons; 43
cru 103; 103
Crumble aux légumes 67
cuisson; 18, 20, 56
cuit-vapeur (illu) 52
cuit-vapeur (illus) 52
cumin 60; 105
curry 36, 57, 90; 75

D

dénoyateur d'olives (illu) 60
duxelles 101

E

échalote; 75
économe (illu) 40
épeautre; 118
épeautre (commentaires) 119
épinards 63, 64
épinards, commentaires 64

F

farine 67, 70, 72
farine de maïs; 74

farine de quinoa; 74
fécule de maïs; 74
fenouil 118; 90
fêta; 85
fouet (illu) 66
four; 85, 86, 101
fromage frais 70; 50, 51, 91
fromage râpé; 43

G

germes de blé 76; 75
gingembre 57, 105
gomasio; 75
graines de courge 118
graines de pavot 118
graines de sésame; 77
graines de tournesol 118
gratin; 51
Gratin de Millet aux Carottes et Fêta 85

H

haricots verts; 40
herbes aromatiques 39
huiles (alléger?); 58

I

itinéraire; étape nr 4 20

L

lait 72
lait d'amande 72
lait de coco 36; 74
lait digeste; 39
légume (durée de conservation); 52
légume (peler); 83
légume (quatrième gamme); 82
légume (restes?); 52
légumes; 35, 51
levure; 75
levure alimentaire 76
liant (de potage); 37

M

maillard; 104
marguerite (illu) 52
menthe; 97
millet; 85
millet, commentaire 87
Miso 47
mixeur-plongeur (illu) 120
Mollo sur les céréales 89
Mornay 63
mouillilégumes; illu 120
mozzarella 60

N

Nasi-Goreng à la volaille 90
navets 53; 46, 90, 99
neige (battre - outils) 66
noix de cajou; 105

O

oeufs 55, 70, 72, 86
oeufs (trop?) 71
oléagineux 106
olives 60, 70; 110
Omelette Espagnole 55
orge 80, 117; 116
Orge de Corinthe 116
orties 44
Outils ménagers pour battre les blancs en neige 66
outils vapeur 52

P

pain 103; 91
pain au levain 81
Pain de légumes 60
pancakes 73
pâte brisée 57
pâtes; Pâtes à la Ricotta et aux Herbes 112;
Pâtes à la Sauge et à l'Ail 112; Pâtes à la Sicilienne et Sept Variantes Pressées 110;
Pâtes à l'huile pimentée 112; Pâtes brocolis

et anchois 112; Pâtes persillées 112
Pâtes au Pesto et tagliatelles de Légumes 113
Pâtes blanches ou complètes ? 115
persil 41; 40
Pesto 113
phytates 21
pignons 113
pistaches; 105
pleurotes 101
poêle; 56
poireau 90, 118
poireaux 53, 57, 60, 67; 46, 50, 99
pois chiches; 99
pois (petits) 107; 55
poivrons; 80, 101, 110, 116
Poivrons farcis sans viande 101
pommes de terre 53; 43
Potage de potimarron au curry 36
Potage de légumes Bieler 40
potimarron 36; 99
poulet; 80
prébiotiques 117
presse-ail 57
probiotiques 117
Protéines animales du semi-végétarien 30
Protéines végétales du pur végétarien 30
purée d'amandes 62, 99; 50, 61
Purée d'anchois 111

Q

quatrième gamme 82
Quel boulot! 58
quinoa 98
quinoa cuit 97, 101

R

radis; 91
radis noir 103
raisins secs 81, 90; 85, 99, 105, 116
râpe multifonctions (illu) 57
ratatouille 72
restes; 52

restes : comment cuisiner? 11
ricotta 20, 57
Risotto aux Petits Pois 107
risotto - variations 109
riz 105; 38, 80, 112
riz cuit 38, 90
Riz Parfumé aux Mille Noix 105
riz rond 107
Riz Vialone 108
robot ménager (illu) 120
robot multifonctions; illu 120

S

safran; 105
sarrasin 72
sherry 81; 85
shoyu 62
Soufflé d'épinards 63
soufflé (pour réussir); 65
Soupe verte 44
spatules (illu) 65

T

Taboulé de Quinoa 97
tamari 62
Tarte aux Poireaux 57
Tartines légères au fromage frais 91
temps - urgence 82
Toast au Radis Noir 103
tomates 70; 51, 97, 102
trempage 21

V

vapeur au secours du stress 54
Vinaigrette Riche 75
vin blanc 107
volaille (restes) 90

Z

zen de la carotte 47

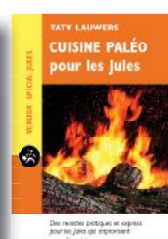
CATALOGUE ALADDIN

Sont parus à ce jour chez Aladdin les ouvrages suivants par Taty Lauwers (ci-dessous, les nouvelles couvertures édition fin 2013)

dans la collection **Cuisine Nature**



dans la collection **Spécial Jules**



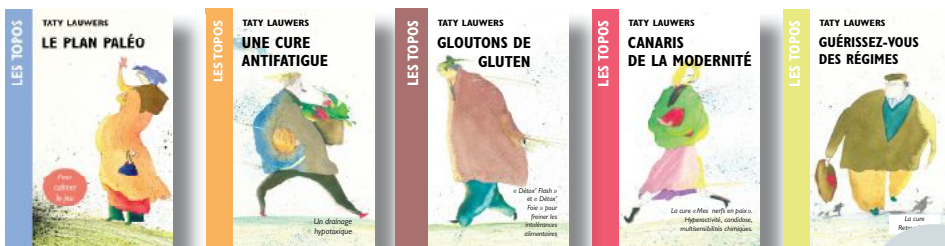
FIN 2013



DÉCEMBRE 2013

À l'automne 2013, les deux collections font l'objet d'une réédition, avec les couvertures reprises ci-dessous. Les nouveautés sont signalées par leur date de parution.

dans la collection **Les Topos**

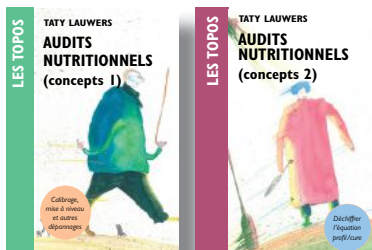


FÉVRIER 2014

Deux tomes d'investigation



Les coulisses des Topos (pour les férus d'alternutrition)



FIN DÉCEMBRE 2013

« Plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande ». On comprend aisément que la santé requiert ce genre de bon sens. Mais comment faire, pratiquement ? La réponse est dans ce livre, tout simplement...

Pas plus d'une demi-heure par jour en plan végétalisant ? Eh oui, c'est tout ce qu'il faut consacrer à la préparation de repas sains, équilibrés, nutritifs à souhait. Le tout est de s'organiser. Déjà qu'on peut manger sainement en cuisinant très peu, sur base de principes simples comme bonjour (consultez *Je débute en cuisine nature*). Dans ce tome-ci, on passe au niveau supérieur : à l'aise dans le très-végétal, pour une nutrition bien tempérée, pleine de bon sens et de bons points « santé mine radieuse ». Taty Lauwers voit ici plus grand – horizon tribu et cercle familial –, avec une pensée émue pour les Jules qui s'engagent à faire festoyer leur tribu tout un weekend.

Ce tome est une réédition partielle de l'édition 2010 de « *Cuisine Nature... à toute vapeur* ». Les recettes ont été repensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées, avec un addendum sur le emploi possible des restes de légumes.



Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas encore cuisiner, à qui on n'a rien appris et qui frémit à l'idée de commencer. C'est aussi l'ado de trente-cinq ans qui trouve que cuisiner, ça fait popote et ringard, mais qui voudrait conserver une peau fraîche comme le printemps. Et puis c'est aussi les autres, tous les autres, qui voudraient bien s'y mettre, mais qui renâclent pour cause de burn-out ou de douleurs articulaires, ou de « à quoi bon » généralisé.



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-10

