

Le coin des gastronomes en cuissons douces

Saint-Jacques aux poireaux, Carré d'agneau et ses légumes confits, Pot de Crème au Foie Gras... La dernière mode en cuisine gastronomique est de cuire dans des sacs sous vide à 80° (ou 90°C selon les aliments) avec contrôle strict de degré d'humidité du four. C'est d'un chipot, les amis ! Les plus gastronomes d'entre vous se régaleront d'idées de recettes en basse température en surfant sur le site de la **Fondation Escoffier** (voir les recettes du stage de février 2000 sur www.fondation-escoffier.org). J'y ai même découvert (mais pas testé) qu'on peut cuire des quartiers de pommes 45 minutes à 95°C (la recette de *Pommes Confites et Caramélisées*) ou des poires entières 1h30 à 90°C (*Poires Soufflées en chaud-froid*). Ce n'est pas une visite pour les Jules ni pour les Purs du Cru. Illustration: « Mettre les endives à cuire sous vide avec sel, beurre, jus de veau et le champagne réduit pendant 1 h à 95 °C. Sortir les endives du sac, les mettre à colorer dans une plaque pendant 15 min. à 250°C. »

Choisissez l'épure.

Achetez les aliments les plus bruts,
les moins transformés : à chaque
nouvelle manipulation, l'aliment perd
une partie de ses nutriments. Il faut
alors tours de mains ou additifs
pour restaurer leur saveur initiale.

IV. SALADES, POTAGES ET SAUCES



Les végétaux crus, s'ils sont votre choix et correspondent à votre biochimie, ont une déclinaison en cuisine que vous pratiquez déjà, peut-être: les salades de saison*¹. Vous pourriez, en mode très léger, compléter une belle et bonne salade par des graines de tournesol grillées ou des graines germées, comme je l'illustre plus largement dans *Germes de Gourmand*. Si vous craignez

manquer de protéines, vous y ajouterez des œufs mollets ou pochés, un peu de chèvre émietté, des quasi-charcuteries maison, etc. Dans ce chapitre-ci, vous goûterez une *Salade d'Avocat, Pamplemousse et Crevettes* (p. 113) ou une *Salade Folle de Crudités d'Automne et Raisins* (aux avocats ou au fromage de lait cru, p. 127), assaisonnées de *Vinaigrette* ou *Citronnette* (p. 115). Les *Crudités d'Hiver Chatoyantes* aux sublimes couleurs seront agrémentées d'une *Sauce au Curry* (p. 122 - 123). Des *Brochettes de Légumes Crus* (p. 118) seront trempées, en zakouski ou pique-nique, dans une *Anchoïade* ou un *Beurre d'Ail* (p. 119).

Dans ce chapitre, pas de recette de **potages**, car ils sont peu utiles crus de chez crus. Les soupes crues sont une aberration nutritionnelle, tout à la mode qu'elle soit. Le végétal est,



à l'inverse de l'animal et des matières grasses, la part alimentaire qui tire le moins bien profit de cette technique. Les nutriments des végétaux sont parfois mieux assimilés en version cuite, en douceur — ou alors, consommés en jus fraîchement pressés.

Les matières grasses crues sont ici traitées en sauces diverses et parfumées: *Vinaigrette* ou *Citronnette* (p. 115), *Sauce au Curry* (p. 123), *Anchoïade* ou *Beurre d'Ail* (p. 119). Le *Hachis d'Échalotes Persillé* a été présenté avec l'*Assiette Marine d'Été* (p. 73), la *Crème de Basilic* après la recette de *Tartare de Saumon* (p. 78). On verra aussi quelles huiles utiliser dans quels cas et pourquoi il faut manger de bonnes graisses crues, même et surtout pour mincir!

en cure

SGSLSS. Toutes les recettes du chapitre sont sans gluten et sans laitages.

Glycémie instable. Comme pour toutes les autres catégories, les recettes vous conviendront, puisqu'elles contiennent en général peu de sucres.

Colopathie et Dysbiose. La plupart des recettes du chapitre ne vous conviennent PAS. Elles contiennent presque toutes trop de végétaux crus pour votre bonheur. Gardez-les pour plus tard, ou alors centrifugez-les en jus frais... Si vous êtes totalement réadapté au cru, profitez de ces merveilleuses recettes mais continuez à éviter de les accompagner de pain ou de farineux tant que vous êtes fragile.

Canaris. Comme pour les colopathes, ce chapitre entier ne vous concerne pas. Trop de salicylates, si pas d'oxalates, trop d'amines même, si l'on considère la salade d'*Avocat, Pamplemousse et Crevettes*...

Toutes les recettes de ce chapitre, à l'exception des Sauces, sont infiniment trop complexes à assimiler pour des personnes dont l'organisme est épuisé, ce qui est souvent le cas des mangeurs précités. Prudence!

SALADE D'AVOCAT, PAMPLEMOUSSE ET CREVETTES



Mélangez des tranches d'avocats mûrs, des crevettes, un peu de quinoa, des morceaux de pamplemousse juteux, quelques poignées de mâche en hiver ou un concombre et une salade croquante en été. Disposez simplement sur les assiettes en jouant avec les couleurs et les formes.

♦2 avocats mûrs
♦100 g de crevettes
grises ou 30
crevettes roses
♦un petit pample-
mousse
♦2 grosses poignées
de laitue (ou mâche
ou doucette en hiver,
ou batavia, et un
concombre en été)
♦facultatif : graines
germées diverses,
comme luzerne et
chou rouge
♦6 cuill. s. d'huile
VPPF

* parer : ôter les parties
dures, immangeables;

❶ En hiver, parez* la salade de blé (ou mâche), que vous aurez lavée dans trois eaux successives, en ôtant le pied et les feuilles fanées. En été, lavez simplement la laitue dans beaucoup d'eau.

❷ Disposez sur les assiettes les lanières de salade, déchirées à la main (ou les petits bouquets de mâche ou les tranches de concombre).

❸ Pelez les avocats au couteau économe et coupez-les en deux. Ôtez le noyau. Taillez en tranches, sans couper jusqu'au bout. Étalez-les en rosette sur l'assiette. Citronnez immédiatement.



zis is an économe