

Voilà un bouillon chaud et pourtant quasi cru, à l'apport équilibré en vitamines et minéraux. Quelle utilité ont les compléments alimentaires vendus cher et bonbon quand on dispose de produits excellents comme les ingrédients de ce bouillon ? Comparez avec ce que vous aurait apporté un bouillon de poule dégraissé en sachet : « *Sel, viande de poule, exhausteur de goût (glutamate de sodium, inosinate de sodium, guanylate de sodium), amidon, graisse de poule, graisse végétale, oignon, persil, extrait de levure, acidifiant : acide citrique, arôme, curcuma, sauce de soya, céleri, extrait de livèche, antioxygène E320.* » C'était l'étiquette d'un des principaux fournisseurs du marché. Qui sait ce qui n'y figure pas ?

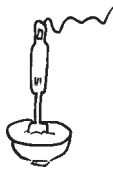
Crudités en pagaille

« *Mais je ne digérerai pas tous ces légumes crus!* », énonce le colopathe lambda. Les colomaniaques ont en effet l'habitude de cuire les végétaux et d'éviter une série de fruits et légumes irritants. En réalité, ces derniers ne provoquent des gaz et des irritations chez la plupart de ces mangeurs que parce que le système digestif est défaillant momentanément. Dès qu'il est rétabli grâce à une alimentation ciblée, en route pour les poêlées d'oignons, les choux de Bruxelles au beurre fondu, les crudités en pagaille. Ceci dit, intégrer du cru ou non est fonction de votre profil métabolique. Certains mangeurs n'y seront jamais adaptés.

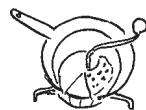
..... Outils pour mouliner les potages



blender: instrument électrique très utile pour les milk-shakes, les sorbets minute ou bouillons crus. De 50 à 800 euros, c'est selon...



mixeur



passe-vite (BE)
ou moulin à légumes (FR)



robot mélangeur, avec gros couteau

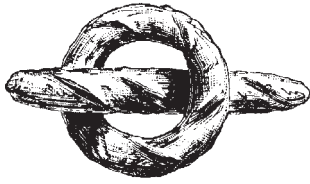
voir aussi illustration page 32.



Les tartinades (ou trempettes) comme le **Houmous** (p. 38) ou le **Caviar de tournesol germé au curry** (p. 31), feront de délicieux amuse-gueule pour des occasions festives. Vous les servirez aussi en collations ou en repas de pique-nique sur le pouce, auquel ces zakouski confèrent une touche très world chic. Vous les utiliserez aussi en trempette pour des carottes ou des *Chips de Fromage*. La liste est infinie.

Quelques variantes de caviars page 34 : **Caviar de noix germées, Caviar aux tomates séchées, Caviar au céleri et algues**. Toutes les recettes de légumes secs de mon livre *Tartes Végétariennes et Légumineuses* peuvent être transformées en caviars. Selon votre goût et votre état digestif, vous les accompagnerez de pain frais ou toasté, de *Biscottes Essènes*. Dans un plan alimentaire sans farineux aucuns, pauvre en glucides (*low-carb*), vous en napperez des barquettes de chicons crus, des tranches d'avocat citronnées, des branches de céleri, des tranches de concombre en été ou de radis noir en hiver, des languettes de courgettes ou d'aubergines grillées. Décorez d'une demi-tomate cerise ou d'un pétale de fleur.

La recette d'**Amandes Germées Croustillantes** (p. 36) est un subterfuge pour pouvoir garder les germinations longtemps que les quelques jours habituels.



Autres idées de zakouski et collations à base de graines germées

D'autres recettes classiques peuvent être aménagées en tartinades germées. Ajoutez par exemple des graines de tournesol germées et moulées en beurre dans une recette classique de *Tapenade*. Elle en sortira tout adoucie, bien mieux appréciée des douces papilles des enfants.

Comment adapter nos autres recettes habituelles ?

- ↪ un *Chèvre chaud au four sur pomme* aux épices orientales, parsemé de quelques jets de radis;
- ↪ du saumon fumé sur toast avec des jets de poireaux;
- ↪ du *Guacamole* dans lequel on mouline des graines de radis (purée d'avocats);
- ↪ un *Jus de légumes* fraîchement pressé additionné de graines germées;
- ↪ un *Sandwich Amélioré de Graines Germées*. Splication.
Étage 1 : à la place du beurre de ferme, tartinez de *Beurre de Tournesol germé* ou de *Houmous*.
Étage 2 : dispersez quelques graines germées légères comme l'alfalfa
Étage 3 : votre choix de protéine animale, le cas échéant (sardines, jambon, etc.)
Étage 4 : une crudité (feuilles de laitue déchirées, concombre en tranche, carottes râpées, etc.)

CAVIAR DE TOURNESOL GERMÉ AU CURRY

3



*Une des bases adorable et polyvalente de notre cuisine de germes. Des graines de tournesol germées deux jours sont moulées finement avec du persil, du curry et des légumes (ici : poivrons crus). Le tout est détendu de purée d'amandes. C'est simple et c'est extra à tartiner en collation. En zakouski, décorez d'une petite tomate-cerise, d'un éclat de concombre. Voilà un apéritif nouveau et sain, très digeste et fort apprécié même des ados. Ce caviar se transforme en Sauce Vitalité*1 si on le dilue avec de l'huile; ou en Keftas si on le cuit au four, sous forme de croquettes.*

•6 cuill. s. de graines
de tournesol germées
•½ poivron rouge
•25 g de purée
d'amandes (1 cuill. s.)
•1 cuill. s. de curry (en
poudre ou mieux : en
pâte)
•1 jus de citron
•1 cuill. c. de shoyu
•½ poignée de persil
plat
•2 cuill. s. d'huile
d'olive VPPF
FACULTATIF:
•1 cuill. c. de sarrasin
germé

① Faites germer les graines de tournesol deux jours auparavant. Le jour-même, rincez-les une dernière fois.

② **MOULINER.** Moulinez le tournesol germé avec le demi-poivron épépiné, la purée d'amande, le curry, le persil plat, le jus de citron et le shoyu à l'aide d'un des outils illustrés p. 28. Ajoutez l'huile selon la vitesse du vent, parfois bien plus que les deux cuillerées prévues. Laissez les parfums du curry infuser au moins trois heures.

Pour une version plus dense, moulinez aussi du sarrasin germé dans ce caviar.

Si vous ne consommez pas tout le caviar le jour même, retenez que les recettes de pur cru « tirent vite la tête ». Ne jetez pas votre belle œuvre après un jour. Recyclez ce caviar en *Keftas* à cuire au four doux ou transformez-le pour le soir même en *Sauce Vitalité*. Seule la mouture à l'extracteur polyvalent permet que ce plat ne perde pas ses