



Improvisez vos sauces à partir de bases simples : des légumes cuits en douceur sont mixés avec de l'huile et des graines germées en pâte, source d'onctuosité. Appelons cette sauce **Coulis de légumes au Tournesol germé** (page 70) ou **Sauce aux Jeunes Pousses de Printemps** (page 72). Pour une autre sauce créative, on peut diluer les graines germées moulinées dans un *Jus de Légumes* frais et les détendre d'un peu d'huile de qualité (page 73). Diluez le *Caviar de Tournesol* avec de l'huile et de l'eau: c'est une **Sauce Vitalité** (p. 71). Si vous tolérez les produits laitiers, vous agrémenterez une **Sauce Raita** (page 74) des graines germées que vous avez sous la main. Toutes ces recettes sont basées sur les graines de tournesol, parce que je les pense les plus simples à faire germer et je les sais les moins chères à l'achat. Adaptez ces recettes à toutes les autres noix qui vous agréent, bien sûr.



Les recettes de sauces de ce chapitre ne sont pas du ressort du jules pressé. Elles demandent quelque doigté en cuisine.

Le chou ne tolère pas la demi-mesure : si vous le cuisez, il faut lui laisser une à deux heures pour se mettre en train, faute de quoi il serait un peu amer et en tout cas indigeste. Pourquoi? C'est à nos amis scientifiques de nous répondre. Ceci n'est qu'une constatation. Et puis, faut-il vraiment toujours savoir «pourquoi»? Voyez où ça nous a menés...

La choucroute est toujours crue au départ: il s'agit de lamelles de chou blanc marinées en saumure pendant de longues semaines. Elle ne connaît pas non plus de demi-mesure. Elle se consomme soit crue en salade, soit cuite longtemps.

Lacto-fermentations

Les légumes lacto-fermentés sont bien plus digestes que les crudités simples. Ils facilitent même la digestion des aliments qui les accompagnent et sont utilisés comme remèdes contre les désordres intestinaux. Vous trouverez des explications détaillées et documentées dans le livre de Claude Aubert, *Les aliments fermentés traditionnels, une richesse méconnue* aux éditions Terre Vivante. Un court dossier de ma plume dans *Tartes et Légumineuses ou Mon Assiette*. Amusez-vous à tester quelques recettes de produits fermentés maison : pain, yaourt, choucroute, haricots lacto-fermentés. Elles permettront aux enfants d'admirer les brillants biologistes que sont ces micro-organismes travailler à leur service. Cela leur permettra par la même occasion de reproduire des gestes ancestraux.

Ne vous fiez pas qu'aux graines germées. Consommez aussi chaque jour UN PEU de produits fermentés à l'ancienne : yaourt, pain au levain, saucisson artisanal à l'ancienne, nuoc-mâm, légumes, choucroute, fromage frais à l'ancienne (présure naturelle), etc.

COULIS DE POIVRONS AU TOURNESOL GERMÉ



Vous avez déjà joué du coulis de tomates pour le contraste, la saveur ou les couleurs sur l'assiette ? Le même principe s'adapte à tous les légumes cuits : réservez une portion de légumes cuits à la vapeur, moulinez-les en coulis avec des graines de tournesol, puis détendez-les éventuellement d'huile, d'un peu de bouillon de légumes ou de yaourt. Ce coulis coloré apportera une note de fraîcheur et de couleur à l'assiette.

- ◆ parures de poivrons
- ◆ 1 poignée de graines de tournesol germées
- ◆ 1/2 gousse d'ail
- ◆ 1 cuill. s. de persil (plat)
- ◆ bouillon maison ou yaourt
- ◆ 1 cuillerée de graines de betterave rouge germées pour décorer

- 1 Le matin ou la veille, faites tremper les graines de tournesol quelques heures. Puis laissez-les germer. En quatre heures, vous verrez déjà poindre le germe. Vous pouvez bien sûr les faire germer quelques jours. Juste avant de mouliner, rincez une dernière fois.
- 2 Cuissez les poivrons rouges si vous n'utilisez pas de restes. Lors de la cuisson de poivrons rouges, je prélève en fin de cuisson les chapeaux et les morceaux trop petits pour être servis.
- 3 Moulinez ces poivrons cuits avec le reste des ingrédients : graines de tournesol germées, ail, persil. Détendez d'un petit peu de bouillon ou de yaourt. Salez, poivrez. Ce n'est qu'affaire de goût. Servez chaud ou froid, sur une salade de riz, dans un demi-avocat, sur des légumes vapeur ou en trempette avec des crudités.

Variantes du coulis



Adaptez la recette de *Coulis au Tournesol Germé* à d'autres légumes, de saison :

- **COULIS DE BETTERAVE ROUGE.** On cuit généralement la betterave dans sa peau, de 30 à 45 minutes selon la taille. On la pèle au sortir du cuit-vapeur. Mixée avec du yaourt ou de l'huile ou de la crème fraîche de lait cru les grands jours, elle donnera une touche carmin ou rose fuchsia à l'assiette.
- **COULIS DE CÉLERI-RAVE.** Pâteux, ce coulis demande à être détendu de bouillon de légumes ou d'huile pour être délicieux.
- **COULIS DE COURGETTES.** Détendez de fromage frais ou de yaourt.

7

SAUCE VITALITÉ



Restes de Caviar (voir page 31) : ◆ 6 cuill. s. de graines de tournesol germées ◆ 1 cuill. s. purée d'amandes ◆ 1 gros poivron ◆ 1 cuill. s. de curry ◆ 1 cuill. c. de shoyu ◆ persil plat + même quantité d'huile et d'eau.

Il vous reste un peu de *Caviar de Tournesol au curry*. Ajoutez beaucoup d'huile V.P.P.F. (olive, sésame, carthame, colza, selon vos choix nutrimentaires), un peu d'eau ou de bouillon pour allonger. Mixez encore une fois, ou fouettez très vivement à la main.

Voilà une exquisite petite sauce pour faire chanter des restes de riz aux carottes râpées, par exemple.