

Table des matières

ITINÉRAIRE DES LÉGUMINEUSES	11
LÉGUMES SECS EN POTAGES	13
Crème de Lentilles	14
Cuisson à l'eau ou à la vapeur	15
Croûtons maison	16
Germinations	16
LES OUTILS DE BASE	17
Purée Saint-Germain ou Crème de pois cassés	18
PRINCIPES DE BASE D'UNE ASSIETTE VÉGÉTARIENNE SOUPLE ET ÉQUILIBRÉE	19
Minestrone à l'Italienne	21
Minestrone revisité	22
Cinq variantes de Minestrone	23
LIMITES DE LA COMPLÉMENTATION DES PROTÉINES	24
LÉGUMES SECS EN PLATS PRINCIPAUX	25
QUELLES LÉGUMINEUSES ?	26
Haricots azukis	27
Que faire des restes de lentilles?	27
Pois chiches	28
Germe de soja ou haricots mungo	28
Que faire des restes de pois chiches ?	28
Lentilles à la vapeur et saumon poêlé	29
Potée de lentilles végétarienne	30
QUEL CUIT-VAPEUR?	30
Tremper est utile	32
Germer pour les digestions fragiles	32
POUR RESTER AMI AVEC LES LÉGUMINEUSES...	33
Remplacer la mayonnaise: Sauce Sésamine	34
Salade de lentilles et épinards en crocodile	34
Sauce Crémeuse	35
Restes de lentilles parfumées	35
Salade de lentilles, les restes en solo	35
Les restes - Salade de lentilles et chicons-pommes	35
Salade de pois chiches aux légumes d'été	36
Salade de pois chiches parfumée piquante	37
Salade de pois chiches - variante rapide	37
Salade de pois chiches aux tomates séchées et tahin	38
Riz	38
Tahin	38
Pour peler les tomates	39

Pour épépiner les tomates	39
Recyclage via le congé	39
Salade d'azukis, poivron rouge et germes de soja	40
Salade colorée aux germes de soja	41
Salade au wok de soja	41
EXCÈS DE ZÈLE DU DÉBUT	42
Quel soja?	43
Si bon le soja ?	44
Croquettes de Lentilles	45
Croquettes d'hiver	46
Pain de Lentilles	46
Mouler les keftas	47
Falafels et autres keftas	47
En cure?	47
ASSIETTE VÉGÉTARIENNE TYPE	48
Croquettes de soja texturé: aheum!	49
Tofu	50
POUR MOULINER LES CAVIARS	51
LÉGUMINEUSES EN CAVIARS	51
Baba Ganoush aux lentilles	52
Tiens, voilà du calcium !	53
FAIRE SON PROPRE CURRY	54
Houmous d'Azukis au Beurre de Curry	55
Curry	56
Houmous classique et autres caviars	56
AUTRES RECETTES À BASE DE LÉGUMES SECS	57
ITINÉRAIRE DES TARTES SALÉES ET SUCRÉES	59
Pâte brisée	61
Je n'ai pas de moule!	64
Je n'ai pas de rouleau!	64
Enfariner délicatement	64
Je n'ai pas de balance!	64
Abaisser sans enfariner	65
Soulever la pâte en douceur	65
Découper un cercle à l'emporte-pièce	65
Découper sur un gabarit de papier sulfurisé	65
Pâte Fausse-Feuilletée de Maila	66
Pâte Brisée Sucrée	66
Pissaladière	66
Variantes sans gluten	66
Pâte Sablée	67
Pré cuire aux noyaux de cerise avant cuisson	68

Chiqueter les bords comme des pros	70
Farine complète ou claire	70
A l'huile d'olive ?	71
Tartes sucrées au beurre ou à l'huile ?	71
Biscuits au fromage ou Gougères	72
PISTES POUR DES TARTES SALÉES	73
Tarte aux trois fromages	74
Tartines printanières	75
Tarte au chèvre et ciboulette	76
Tarte bicolore à la ricotta	77
Quelles herbes aromatiques peut-on cuire	77
Variante rapide, sans fond de tarte	77
Tarte fine à la Feta et Légumes d'été	78
Quid des pâtes du commerce ?	79
Variantes sans laitage	79
Tourte aux pleurotes et épinards	80
Huit variantes de tartes aux légumes	81
Tarte scarole-roquefort	81
Quiche aux oignons	81
Quiche aux bettes	82
Tarte aux brocolis et saumon	82
Tarte au chèvre et champignons	82
Tarte aux légumes et mozzarella	82
Tarte aux chicons/endives et saumon frais	82
Tarte aux crevettes, chicons et ricotta	82
Cuire en deux temps	83
Tarte aux carottes râpées, fromage frais et cumin	83
LAIT & CRÈME DE SOJA	84
Pissaladière (sans gluten)	86
La cuisine saine n'est pas légère en graisses...	87
L'appareil à tarte classique: faites-le au lait cru!	87
Coupelle aux épinards et à la ricotta en filo	88
Coupelles aux champignons (et lardons!)	89
Epinards et ricotta en gâteau à la mode des lasagnes	89
Scaroles et Scamorza en Filo	89
Filo	90
Filos: autres usages	90
Modernité oblige	90
Samosas de petits légumes	91
Pliage des samosas	92
Cuisiner en famille	92

PISTES POUR DES TARTES SUCRÉES	93
Tarte fine aux pommes	95
Tarte riche aux pommes et crème d'amandes	96
Chaussons aux pommes	96
Croûte Sablée aux Fraises	97
PAUVRE PETITE FILLE RICHE	98
Croûte sans gluten aux myrtilles et abricots	100
Des desserts sucrés en régime SGSL ?	101
QUELS AUTRES SUCRES EN PÂTISSERIE?	102
Tartelettes au Citron	104
Version rapide de Tarte au Citron	105
Lemon Curd	105
Tartelettes sur base d'une pâte préroulée	106
Tarte meringuée	106
C'est lourd, ces tartes!	106
Tarte au Sucre et Amandes de Domi	107
Tartelettes au frais	108
Une tarte au sucre?	108
Tarte Tatin	109
Caramel	110
SAISONS NATURELLES DES FRUITS	111
État des lieux	113
VÉGÉTARIEN ÉQUILIBRÉ	113
QUI FAIT QUOI CHEZ LES VÉGÉVORES ?	116
Végétarisme mal informé	119
Comment savoir si je suis de profil végétarien?	120
Le livre de Gillian McKeith	121
Les substituts à la viande	122
PROTÉINES ANIMALES DU SEMI-VÉGÉTARIEN	123
PROTÉINES VÉGÉTALES DU SEMI-VÉGÉTARIEN	123
Équilibre protéique sans viande	125
VITAMINE A VÉGÉTALE OU ANIMALE	127
Amandes et noix : les excès	128
La vitamine A «végétale»	129
Une famille végé	131
MENUS VÉGÉTARIENS ÉQUILIBRÉS SANS SUBSTITUTS	131
Le végé en soliste	132
Le végé pauvre en farineux	133
Les menus gastronomiques de Catherine	136
Céréales en excès	137
DES FRAISES À NOËL ?	138
Céréales mal trempées	139

Les laits végétaux	141
Compenser le calcium des laitages	142
Quelles matières grasses	144
Le crudisme végé à temps plein pour tous	147
Le mythe du tout-végétal	148
Réactivités récentes chez SuperLéguman	150
SOJA : PANACÉE OU POISON?	152
ANNEXES	159
CUISINE NATURE : LES BASES EN 7 POINTS	160
DÉFINITION DES GRAISSES ORIGINELLES	162
GRILLE DE BASE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE DU VÉGÉTARIEN	163
Rotation des menus	166
Petit déjeuner	166
INDEX	168

Trouver ses marques - les vignettes

Lecteurs rapides: balayez le livre en première lecture en suivant les vignettes ci-dessous selon qu'elles correspondent à votre intérêt personnel. Les textes en caractères manuscrit ou italique ainsi que les encadrés grisés sont une autre piste à suivre pour une lecture diagonale.



Débutant



conseils
d'achat



pressé



initié



hyper-
sensibilités*1



équilibre
nutritionnel



cures temporaires*2

*1 Comme le régime sans gluten et/ou sans laitage (SGSL - voir aussi dans l'index page 168 à *laitage* ou *gluten*). Toutes les recettes des pages 13 à 59 sont sans gluten/sans laitage.

*2 Comme les cures de mes *Topos* : *Nouvelle Flore* ou *Décrochez-des-Sucres*, ou même la plus connue : *La Cure Antifatigue*. Selon mon approche de la nutrition, ces cures sont temporaires (de quinze jours à trois mois). L'alimentation de croisière est la *Cuisine Nature*, sociale et tenable..

Vous souhaitez cuisiner des produits frais et, par là, vous reconnecter à vos racines en cuisine... Vous êtes déjà familiarisé avec les bases de la cuisine nature*1... Vous voudriez pratiquer en une variante végétarienne équilibrée cette version modernisée du régime crétois mâtiné de méthode Kousmine et vous êtes pressé, ou même vous êtes débutant en cuisine ? Vous êtes dans le bon livre !

Nous nous fierons ici à un régime **végétarien à l'ancienne**, riche en légumes frais, en céréales, en oléagineux et légumineuses, en œufs et laitages et, pour certains mangeurs, en poissons. C'est cette facette du régime végétarien qui a fait ses preuves de garant de santé depuis des siècles — et non la version plastique avec des substituts protéiques à la mode dont les allégations de santé sont pour le moins inventives (soja en croquettes et en lait, quorn, etc.).

Les recettes sont proposées en leurs variantes **sans gluten et/ou sans laitage**, étant donné le nombre croissant de mangeurs pratiquant ces formes de régimes actuellement.

*1 voir *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* (tome 1) et *Petits Déjeuners et Collations* (tome 2 de la collection *Cuisine Nature*). Les principes de ma *Cuisine Nature* sont résumés page 160.