

## COULIS DE TOMATES MAISON



Le coulis classique, à conserver tout l'hiver ou à consommer tout de suite...: des dés de tomates de saison sont cuits sur une fondue d'oignons au thym. On écrase ou on mouline en coulis après 20 minutes ou ... 4 heures.

- ◆1,5 kg de tomates fraîches (en boîte hors saison)
- ◆1 oignon (ou mieux: 1 échalote)
- ◆1 gousse d'ail
- ◆2 cuill. s. de thym frais
- ◆1 feuille de laurier
- ◆½ clou de girofle
- ◆(1 pincée de sucre)
- ◆sel marin

Cuisson  
20 minutes à ...  
quatre heures

❶ Faites fondre les oignons émincés quelques minutes dans un tout petit fond d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Soyez doux, car s'ils brunissent le goût du coulis en serait perturbé.

❷ Ajoutez ensuite la gousse d'ail coupée en deux et écrasée.

❸ Versez les tomates épépinées et coupées en dés ou moulinées, le laurier froissé, le thym, le clou de girofle et une pincée de sucre pour tempérer l'acidité de la tomate, le sel. Laissez mijoter au feu LE PLUS DOUX vingt minutes minimum jusqu'à quatre heures à semi-couvert. Le choix du feu le plus doux permet de ne pas devoir tourner constamment, bonheur du Jules pressé débordé. N'ajoutez le poivre qu'en fin de cuisson.

Si vous surgelez un coulis de tomates, en profitant de la belle saison, hélas trop courte, des tomates mûres de soleil, salez et épicez peu. Vous risqueriez sinon d'obtenir un arrière-goût amer à la décongélation. N'incorporez en tout cas pas l'ail ou le poivre, qui tourneraient au surgélateur. Ou gardez le coulis pour une durée la plus courte possible.

## BARRES PROTÉINÉES D'AVOINE



Un dessert-collation rapide: la gloire et le plaisir faciles dont même les plus ketchup des enfants se lèchent les doigts. Vous craignez laisser les enfants sur leur faim et voulez leur proposer une collation. Or, ils n'aiment que le sucré. Bon. Pour que cet apport de sucre soit utile à l'organisme, il doit être composé de sucres «intelligents» (raisins secs, sucre complet, céréales complètes) et accompagné de protéines et de graisses de qualité. Cette recette de Barres

Protéinées d'Avoine comble tous vos désirs et les papilles des petits...Pour produire à la maison ces délicieux «cookies» gonflés et savoureux de type grany, on mélange des œufs, des raisins secs, des noix, des flocons d'avoine et de la farine avec du sucre (ou du miel) On fouette, on dépose des petits zoulis ronds sur la tôle du four, on cuit quinze minutes. Voilà.

- ◆275 g de flocons d'avoine
- ◆125 g de raisins secs
- ◆2 œufs
- ◆125 g de sucre complet bio
- ◆100 g de beurre de lait cru
- ◆1 cuill.c. de vanille en poudre
- ◆1 cuill.c. de cannelle
- ◆125 g de far. épeautre 70%
- ◆125 g de noix (ou coco râpée)
- ◆sel
- ◆1 cuill. c. de levure sèche



❶ La veille, faites tremper les flocons d'avoine avec les raisins secs dans de l'eau tiède citronnée.

Cette étape de prétrempage peut être omise, ne soyons pas plus catholique que le pape. Un Jules pressé s'organisant par définition pas, il mettra simplement tous les ingrédients dans une grande jatte, tout simplement, pour les malaxer à son aise.

❷ Le lendemain, égouttez de leur eau les flocons. Gardez l'eau: c'est du lait d'avoine! Dans une grande terrine, fouettez les œufs avec la cannelle, (les autres épices que vous aimeriez comme le quatre-épices), le sucre, la vanille en poudre (ou le sucre vanillé) et le beurre mou, à température. En tournant à chaque ajout, ajoutez la farine d'épeautre, les noix hachées ou entières (ou la noix de coco râpée), une pincée de sel, la levure sèche, les flocons d'avoine et les raisins. Réalisée au

robot ménager, la manœuvre prend deux minutes.

③ A l'aide d'une cuiller à glace mouillée, déposez de tout petits tas sur la tôle du four beurrée ou couverte de papier sulfurisé. Ils vont s'étendre à la cuisson. Cuisez vingt à trente minutes minutes à 180°C. Adaptez en fonction de votre propre four. Ils sortent tout mous, mais ils durciront en séchant sur une grille.

- Une autre variante exquisite remplace les noix par de la noix de coco râpée.
- On peut aussi cuire sous forme de grande plaque, puis tailler des carrés. C'est plus rapide. Je cuis alors 40 min.
- Les personnes fragiles au plan digestif remplaceront la levure sèche par du bicarbonate de soude (rayon pâtisseries) et la farine d'épeautre par 75g de farine de riz et 50g de crème de quinoa.
- On peut varier en remplaçant les raisins secs par des pépites de chocolat, des framboises en saison, que sais-je? Les variantes que je découvre au fur et à mesure sont publiées dans le Carnet de Cuisine (*cookblog*) sur le site [www.taty.be](http://www.taty.be).

farine 70% = blutage T55

J'utilise les flocons bio de la marque Demeter, en biodynamie

on peut remplacer la levure sèche par du bicarbonate de soude (rayon pâtisserie).

La version commerciale de ces mœlleux biscuits annonce des ingrédients nombreux et variés dont seul un spécialiste peut connaître la réelle qualité. Nous mangeons souvent les yeux fermés. On peut le comprendre: c'est si fatigant de penser la cuisine, en plus du reste de cette vie complexe et désordonnée. Imaginez: il faut être un tout grand passionné de la technologie alimentaire et de l'étiquetologie pour savoir ce qui se trouve exactement dans cette petite gaufrette dont vous raffolez... et un spécialiste de

toxicologie pour en tirer des conséquences à moyen terme. En route donc pour un petit dessert maison. Merci à Françoise Déom, des Fermes de Ressourcement, pour cette facile-délicieuse-pas-chère recette que j'ai adaptée en cuisine nature.

Bien sûr, c'est une sucrerie. Exit donc en cas de crise. Mais en temps normal pourquoi s'en priver, en petites doses, sachant que les œufs sont de poules qui courent et donc riches en précieuses graisses ( $\Omega$ -3 et  $\Omega$ -6 en équilibre, entre autres) et en vitamine A; que le beurre est de lait cru et donc «thérapeutique», aussi apport en indispensable vitamine A; que les flocons d'avoine sont un atout santé crucial pour ceux qui veulent se désintoxiquer de la dépendance aux sucres; que, lorsqu'ils sont trempés, ces flocons sont des réparateurs de la muqueuse intestinale; que la composition de ces barres protéinées en fait l'équivalent nu et naturel des barres protéinées riches en additifs, vantées par tous les commerçants de régimes?

## Trempier



Dans l'idéal, les céréales complètes ou semi-complètes devraient tremper au moins sept heures dans un liquide acide: eau citronnée, petit-lait, kéfir ou yaourt. C'est le passage obligé pour que les antinutriments qui sont encore présents soient désactivés et qu'ils ne vous déminéralisent pas. On fait donc ici tremper les flocons d'avoine, mais on ajoute de la farine blanche. Raffinée de ses propriétés, elle l'est aussi de ses anti-nutriments et ne doit donc pas passer par le trempage. La solution qui consiste à faire tremper la farine une nuit est satisfaisante dans les crêpes, mais produit des gâteaux et biscuits de bien pâle attrait.