

## ÉTAPE NUMÉRO 4 CÉRÉALES COMPLÈTES ET SEMI-COMPLÈTES



*Pelez les légumes et taillez-les à la taille voulue : plus petits ils sont coupés, plus vite ils cuisent.*



*Pendant ce temps, faites chauffer de l'eau dans le fond du cuit-vapeur.*



*Dès qu'elle bout, versez les légumes dans le panier perforé.*

*Couvrez.*



*Après quelques minutes, c'est cuit. Servez...*

*Plus simple, y a pas !*

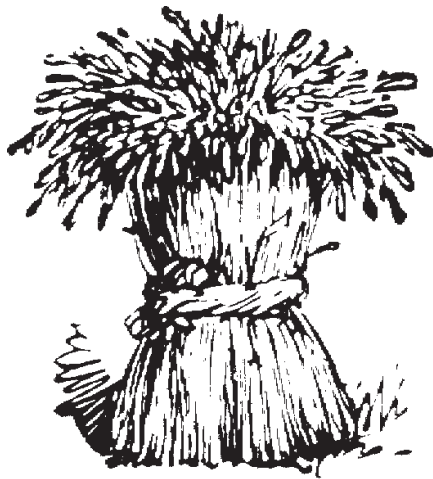
Cette fois-ci, nous nous déplaçons dans le temps ET dans l'espace. Les céréales complètes ont été de tout temps le pilier de l'alimentation de nos Anciens. Or, les spécialistes de la nutrition et les immunologues tirent chaque jour la sonnette d'alarme: notre population serait en grande partie carencée en manganèse. Il y en a dans les céréales complètes. Nos adolescents manquent de zinc ? Il y en a dans les céréales complètes. La cigarette, le stress, l'excès de viande vous 'volent' les vitamines du groupe B ? Doublez les doses : mangez des céréales complètes.

Nous renouerons donc avec la tradition et le cercle des Ancêtres en introduisant du blé (presque) entier, de l'épeautre, du sarrasin et de l'orge. C'est avec les saveurs de ces céréales en grains, entières et non raffinées, que nous nous réconcilierons — entre autres pour leurs incomparables atouts, indispensables chaque jour: de bienfaisantes fibres alimentaires, des sucres complexes (les nouveaux chouchous des régimes minceur), ainsi que des vitamines du groupe B et de précieux minéraux comme le magnésium. En outre, combinées avec œufs, fromages ou légumes secs, les céréales entières constituent un apport tout à fait équilibré en protéines.

Nous voyagerons dans l'espace aussi puisque vous découvrirez le quinoa du Pérou et le boulgour ou le millet oriental. Ces

dernières céréales vous raviront en ces temps modernes de galop permanent: tout en étant restées intègres, non raffinées et vitalisantes, elles cuisent en une dizaine de minutes. Les autres céréales devraient tremper dans de l'eau une nuit avant de pouvoir cuire vite, si vous ne voulez pas faire appel à l'incontournable surgélateur.

Les quelques inconvénients à première vue de l'organisation d'une cuisine autour des céréales complètes seront vite compensés lorsque vous vous rendrez compte que vous vous sentirez mieux, plus légers, moins vite affamés. Et ce désir impérieux d'un goût doux après le repas ne vous viendra même plus à l'esprit, encore moins à la bouche.



## ITINERAIRE

### MENU

Nous commencerons par un *Taboulé de Quinoa* (p. 205), inspiré du plat du même nom où le blé du couscous est remplacé par la nouvelle petite céréale complète qui monte.

Vous serez enchantés par la saveur d'un *Orge de Corinthe* (p. 225), dont les saveurs fortes auront été introduites en douceur par un *Potage Crémeux de Cresson et Champignons* sans crème (p. 220).

Le traditionnel *Couscous Végé d'Hiver* (p. 209), cuit à la vapeur et servi sans viande et sans regret, en version simple ou en version *Couscous aux Épices* (p. 211).

Le *Riz aux Mille Noix* (p. 214) est un classique végétarien très savoureux, variante protéinée en végétal du *Riz Pilaf* (p. 44). Le *Risotto aux Petits Pois* (p. 216) est détaillé pour les jules débutants et agrémenté de nombreuses variantes.

Les *Pâtes à la Sicilienne* (p. 221) ne sont qu'une des mille et une variantes de ce plat si pratique.

Le gratin de *Millet aux Carottes et au Fromage de Feta* (p. 229) pourra devenir, le lendemain, de délicieuses *Croquettes de Millet* (p. 230) que l'on servira nappées d'une rafraîchissante *Sauce Indienne Raita* (p. 234).

La recette de la *Salade Tiède d'Epeautre* (p. 241) aux petits légumes peut se conjuguer aussi bien à l'orge qu'au riz et sera servie avec un *Coulis de Tomates Maison* (p. 242) vite mais bien fait. On terminera ce chapitre avec l'indispensable recette de *Bouillon de Poule Maison* (p. 247)

Les céréales telles qu'intégrées dans les petits déjeuners sont détaillées dans le volume ad hoc de cette série. Les *Crêpes* et *Galettes au grille-pain* bien sûr, mais aussi la *Crème Budwig* qui illustre les bienfaits des céréales moulues et crues, ou le croustillant de la *Compote de pommes de Susanne* aux flocons d'avoine. Je communique ici deux recettes de desserts très ressourçants aux vertus quasi thérapeutiques (on croit rêver...) et qui sont des succès chez presque tous les enfants: les *Rochers de Coco* et les *Barres Protéinées d'Avoine*.

## ACHATS



- ⌘ de la feta, de la mozzarella
- ⌘ des raisins secs
- ⌘ des pois chiches
- ⌘ des épices: coriandre en grains, cardamome, cumin en grains
- ⌘ du quinoa\*\*, du boulgour\*\* et du millet\*\*
- ⌘ du couscous complet
- ⌘ de la farine de sarrasin ou
- de la farine de blé de qualité biologique, à 65 ou 78 %\*\*
- ⌘ des flocons d'avoine bio\*\*
- ⌘ de l'orge mondé\*\* (non perlé)
- ⌘ de l'épeautre\*
- ⌘ du riz complet
- (ces trois derniers étant interchangeables dans nombre de recettes)

Les produits marqués d'un double astérisque sont disponibles en magasin de produits naturels; les autres partout...

## DURÉE DE CUISSON DES CÉRÉALES

Lorsque les céréales ont trempé une nuit dans de l'eau froide, elles cuisent environ deux fois plus vite. Certaines céréales, mal conservées ou de mauvaise qualité, cuiront beaucoup plus longtemps : c'est bien sûr en goûtant quelques grains que vous vous assurerez de leur parfaite cuisson. Al dente ne vaut que pour les pâtes à l'italienne, pas pour l'épeautre ou l'orge... Ajoutez une algue Kombu dans l'eau de cuisson pour améliorer le goût.

	cuire (min.)	repos (min.)	volume de liquide
boulgour .....	10-15 .....	5 .....	2-3 fois
couscous .....	5-10 .....	5 .....	2
épeautre .....	45 .....	2	
flocons de céréales ..	3-8 .....	2	
millet .....	20 .....	5 .....	2-3
orge mondé .....	120 .....	10 .....	3-4
quinoa .....	10-15 .....	5 .....	2
riz .....	45 .....	5 .....	2-3
sarrasin .....	10-15 .....	5 .....	2

## TABOULÉ DE QUINOA



Mélangez tomates, oignons, concombre crus coupés en tout petits dés à du quinoa cuit (ce riz des Aztèques cuit en quelque dix minutes). Faites chanter le tout avec du persil ou de la menthe ciselée et de la toute bonne huile. Voici un plat léger, sain, rapide, facile et inratable, directement adapté du taboulé de couscous ou boulgour.

- ◆ 300 g de quinoa cuit (150g sec)
- ◆ 1 jus de citron
- ◆ 1 petit concombre
- ◆ 4 tomates mûres et juteuses
- ◆ 1 oignon ou 4 petits oignons nouveaux
- ◆ menthe fraîche
- ◆ persil plat
- ◆ sel marin & poivre
- ◆ 4 à 10 cuill. s. d'huile d'olive

Cuisson :  
10 à 15 minutes

- ① Cuisez le quinoa dans 1,5 à 2 fois son volume d'eau salée pendant 10 minutes à couvert. Laissez reposer 5 minutes. La cuisson idéale pour toutes les céréales est détaillée page suivante.
- ② Émincez tous les légumes en tout petits dés (éventuellement épépinez et pelez les tomates). Ciselez le persil plat et la menthe fraîche. Mélangez le tout au quinoa tiède avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- ③ Laissez infuser et dégustez tiède.