

collection *Cuisine Nature*  
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine



Comment se réconcilier avec la cuisine en légèreté et en variété...

Comment cuisiner avec moins de viande...

Comment intégrer sagement les céréales complètes dans nos habitudes gastronomiques ...

Comment maîtriser la cuisson à la vapeur...

*Un guide d'introduction pour ceux qui se posent des questions sur l'alimentation saine et naturelle et ne savent par où commencer. C'est le compagnon culinaire tant de la ménagère que du jules fâché avec les casseroles.*

### AUX PETITS SOINS POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ?

Supervisé par un médecin, ce livre de recettes est une synthèse de la méthode Kousmine et du régime méditerranéen. Il facilitera la vie de toute personne soucieuse de retrouver le bon sens alimentaire et de mieux manger pour mieux vivre.

ISBN 295203381-1



9 782952 033817

19.50 €  
D2010/10532/02  
EAN 978-2-9520338-1-7

  
éditions Aladdin  
[www.cuisinenature.com](http://www.cuisinenature.com)

Taty



Tome 1  
5<sup>ème</sup> édition

Taty

# Cuisine nature... à toute vapeur



... à Toute Vapeur

Cuisine Nature

1



Plus de cent recettes santé  
pour les personnes pressées



L'alimentation industrialisée nous a libérés des corvées et des chaînes de la cuisine d'antan. Hélas, le prix à payer de cette émancipation et de l'insouciance d'aujourd'hui est carrément exorbitant : le pacte avec le diable se paie avec rien de moins que la santé. De la gamelle en kit au rata en poudre, des engrais de synthèse à l'irradiation, des adjuvants de goût à la bouffe reconstituée, l'alimentation y a laissé son âme, et nous, notre rapport au vivant, au naturel, au vrai qu'il nous faut retrouver, sous peine d'y laisser la santé.

« Bof », dites-vous. Étant moi-même un pur produit de la Bof-génération, j'ai été nourrie d'une alimentation industrielle hyper-américanisée dont j'ai dynamisé les ravages par une vie stressée-tendue jusqu'à quarante ans. Vint l'accident de santé, très grave, que tout me prédisait. J'ai dû, bon gré mal gré, m'engager sur le chemin de la sagesse, d'abord à reculons puis, un pas menant à l'autre, dans le bon sens retrouvé. J'avais moi-même forgé les petits clous de mon futur cercueil à travers une alimentation dé-naturée. Il a fallu que je remonte le courant, que je retourne aux sources, que je reconstruise un savoir sur ce que doit être une nourriture saine, dont je puisse à mon tour retirer de la santé.

La vie nous semble parfois trop difficile pour ne pas se donner comme un pli d'aisance, ça et là, et prendre des raccourcis. Faire vite. Ne pas trop y penser. On se laisse un peu aller et puis voilà : la télécommande a disparu entre les coussins. On est trop crevé pour chercher. Et puis on est patraque. On n'en peut plus... Moi qui ai pratiqué l'inconscience alimentaire comme l'un des beaux-arts et qui lui ai érigé une statue avec mes tripes en capilotade, je propose l'armistice. Pour dessaouler des délices empoisonnés de la démagogie des publicistes alimentaires, pour prendre conscience que cela ne paraît délicieux qu'un court instant après tout, je propose de revenir sur nos pas, essayer de retrouver la piste perdue.

La transmission du savoir culinaire à travers des générations de mères et de filles s'est effondrée : avec ce savoir, se

transmettait une certaine condition féminine, c'est-à-dire une écrasante servitude. La vision d'une antique cuisinière régnant sur ses chaînes et ses chaudrons, qui donc pourrait encore la revendiquer ? Une nouvelle cuisine doit être conçue : émancipatrice, guérissante, humaine. Appellons-la « cuisine nature ».

L'industrialisation et la dé-naturation de la plupart des aliments disponibles sur le marché posent des défis inédits, incompréhensibles, presque invraisemblables si l'on y regarde de plus près. L'omniprésence rassurante des publicités colonise notre inconscient et nous rend accro au « tout beau, tout emballé ». La technicité d'aujourd'hui, que l'on peut parfois juger un peu excessive et envahissante, nous offre pourtant des outils très pratiques tels que le surgélateur ou les robots ménagers. Grâce à tout cet outillage agréablement sophistiqué, il est possible de sortir de l'impasse où on croit devoir bidouiller en vitesse un frichti en kit où il faut juste ajouter l'eau pour que s'épaississe le brouet qu'on déverse sur une frigolite al dente avec des vrais morceaux de carton... Des repas sains, équilibrés, nutritifs à souhait ne demandent pas plus de vingt à trente minutes d'énergie par jour... foi de paresseuse... à condition de s'organiser.

Dans ce guide, je fais le pari de réconcilier gastronomie, vie moderne et nutrition adéquate, en alliant bon sens et savoir ancestral. Ayant moi-même commis toutes les erreurs de la débutante avec la lucidité observatrice de celle qui revient de loin (ah ! le braconnier devenu garde champêtre...), j'ai à cœur de proposer, sur un ton gai, des recettes immédiatement exploitables, assorties de commentaires explicatifs, pour mieux prendre conscience des enjeux d'une nourriture saine.

La cuisine, on le sait bien, ce n'est pas des surgelés débarqués phosphorescents d'un micro-ondes. C'est un art qui touche à l'essence même de nos relations conviviales, au symbolique de notre rapport au monde. Source de vie, l'aliment lui-même est quelque chose de vivant. Il contient de la vie et ne peut être élaboré que dans un environnement de vie. On devrait s'interdire de le réduire à de la matière inerte, morte, minérale dont on se servirait comme d'une pièce détachée pour moteurs de camion. Parce que nous ne sommes pas des camions. Parce que la cuisine, c'est la partie visible d'un amour discret et enveloppant, une œuvre d'art à consommer tout de suite et une éducation à la vie qui tient au corps longtemps.

Les recettes de ce livre sont :

- **Faciles à réaliser** : aucun tour de main ne sera nécessaire, les explications se veulent très simples pour les débutants. Vous observerez que sont délibérément éliminées toutes les recettes faisant appel à des fonds traditionnels comme les fonds de volaille, les fonds de poisson, entre autres. Vous verrez qu'il y a moyen d'atteindre des sommets de bonheur gustatif malgré tout.
- **Rapides d'exécution** : 30 minutes, ce sera un maximum. Je citerai malgré tout des recettes qui peuvent paraître plus longues, mais qui seront préparées le matin pour le soir sans trop perdre de saveur, ou feront appel au surgélateur ou aux réserves en cas exceptionnel. Pas de sachets-minute miracles et laissons la polémique sur le micro-ondes de côté, dans l'ombre.
- **Savoureuses** : « diététique » a trop souvent rimé avec grise mine. Or, les recettes santé n'impliquent pas que l'on se contraigne. Quelle joie d'entendre la famille ou les amis s'exclamer : « oh la belle bleue ! » ou se taire religieusement en dégustant une assiette pourtant dite alternative, si différente de ce que nous connaissons. C'est probablement la saveur qui vaincra la résistance au changement de certains de nos proches et qui les séduira.
- Et surtout propices à la **santé** et, partant, la vitalité : en respectant les suggestions des nutritionnistes modernes, nous nous garantissons un terrain propice à nous défendre seul dans un premier temps face aux agressions multiples de notre vie de tous les jours, que ce soit le stress, la pollution ou la fatigue.

## Quantités

Il s'agit toujours de recettes pour une tablée de quatre personnes. Vous trouverez assez de valeurs arithmétiques de calories, protéines, calcium, etc., dans les magazines féminins — appelés à tort ainsi puisque quelques uns de nos amis masculins en sont si friands. Nous nous contenterons ici d'insister sur la qualité des aliments. La nutrition moderne n'est-elle pas arrivée dans une impasse à force de vouloir décomposer la matière en petits morceaux ? Les personnes absorbant un faible apport calorique ne sont pas les plus minces et les régimes les plus riches en calcium ne vous exempteront pas d'ostéoporose... Faisons confiance à l'alchimie de la nature elle-même et comptons sur la synergie des nutriments\* contenus dans une alimentation NATURELLE et COMPLÈTE.

**nutriments :**  
composants de nos aliments qui ne peuvent être réduits à des protéines, glucides et lipides — en gros : les vitamines, minéraux, oligo-éléments et autres subtils composants indispensables dont chaque mois voit la découverte d'un nouveau.

J'ai aussi imaginé que personne, au sein de votre tablée, ne souffre d'allergie particulière. Les **allergiques** au gluten, aux laitages de vache et de soja, les hypoglycémiques ou les diabétiques sont souvent de grands spécialistes de la nutrition et adapteront d'eux-mêmes les recettes à leurs propres besoins et interdits.

## La cuisine à la vapeur

Nombre de ces recettes utilisent la cuisson à la vapeur pour la nouveauté, la saveur et surtout pour le grand bien-être que vous en ressentirez vite. Si vous n'êtes pas équipés du matériel adéquat, il vous sera facile de transposer les recettes dans un autre mode de cuisson : à l'eau, au four, au gril, au wok, à l'étouffée. L'étape numéro 3 illustre en détail le mode de cuisson à la vapeur douce et ses atouts. Les aliments ne sont pas en contact avec l'eau bouillante : ils sont placés dans un panier suspendu au-dessus du liquide, perforé pour permettre à la vapeur de les cuire. Cela ressemble à la cocotte-minute — aussi

appelé auto-cuiseur, où l'on parle de vapeur sous pression, violente — ce n'en est pas une ! Outre que ce mode de cuisson est facile, rapide, parfait pour les distraits, la cuisson à la vapeur douce permet de conserver aux produits leur forme, leurs nutriments essentiels et leur saveur originale. De toutes les façons, c'est encore un mode de cuisson peu connu et qui mérite d'être propagé afin de devenir aussi courant que la fabuleuse cuisson à l'étouffée.

## Les menus équilibrés

Beaucoup d'entre vous m'ont confié qu'ils étaient freinés dans leurs beaux élans de réforme culinaire, car ils n'arrivaient pas à composer des menus équilibrés, nourrissants et savoureux dans ce nouveau pays — alors que la purée-compote-côtelette de porc leur semble si familière. Comment trouver ses repères dans cette nouvelle jungle, sans y passer de longues heures au coin du feu ?

Pour vous aider, je présente souvent les recettes en série, de façon pratique, par repas. C'est le cas par exemple des trois premières recettes : des *Petits Légumes à la Vapeur*, une *Brochette de Poisson*, des *Pommes Surprise* en dessert vous nourriront et combleront vos sens ET le nutritionniste de service. Je tâcherai de vous signaler le plus souvent possible pourquoi tel plat est associé à tel autre, d'un point de vue nutritionnel ou gustatif. Vous en déduirez rapidement les principes et vous les adapterez aux quelques recettes de cet ouvrage qui resteront pour vous et votre famille de grands classiques.

Des grilles de menus sont suggérées sur le site et dans les divers topos de ma collection du même nom.

Les recettes en italique renvoient aux recettes de ce livre (voir page 5) ou d'autres tomes (voir page 2).

## Enfants

*L'alimentation de la femme enceinte et de l'enfant selon le Dr Kousmine, Dr A Blondil et M. Kaplan, Robert Laffont, 1991.*

**« Comment y arriver ? Ce nouveau monde me semble si compliqué ! »**

Lorsque je parle d'enfants, je ne mentionne que les enfants de plus de trois ans. L'alimentation de l'enfant en bas âge est en effet tellement particulière que je vous propose de consulter à cet effet le livre d'Alain Bondil et Marion Kaplan\*. Je détaillerai dans d'autres volumes (petits déjeuners, etc.) des recettes pour les plus grands des enfants et surtout je tâcherai de vous indiquer comment les amener, par les leçons des sens et du goût, à approcher d'autres saveurs que le gras-mou-sucré qui alimente leur quotidien.

Je vous propose ici quatre phases ou étapes pour arriver à bon port. À vous de voir votre vitesse de croisière : qui sautera les étapes en semaines, qui les gravira en mois ? D'autres s'arrêteront en cours de chemin et tant mieux pour tout le trajet qui aura déjà été effectué. Chaque étape se suffit à elle-même : vous pourrez aisément commencer par la troisième étape, la cuisson à la vapeur. Dans chaque étape, vous trouverez peut-être une piste de santé pour vous-même, en particulier.

Cette méthode par étapes donne à ce livre une **structure** un peu différente des autres livres de cuisine, où vous avez l'habitude de retrouver les recettes par catégories : *entrées, potages*, etc. Vous pourrez choisir de gonfler une entrée pour en faire un plat principal ou d'enrichir un potage pour le rendre complet — d'où l'inutilité de ce classement. J'ai repris malgré tout en page 11 les plats par catégorie traditionnelle.

Chaque étape est structurée autour d'une thématique de la cuisine-santé. Les recettes qui jalonnent le texte illustrent cette réforme alimentaire progressive. Chacune est accompagnée de commentaires qui se veulent instructifs, que ce soit le résumé d'une des

théories de la réforme alimentaire suggérée, ou un rappel gastronomique. Vous expérimenterez ainsi concrètement le bien-fondé de ces théories.

Chaque recette est aussi accompagnée de quelques **conseils** de préparation — la gastro-technique de Brillat-Savarin, nous glisse l'érudit de service. Vous observerez, d'ailleurs, que je me permets de répéter certaines informations, puisqu'un livre de cuisine, par essence, ne se lit pas comme un roman, mais bien par miettes, en zappant.

Les **noms** des recettes se veulent explicites sans être de froides étiquettes de laboratoire. Après une petite enquête publique, j'ai résisté à l'élan poétique des cartes de restaurants lyriques : « la petite demoiselle de la mer en chemise de nuit » reste un sobre « saumon en papillote de cresson ».

## Par étapes

En me basant sur les recherches nutritionnelles accessibles à une profane, j'ai voulu vous faire partager le plaisir de manger selon les règles tout en se régaland — ces règles étant, en gros :

- ☺ plus de légumes et de fruits, entre autres crus (étape numéro 1);
- ☺ moins de matières grasses raffinées ou surcuites, plutôt des huiles et graisses de première qualité (étape numéro 2);
- ☺ des cuissons douces comme la vapeur (étape n° 3), qui seront combinées à des cuissons basse température au four à 85°C ou au wok, à l'étouffée;
- ☺ des céréales en grains entiers ou semi-complets : du riz complet de l'épeautre,



de l'orge, du quinoa, etc. (étape n° 4).

Dès que vous aurez intégré ces modifications, vous vous engagerez dans les étapes suivantes en soutenant vos nouveaux essais par les recettes publiées dans mes autres livres :

- ☉ moins de sucre et de sel ajouté;
- ☉ moins de protéines animales, plus de graines germées ou de produits lactofermentés à l'ancienne;
- ☉ plus de légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches), et d'oléagineux comme les noix.

### « J'ai pas le temps... »

Pour la plupart des recettes, la **durée de cuisson** peut être limitée à trente minutes en tout, sauf si vous combinez entrée, plat, dessert pour un même repas — et encore ! Les préparations ne sont pas minutées : comment évaluer si vous cueillez vous-même vos légumes au jardin, si vous vous faites aider par la famille, ou si vous achetez les aliments pré-découpés, en conditionnement de quatrième gamme, ou surgelés ? Comment calculer votre propre vitesse de lavage, votre organisation, vos techniques de découpe ? Dans le doute, je m'abstiendrai. Lorsqu'il y a cuisson, la plupart du temps j'ai choisi la méthode de la vapeur douce ou du four : pas besoin de surveiller la cuisson, vous pourrez vous absenter pour jardiner ou terminer un puzzle avec les enfants.

J'ai tenté de réunir de nombreux **trucs et astuces** pour accélérer la cuisson des céréales ou des légumes, ainsi que des techniques de bon sens et d'organisation pour se faciliter la tâche – afin de pouvoir respecter ce délai de 30 minutes environ.

### « J'ai pas d'idées! »

L'**index** qui se veut complet vous permet de :

- retrouver facilement une recette par son nom: « crème bruxelloise » est classé par ordre alphabétique à 'C';
- trouver facilement une recette à base d'un ingrédient: les « chicons » qui vous restent au réfrigérateur vous mèneront à « Salade de chicons », « Crème bruxelloise » etc;
- trouver les synonymes : en France le chicon s'appelle endive!
- retrouver les termes de cuisine traditionnels (glossaire), tel que 'parer' ou 'blanchir', mais aussi des références de santé, comme les 'acides gras saturés' ou 'AGS'

De par son ambition, cet index est bien sûr volumineux par rapport aux autres livres de cuisine. Espérons qu'au moins il justifie la place qu'il prend.

Des **variantes** vous seront souvent proposées pour chaque recette, en fonction de votre temps libre, de votre créativité ou de la saison. Rien ne vaut les légumes et fruits de saison et de région : un gratin de légumes en hiver ne ressemble en rien à son petit frère en été.

### « Que de nouveautés! »

Bien sûr. Quel aurait été l'intérêt de ce livre, si ce n'était pour vous présenter de nouvelles idées ? Les vieilles habitudes sont si confortables, ce sont de vraies pantoufles. Et pourtant, n'y aurait-il pas moyen de s'adonner au plaisir du changement en se donnant les moyens de la réussite, dont voici quelques pistes :

- cuisinez ces nouvelles recettes le week-end ou en vacances et prenez le temps de trouver vos nouveaux repères ;
- cuisinez à plusieurs, pour vous encourager mutuellement dans l'aventure ;

## « C'est compliqué, les livres de recettes... »

- goûtez d'abord ces préparations chez des amis 'initiés' et demandez à observer l'artiste pendant les préparatifs;
- choisissez de ne changer qu'un seul repas par semaine, le vendredi soir par exemple : ce sera, en outre, la rupture qui garantit l'équilibre de fin de semaine.

« C'est compliqué, les livres de recettes...pour ceux et celles qui ne savent pas cuisiner », me disait récemment une amie. Combien de fines cuisinières n'ont-elles pas déjà répondu à des débutantes hésitantes: « Mais c'est pourtant si simple, il suffit de doser les éléments ». Quelles doses ? Quels éléments ? Dans quel ordre ? Ceux et celles qui ne connaissent pas les principes élémentaires sont sur le carreau. Sans avoir l'ambition d'un manuel d'introduction, j'ai essayé, pour chaque recette, d'être le plus clair possible. Que les férus de cuisine me pardonnent les quelques répétitions qui, à leur niveau de connaissance, pourraient paraître dérisoires – mais qui, pour des débutants, sont essentielles. Dans le même esprit, impossible d'improviser si l'on ne connaît pas le minimum *minimorum* des bases. Il est tellement plus facile d'être créatif et de 'prendre son pied' en cuisine si l'on connaît les grands groupes de copains : tomates, courgettes et champignons font un trio toujours réussi, aubergine et chou-fleur n'ont par contre pas encore été présentés l'un à l'autre à ma connaissance et certaines herbes, tel le basilic, s'éteignent lors de la cuisson.

Certains légumes ou fruits ont droit à quelques paragraphes sur la saison idéale, la technique

« Dictionnaire encyclopédique des aliments », Solange Monette, Editions Québec/Amérique, 1989, mine de renseignements de 600 pages sur plus de 350 aliments, résumé de sept ans de travail d'une anthropologue-nutritionniste. Valeur nutritive, conseils pour la préparation, la conservation, la cuisson.

## « J'aime pas cuisiner! »

### Les grands classiques

### La méthode Kousmine

pour les préparer, des astuces pour les éplucher ou les peler. Afin d'alléger le texte, je ne répète pas pour chaque légume qu'il doit être lavé, essuyé ou qu'il faut lui ôter le pédoncule, par exemple.

Comment préparer un topinambour qu'un voisin bienveillant et prosélyte vous a offert ? *La honte ! Je n'oserais jamais lui dire que je n'en ai même jamais goûté.* Ce livre ne se voulant pas une encyclopédie, tous les aliments ne sont pas détaillés. Consultez l'index pour retrouver les quelques aliments pour lesquels un paragraphe entier est écrit : il vous renverra au numéro de page idoine. Pour les légumes non traités ici, procurez-vous le formidable (gros) dictionnaire des aliments de Solange Monette. Vous deviendrez incollables.

Béni soit celui qui trouvera une réponse.

Waterzooi, Nasi goreng, Paella, Couscous : voilà de nombreux plats uniques et complets qui peuvent être adaptés à la Cuisine Nature. Afin de contrer le principe d'inertie si humain qui freine le changement d'habitudes installées, je vous propose quelques adaptations 'à la crétoise' ou 'à la Kousmine' de plats traditionnels. Vous pourrez ainsi plus facilement projeter les modifications sur un terrain connu. Il ne s'agit pas de Bouillabaisse végétale ou de Navarin naturiste, telles les acrobaties gastronomiques que nous ont proposées les végétaliens en leur temps.

Sans y faire référence à tout bout de champ, il serait injuste de passer sous silence l'influence qu'a eue la doctoresse Kousmine sur la nutrition et sur nombre de personnes en quête de santé. Il y a plus de cinquante ans déjà, elle avait déjà noté



l'influence néfaste de nos troubles habitudes alimentaires sur notre état de santé.

Or, les nouvelles recommandations « crétoises » en matière de nutrition ne sont autres que celles qu'elle préconisait elle-même déjà en supplément de ses traitements médicaux de fond. Par une approche très méthodique, elle avait pu garder trace de l'effet positif sur la santé de ses patients.

- Aucune graisse trafiquée (acides gras TRANS), des matières grasses « nues »;
- plus de matières grasses insaturées que nos habitudes actuelles – telles les huiles d'olive et de tournesol V.P.P.F. et crues, les avocats, les poissons;
- une plus grande quantité de glucides dits lents ou complexes et de fibres : des céréales complètes, des fruits, des légumes;
- beaucoup d'anti-oxydants comme les vitamines A, C et E (fruits et légumes, entre autres).

La doctoresse Kousmine s'attachait en outre à une cuisson saine et préconisait une large proportion d'aliments crus. Je me suis, au départ, inspirée de ces préceptes alimentaires qui restent on ne peut plus d'actualité. Ce livre s'adresse à tous, bien sûr, mais les recettes ne prennent pas en compte les interdictions et strictes contraintes de malades qui utilisent la méthode Kousmine ou tout autre système alimentaire pour stabiliser ou réfréner l'évolution de leur maladie. Entre autres, vous noterez que, par rapport aux règles de nutrition strictes de mamie Kousmine, il y a encore trop de graisses animales et que la cuisson

---

\* *L'alimentation selon la méthode Kousmine*, Alain Bondil et Marion Kaplan, Poche Marabout. Vous y trouverez, outre de limpides explications sur les désordres de notre alimentation actuelle, 90 nouvelles recettes savoureuses, conçues dans le strict respect des consignes de la méthode du docteur Kousmine. Leur approche de la cuisine saine est trop pure et dure à mon goût, ce qui justifie que je vous présente ici une version *hyper-soft* de la cuisine Kousmine.

à la poêle est encore chérie. Je renvoie les malades, ainsi que les personnes bien portantes dès qu'elles auront testé l'efficacité de cette méthode par cette approche 'didactique', à l'excellent livre que le docteur Alain Bondil a écrit en collaboration avec une fine cuisinière\*. Les puristes trouveront aussi dans mes livres *La Cure AntiFatigue* et *Mes Recettes Antifatigue* des recettes et conseils tout à fait respectueux de la méthode originale.

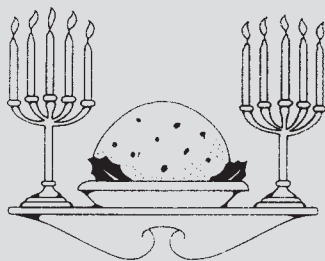
### Le régime crétois

Vous connaissez assurément les bienfaits du régime dit crétois, qui s'est avéré très efficace, en particulier pour les malades cardiaques. Les recettes qui suivent tentent donc d'adapter les habitudes crétoises aux principes de Catherine Kousmine.

Contrairement à l'amalgame courant : « Cuisine saine = phytophage », ces recettes sont semi-végétariennes. J'ai limité les chairs animales à tout ce qui vole et tout ce qui nage. Exit donc les ruminants, entre autres — et pourtant, l'actualité de la vache dite folle n'y est pour rien. C'est tout simplement que quantité d'autres ouvrages s'y consacrent déjà. Si vos proches sont des carnivores invétérés, rien ne vous empêche, dans un premier temps, d'ajouter dans leur assiette un morceau de lard ou un steak saignant. Aux yeux des végétariens purs et durs, nous resterons malgré tout des nécrophages inconscients, puisque nous consommons la chair des animaux de la mer et des airs.

Toutes les recettes ont été testées en famille, entre autres par un enfant en bas âge et une adolescente. J'espère qu'elles seront appréciées de même chez vous. Bon appétit!





### Qu'est-ce que la cuisine nature ?

C'est une cuisine qui propose des produits les plus proches de leur état original, dans des proportions et d'une qualité telles que notre corps peut encore naturellement les traiter.

La cuisine nature est une cuisine simple et légère, à base de produits de haute qualité nutritive et de source garantie sans résidus de fabrication ou de traitement (essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, produits avec des techniques traditionnelles - par opposition à intensives).

En matière de bien-être et de santé préservée, elle cumule l'expérience pratique sur plusieurs dizaines d'années, sans effets secondaires, de médecins nutritionnistes tels que la doctoresse Kousmine et les bienfaits récemment démontrés du régime Crétois. On combine les bienfaits d'un régime semi-végétarien à l'utilité des produits frais, le moins dénaturés possible. Semi-végétarien ? Quel autre nom pour une assiette à l'ancienne, où trône sur une foison de légumes ... une petite pièce de viande ?

C'est une cuisine de la qualité, que ne renierait pas un gourmet ... mais qui tient compte de l'état actuel de la distribution alimentaire et de la condition physique stressée de tout un chacun. On y cuisine des aliments proches de leur état naturel et dans des proportions utiles à la nature humaine. Sans affiliation à aucun régime trop strict, on s'attache à se nourrir selon sa propre nature et selon l'état général du moment.

## ÉTAPE NUMÉRO 1 OÙ L'ON RETROUVE LA SAVEUR DES BONS AMIS OUBLIÉS : LES LÉGUMES

Nous partons en tournée visiter quelques amis délaissés ces dernières années — faute de temps, faute d'énergie, faute d'habitude ? Ce sont les fruits et les légumes. Cuits et crus, ils sont bien plus qu'une simple décoration colorée dans l'assiette : ce sont les compagnons indispensables d'une alimentation équilibrée. Ils contribuent à une meilleure assimilation de tous les autres aliments, par exemple les graisses, grâce à leur haute teneur en fibres. Ils améliorent aussi le métabolisme très subtil des enzymes digestifs grâce à leur apport en indispensables vitamines et minéraux. Et puis, que d'exquises saveurs retrouvées, quand ils sont cultivés et cuisinés avec finesse. Tout au long de cette étape, nous tâcherons d'intégrer de plus en plus de légumes et de fruits dans nos repas de tous les jours, pour arriver, dans le meilleur des cas, à présenter chaque jour, pour chaque adulte : une dose de 300 à 400 g de légumes cuits (potages compris); entre 100 g et 200 g de légumes crus, 1 ou 2 fruits (soit 200 g à 300 g de fruits).

Les recettes du recueil sont présentées par séries, qui peuvent constituer un menu complet. Un premier menu pourrait combiner une *Julienne de Petits Légumes*, des *Brochettes de Lotte* et en dessert des *Pommes Surprise* — le tout sera cuit en quelques minutes à la vapeur douce (pp. 32 - 36 -39). Un repas tout à fait équilibré et pourtant sans viande, peut être constitué d'une salade de *Carottes aux Germes de Soja et Sauce au Curry* (p. 41), servie sur un lit de *Riz Pilaf* (p. 44) et précédée d'une *Salade Crue de Printemps* (p. 48). Pour un équilibre de saveurs, de couleurs et de textures, vous essayerez la *Salade de Poivrons et Pommes de Terre* (p. 58) à la *Sauce Amandine* (p. 60). Complet itou!

Le texte accompagnant les recettes indique généralement comment s'assurer d'un repas complet sans viande. Continuons dans l'art d'accommoder les légumes sous toutes leurs formes:

- entiers: des *Poireaux Vapeur* avec une *Sauce Ravigote* (p. 62);
- en potage: le *Bouillon de Légumes* (p. 93) bien sûr, mais aussi la *Crème de Courgettes de Corinne* (p. 75) ou la *Crème de Tomates au Pesto* (p. 88);
- en tarte: une *Tarte aux Poireaux* (p. 70); ou en *Filo de restes de Petits Légumes* (p. 103)
- en pâtes: des *Spaghettis aux Spaghettis de Légumes* (p. 53);
- en risotto ou assimilé: le *Nasi Goreng de Ginou* (p. 94);
- en mousse: une *Mousse de Carottes ou de Poireaux* (p. 65);
- en flan ou en terrine/pain: un *Flan de Brocolis* (p. 67), un *Pain de Poireaux* (p. 76) ou une *Terrine aux Trois légumes* plus raffinée (étape 2 - p. 130);
- en gratin: un *Croustillant (crumble) aux Légumes* (p. 77); ou en clafoutis: *Clafoutis de Légumes d'Été* (p. 92);
- en soufflé: un *Soufflé d'Épinards* (p. 83), sur base d'une *Sauce Béchamel* (p. 87);
- en beignets de légumes, dont la recette sera détaillée dans un autre ouvrage, car elle est peu conciliable avec l'esprit « vapeur »;
- en toast: *Toast au Radis Noir* (p. 80) ou la *Bruschetta d'Aubergines* (p. 101), version simple d'un *Gâteau d'Aubergines et Mozzarella* (p. 99) cuit au four;
- en légumes farcis au four, comme les *Fenouils Farcis Sans Viande* (p. 106);
- et bien sûr en salades, réparties tout au long de ce volume.

## ACHATS POUR CETTE ÉTAPE



- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>⌘ du bouillon de légumes (en cubes ou en poudre) pour remplacer le bouillon de volaille industriel</li> <li>⌘ du sel marin, dans sa version gros sel ou fin</li> <li>⌘ de la farine d'épeautre claire</li> <li>⌘ de l'huile d'olive V.P.P.F.</li> <li>⌘ du pain au levain (clair ou complet)</li> <li>⌘ du comté, du parmesan</li> <li>⌘ un cuit-vapeur* ou une marguerite* — l'étape numéro 3 détaille les atouts et les techniques de cuisson à la vapeur douce</li> </ul> | <p>Et accessoirement, pour quelques recettes particulières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⌘ de la purée d'amande** et des amandes entières et effilées, des cerneaux de noix</li> <li>⌘ des flocons d'avoine</li> <li>⌘ des raisins secs</li> <li>⌘ des pignons de pin ou des graines de tournesol (leur version démocratique)</li> <li>⌘ du curry (poudre ou pâte)</li> <li>⌘ de la sauce au pesto</li> <li>⌘ pâte brisée préroulée</li> <li>⌘ une petite brosse dure pour nettoyer les légumes</li> </ul> |
|---|---|

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

\*\* **purée d'amandes** : amandes pelées et pilées en purée très fine, par un appareillage industriel; impossible à obtenir dans l'état en version ménagère.

Le type d'ingrédient idéal (s'il en est) est indiqué à chaque référence dans le glossaire sur le site. Par exemple, le beurre est «idéalement» de lait cru, non chauffé, non pasteurisé et non pas reconstitué à base de lait en poudre ou additionné d'émulsifiants.

En page 258, voyez, sous forme de tableau, une piste et des idées de ce que peuvent être les courses hebdomadaires d'une semaine plus nature et moins viandeuse que la moyenne, sans être pour autant végétarienne. Ce n'est qu'une illustration, car chaque famille a ses habitudes propres, bien sûr.

## ÉTAPE NUMÉRO 2 QUELLES GRAISSES?

Nous voilà déjà à la deuxième étape de notre périple. Quelques semaines ou quelques mois se sont écoulés depuis les essais de la première étape. Peut-être avez-vous aussi décidé de commencer par celle-ci directement ? Que nous réserve-t-elle ? Une surprise de taille ! À savoir : « Oui, il FAUT des graisses, même en cas de restrictions alimentaires. » Veillez simplement à éviter les ‘mauvaises’ graisses et à nourrir vos cellules de ‘bonnes’ graisses — en gros, de matières grasses nues de tout traitement et naturelles.

Nous utiliserons ici des matières grasses utiles pour nous assurer un apport équilibré, nécessaire et suffisant en acides gras essentiels\* dont nous sommes, paraît-il, quasi tous carencés. Les huiles végétales, de première pression à froid, donneront le meilleur d’elles-mêmes CRUES. Seule la graisse de palme garde ses propriétés après cuisson, au même titre que le beurre lorsqu’il n’est pas chauffé trop haut,

À cette étape-ci, nous diminuerons les quantités de beurre cuit : nous ne poêlons plus au beurre, mais à l’huile d’olive

---

**acides gras essentiels** : composés des corps gras que l’organisme ne peut synthétiser et dont l’apport alimentaire est indispensable à l’équilibre. Voir dans le carnet de bord sur le site un exposé plus théorique, appuyé par des graphiques et citations scientifiques... pour faire sérieux quoi non mais....

ou à la graisse de palme non hydrogénée. Et la plupart des recettes sont cuisinées avec bonheur à la vapeur douce. Les accros au beurre seront rassurés de savoir que l'on peut alors rajouter une noix de beurre cru sur les aliments, après la cuisson.

Nous serons aussi attentifs à contrebalancer par des végétaux et des huiles végétales les graisses animales que nous ingérons en trop grandes quantités en général : celles qui sont visibles — telle le gras de la peau d'un poulet par exemple — et celles dites invisibles — le gras intrinsèque d'un gigot de mouton ou le gras d'un camembert.

Les recettes de cette deuxième étape présentent des fromages et des œufs car nous essayons pendant cette étape de remplacer, pendant deux jours par semaine seulement, les chairs animales par des œufs ou des produits laitiers. Vous découvrirez de nouvelles recettes à base de volaille et de poissons cuits à la vapeur à l'étape numéro 3. Ni viande ni charcuterie ne figurent à notre tableau, car elles sont déjà surreprésentées dans les livres de recettes classiques. Elles seront à l'honneur dans mon volume sur les cuissons basse température, dont une partie est présentée dans *Mes Recettes Antifatigue*.

Eh oui ! C'est une étape de montagne.

## ITINERAIRE

---



On verra dans quelle graisse cuire à la poêle une *Omelette Espagnole* (p. 113) bien pratique pour dépanner les jours de presse. Une autre recette de dernière minute, pour les jours express : un *Chèvre Chaud sur Toast* (p. 117). Ce petit chèvre frais s'accommoderait aussi bien d'une *Salade de Chou Blanc aux Pignons de Pin* (p. 122).

Tous ces plats peuvent être précédés en entrées de trempettes de crudités (aussi appelées *dips*) : *Fromage blanc de Ferme aux Petits Radis et Herbes et ses Neuf Variantes* (p. 148), *Guacamole d'avocat* (p. 152), *Toast à la Tapenade* (aux olives - p. 142), *Mayonnaise Express et Légère* (p. 136).

Ils peuvent aussi être accompagnés ou précédés d'une *Salade Crue de Carottes et Chou-fleur* (p. 118) assaisonnée d'une *Sauce Vinaigrette au Yaourt* (p. 119). Une autre salade crue d'hiver à la portée d'un débutant : *Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées* (p.153).

Autre variante de plats de légumes : la *Terrine aux Trois Légumes* (p. 130); sera servie avec une *Sauce Hollandaise Express* (p. 132) qui fera aussi merveille à côté d'un poisson vapeur tout simple.

Un nouveau contraste de saveurs, de couleurs, de texture et de chaleur : des *Pommes de terre en Robe des Champs* (p. 143), à la *Purée d'Ail* (p. 145) et à la mozzarella, que l'on accompagnera d'une salade fraîche assaisonnée à la *Vinaigrette Riche* (p. 156). Les restes de pommes de terre peuvent être accommodés en *Salade Liégeoise au Chèvre* (p. 128), où le chèvre est un habile et exquis substitut des petits lardons de la recette originale.

## ACHATS



🌿 de l'huile d'olive VIERGE  
PREMIÈRE PRESSION À FROID  
(comptez pour chaque adulte, chaque jour, quelques cuillerées à soupe)

🌿 et de l'huile de tournesol ou de carthame vierge première pression à froid NON DÉSODORISÉE (comptez pour chaque adulte, chaque jour, 1 à 2 cuillerées à soupe MAXIMUM)

🌿 le mélange des 4-huiles

🌿 du beurre cru de ferme

🌿 du fromage de chèvre frais, de la mozzarella, du yaourt entier nature

voir aussi *Panier Hebdomadaire Spécial Jules* page 258

Et accessoirement, pour certaines recettes :

🌿 des germes de blé <sup>\*\*</sup>

🌿 du gomasio <sup>\*\*</sup>

🌿 des graines de sésame <sup>\*\*</sup>

🌿 des amandes entières, pignons de pin

🌿 des graines germées

🌿 de la levure alimentaire en flocons <sup>\*\*</sup>

🌿 des raisins secs

🌿 du sherry

🌿 du shoyu ou tamari

🌿 noix de muscade, fenouil en poudre

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

### ACHAT D'HUILE.

Veillez à vous procurer une «huile extraite par pression à froid, n'ayant subi d'autres préparations que la clarification, par décantation, centrifugation, filtration sans adjuvants, désaération sous vide à température ordinaire».

extrait de *Les cinq piliers de la santé*, Dr Ph.-G. Besson et al, Ed Jouvence, 1993, p 82. Vous y trouverez des explications complètes et passionnantes sur les huiles, les acides gras essentiels, présentées par des médecins, pédagogues de surcroît.

## OMELETTE ESPAGNOLE



L'omelette espagnole, comme l'auberge du même nom, récupère tout ce qui vous passe sous la main : dans ce cas-ci, des restes de pommes de terre rissolées avec des oignons, auxquels on ajoute des petits pois cuits rapidement à la vapeur, des œufs et en dernière minute des herbes

- ♦2 oignons
- ♦6 œufs
- ♦4 pommes de terre
- ♦100 g de petits pois
- ♦10 cl de bouillon
- ♦sel marin
- ♦poivre
- ♦1 gousse d'ail
- ♦ciboulette hachée

Cuisson :  
20 minutes

### Ciboulette



❶ Faites blondir dans l'huile d'olive les oignons coupés en rondelles. Ajoutez les pommes de terre en fines rondelles, l'ail coupé en deux et écrasé – du plat de la main ou à l'aide d'un couteau. Laissez fondre quelques minutes.

❷ Pendant le même temps, cuisez les petits pois à la vapeur 10 minutes.

❸ Ajoutez-les aux oignons et pommes de terre, de même que les œufs battus avec le bouillon, salez et poivrez. Traitez comme une omelette. En dernière minute, saupoudrez de ciboulette ciselée

La ciboulette au petit goût d'oignon fin est une bénédiction pour le cuisinier pressé: cultivée aisément sur un balcon ou dans un jardin, elle repousse du pied sans arrêt. Pas de risque d'en manquer, sauf peut-être quelques courts mois d'hiver. Vous en napperez des pommes de terre au sortir du cuit-vapeur, avec un doigt de beurre: c'est un régal. Vous en saupoudrez les poissons et les légumes, vous baignerez les salades de nuages de ciboulette hachée très finement. Elle semble ne pas supporter la cuisson, tout comme la menthe.

➤ L'omelette peut aussi être cuite à la vapeur, sur le modèle des **Œufs brouillés**. Utile pour les malades qui ne souhaitent pas jouer avec



## ÉTAPE NUMÉRO 3 À TOUTE VAPEUR

organisme avec du germe de blé... Non, tout le monde n'est pas intolérant, testez.

Ne confondons pas germe de blé avec blé germé. Si vous avez l'occasion, le temps ou l'envie, vous gagnerez bien sûr à germer vous-même les grains de blé et à les ajouter à la salade, entiers ou broyés. Leur consommation en cures régulières vous apportera une dose considérable de vitamines toutes fraîches. Plus de détails dans mon livre pratique dédié : *Germes de Gourmand*.

### Graines de sésame

Riches en vitamine E, en lécithine et en phosphates, elles sont bénéfiques à la mémoire et à l'équilibre nerveux, tout comme l'huile qui en est extraite. Cette dernière, au délicieux parfum exotique, est une huile alimentaire, mais peut aussi être utilisée en massage pour équilibrer une excessive nervosité. Ces graines sont riches en protéines, en minéraux (dont le sélénium), en acides gras tant linoléique que oléique — ce qui permet de réguler le rapport entre le bon et le mauvais cholestérol. Sa lécithine protège aussi les vaisseaux en fluidifiant le sang. Les graines de sésame sont le composant essentiel du Tahin ou purée de graines de sésame. C'est une base de sauce, une pâte à tartiner à sucrer ou à saler. Il est surtout connu pour sa participation active dans le fameux *Houmous* méditerranéen, et dans le gomasio.

### Gomasio

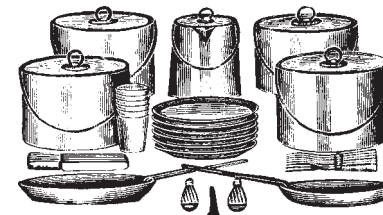
Le gomasio est un mélange de 10 % de sel marin et de 90 % de graines de sésame légèrement grillées et moulues. Il remplace le sel dans les salades, sur les légumes, dans les potages. On connaît peu d'intolérances au sésame...

Ouf ! Enfin une étape de tout repos, après l'étape de montagne des huiles. Nous nous délasserons pour un instant des théories compliquées comme celle des acides gras essentiels polyinsaturés qui ont pu être indigestes pour certains. Quel jargon !

Lors de cette étape-ci, je voudrais vous faire découvrir que la cuisson à la vapeur douce est la bénédiction des saveurs authentiques, d'un bien-être physique retrouvé ET des personnes pressées, voire distraites. Nous avons déjà vu quelques conseils utiles pour préserver les valeurs nutritives des aliments lorsque vous les lavez, les parez et les coupez. La cuisson à la vapeur douce va parfaire ce respect des aliments.

Rien de bien nouveau dans notre cabas, pour cette étape-ci, sauf un cuit-vapeur. Dans un premier temps, nul n'est besoin d'investir dans de chers cuit-vapeurs : la petite **marguerite**, d'un coût bien modique pour un premier essai, se trouve partout. Il s'agit d'une petite grille à pied qui s'ouvre comme une fleur, plus ou moins en fonction de la dimension de la casserole où elle est placée. On verse un fond d'eau

sous la marguerite, sans qu'elle ne touche la grille : la vapeur seule cuira l'aliment. Cet outil d'essai ne vous permettra hélas pas de grandes envolées lyriques : on n'y cuit souvent qu'un seul aliment à la fois, du fait de sa petitesse.





Nous sommes habitués depuis quelques années aux saveurs des poissons et de légumes cuits à la vapeur. Peu de surprise donc à cuisiner une *Ratatouille Niçoise À La Vapeur* (p. 163), servie sur un lit de *Boulgour ou de Millet* (c'est une céréale, voir étape numéro 4), ou pour accompagner un *Thon Mariné* (p. 165). Ce menu sera terminé par une *Crème au Café* (p. 166). Le tout aura été cuit à la vapeur, en même temps. Voilà qui est déjà plus nouveau.

Le *Grand Aioli* de poissons (p. 173) sera aussi cuit à la vapeur et servi après une *Salade de Chicons, Avocat et Mâche* en saison (p. 168). Les restes de chicons seront transformés en potage: *Crème Bruxelloise de Bonne-Maman* (p. 171). Non moins familiers seront l'*Elbot Frais en Papillote Sans Alu* (p. 180) ou le *Saumon sur Lit de Cresson* (p. 177), cuit à la vapeur avec des brocolis; qu'on pourrait servir avant des *Pommes Surprises Vapeur* dont on a déjà vu la recette dans l'étape numéro 1 (p. 39).

Pour cuire des œufs à la vapeur autrement qu'en œuf coque ou dur: des *Œufs Brouillés aux épinards et Quinoa* (p. 183) ou des *Œufs Cocotte à la Carte* (p. 187) qui peuvent être précédés d'une *Crème de Carottes au Cerfeuil* (p. 185).

Plus surprenant seront les *Blancs de Poulet à la Vapeur* (p. 191), accompagnés d'une *Salade de Poivrons*. Eh oui ! c'est pourtant rapide et délicieux, mais il y a un truc. Les restes se métamorphoseront le lendemain en *Salade de poulet aux Petits Légumes* (p. 193). Les *Magrets de Canard* (p. 194) cuiront aussi à la vapeur et seront servis avec une *Sauce Aigre douce*. La classique *Paella* se conjuguera à la vapeur (p. 196).



marguerite



cuit-vapeur «à feu»



cuit-vapeur électrique

## Comment utiliser au mieux un cuit-vapeur ?

- Utilisez le moins d'eau possible dans le compartiment inférieur du cuit-vapeur, quitte à en rajouter en cours de cuisson. Le volume de vapeur dégagé n'en sera que plus grand, la cuisson plus rapide et plus efficace. Si vous utilisez une marguerite à vapeur, l'eau ne doit pas toucher les aliments. Il vous faudra alors rajouter souvent de l'eau bouillante. Les volumes d'eau à prévoir en fonction des durées de cuisson sont détaillés dans l'annexe sur les temps de cuisson.
- Comptez les minutes de cuisson à partir du moment où l'eau bout à gros bouillons: c'est alors seulement qu'elle dégage de la vapeur et que vos aliments cuiront. Le minutage indiqué n'est qu'approximatif et dépend du volume à cuire, de l'état de l'aliment, de son âge, de sa qualité...
- Le couvercle peut être soulevé à volonté pour vérifier la cuisson d'une préparation ou d'un aliment. Il n'y a aucun danger comme dans les cocottes-minute. Certaines recettes, comme les œufs brouillés, peuvent être réalisées à découvert.
- La durée de cuisson n'est pas plus rapide que la cuisson à l'eau, comme c'est le cas avec la cocotte-minute, mais elle est beaucoup plus pratique et plus saine: vous cuirez tous les aliments d'un même repas ensemble, sans que se transfère entre eux aucun arôme – à condition qu'ils ne se touchent pas. Par exemple, une truite aux petits légumes et un dessert de crème au café cuiront concomitamment, dans la joie et la bonne humeur.
- Lorsque vous réchauffez un plat, ou que vous cuisez des flans, des clafoutis, des œufs cocotte, etc., n'oubliez pas de couvrir les ramequins d'une feuille de papier sulfurisé ménager pour éviter que l'eau de condensation ne retombe sur le plat et ne ruine votre préparation.

La définition précise du « meilleur » cuit-vapeur se trouve dans le carnet de bord sur le sitezz.

\* **marguerite à vapeur**: petite grille à pied qui s'ouvre comme une fleur, plus ou moins en fonction de la dimension de la casserole où elle est placée. On verse un fond d'eau sous la marguerite, sans qu'elle ne touche la grille: la vapeur seule cuira l'aliment. On n'y cuit souvent qu'un seul aliment à la fois, du fait de sa petitesse. Idéal pour les séjours en vacances ou pour les jeunes, seuls à l'université. Voir illustration ci-contre.

## À toute vapeur : le scénario

En cuisson vapeur douce, les aliments peuvent être déposés en même temps dans le panier perforé du cuit-vapeur. Leurs saveurs ne se mêleront pas. Cela vous facilitera grandement l'organisation, diminuera le tas de vaisselle et réduira le temps que vous passez en cuisine. Vous échelonneriez simplement les durées en fonction des temps de cuisson de chaque aliment.

À titre d'exemple, vous prévoyez pour ce midi : une truite servie avec carottes et courgettes et un reste de riz réchauffé à la vapeur, puis une crème au café. La cuisson s'échelonne comme suit, pour un service à midi trente :

**12h15** soit temps 'T' moins quinze minutes, soit T-15:

- placez les truites entières sur le panier perforé, disposez les carottes en bâtonnets autour d'elles ;
- placez dessus les ramequins de crème au café couverts de papier sulfurisé afin d'éviter que l'eau de condensation ne gâte la prise ;
- laissez cuire à gros bouillons à couvert pendant 7 minutes jusqu'à la prochaine opération ;

**12h22** soit T- 8: soulevez le couvercle et déposez le bol contenant les restes de riz — ou, faute de place, le riz à même le panier perforé, dans un petit coin libre — et attendez 3 minutes de cuisson supplémentaire ;

**12h25** soit T- 5: déposez dans le panier perforé les courgettes en dés, laissez cuire encore pendant 5 minutes;

**12h30** soit T0: servez le tout sur une assiette et assaisonnez le poisson d'un filet d'huile d'olive. Sortez la crème au café, laissez-la refroidir pour ce soir. Les truites, les carottes et la crème au café auront cuit 15 minutes, les restes de riz 8 minutes, les courgettes 5 minutes.

Qui dit mieux ?

## RATATOUILLE NIÇOISE À LA VAPEUR ET BOULGOUR



Voici une version 'vapeur pure et dure' de la recette de la classique ratatouille niçoise à base de légumes-fruits d'été (aubergines, courgettes, poivrons, tomates, oignons). Une variante vous propose une autre saveur en ajoutant des oignons fondus à l'huile.

♦500 g de tomates  
♦2 oignons  
♦2 poivrons rouges  
♦2 petites courgettes  
♦1 aubergine  
♦ huile d'olive  
♦sel marin  
♦ poivre  
♦2 à 4 gousses d'ail  
♦1 cuill. s. de persil  
♦1 cuill. s. de basilic  
♦1 branche de thym effeuillé  
♦½ feuille de laurier frais  
♦200 g de boulgour

Cuisson:  
15 minutes à la vapeur  
+10 minutes d'infusion

❶ Faites cuire, à la vapeur douce, dans le même panier perforé, les légumes en dés ou rondelles, dans l'ordre (en tout 20 minutes)

- l'aubergine et les poivrons 10 minutes,
- les oignons 5 minutes,
- l'ail en chemise, les tomates et les courgettes pendant les 5 dernières minutes.

❷ Ôtez la pelure de l'ail, écrasez-le. Réunissez tous les ingrédients dans un plat, versez un filet d'huile d'olive, sel, thym et laurier. Laissez infuser 10 minutes supplémentaires à la vapeur douce, à petits bouillons, sans couvercle.

❸ Saupoudrez du persil plat haché et de basilic et servez sur un plat de boulgour ou de couscous cuits (voir page 207 pour les durées de cuisson des céréales).

## 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 !*

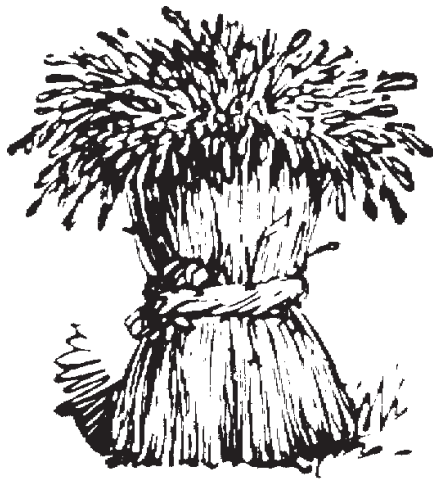
Cette fois-ci, nous nous déplaçons dans le temps ET dans l'espace. Les céréales complètes ont été de tout temps le pilier de l'alimentation de nos Anciens. Or, les spécialistes de la nutrition et les immunologues tirent chaque jour la sonnette d'alarme: notre population serait en grande partie carencée 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<br>(min.) | repos<br>(min.) | volume<br>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.



parmesan râpé et un jaune d'œuf dans chaque assiette.

### Bouillon à la chinoise aux légumes

Faites revenir des poivrons et des carottes taillés en brunoise avec des poireaux en fines lamelles et une gousse d'ail. Ajoutez le bouillon. Portez à frémissements. Servez décoré de ciboule ciselée.

### Bouillon aux crevettes et nouilles de riz

Faites tremper les nouilles cellophane de riz dans de l'eau bouillante pendant dix minutes. Pendant ce temps, faites revenir une julienne de céleri (1 branche), 1 carotte, 1 oignon vert pendant quelques minutes. Ajoutez le bouillon maison. Portez à petit frémissement et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez les nouilles égouttées et coupées grossièrement ainsi que les crevettes cuites. Décorez l'assiette de pluches de coriandre frais.

### Bouillon thaï au coco

Faites blondir deux gousses d'ail avec 1 cuill.s. de curry en pâte. Ajoutez de fines lamelles de poulet et laissez dorer 3 à 4 minutes maximum. Ajoutez le bouillon et du lait de coco. Gardez à frémissement 10 minutes. Versez quelques lamelles de champignons (et si vous en avez un peu: de sauce de poissons). Laissez encore cuire 5 minutes. Servez avec une chiffonnade d'épinards (ou verts de bette) et du jus de citron vert.

### Bouillon thaï au coco aux scampis

Faites blondir 1 échalote avec 1 cuill.s. de curry en poudre. Après deux minutes (le parfum se dégage), ajoutez du gingembre et du lait de coco. Laissez cuire à feu moyen, à couvert pendant 10 minutes. Ajoutez alors le bouillon, des haricots coupés en morceaux et des rondelles de carottes. Dès la reprise du frémissement du liquide, laissez cuire à couvert encore 5 minutes. Ajoutez enfin les scampis cuits et décortiqués, un filet de jus de citron, des feuilles d'épinards en fines lanières.

Maintenant qu'au terme de ce premier périple nous avons essayé quelques modifications, voyons quels seront les repères que nous pourrions garder à l'esprit dorénavant. Ce sera facile, simple et évident — il n'y a que deux principes à retenir :

- ① mangez peu et mangez de tout
- ② choisissez des aliments denses au plan nutritionnel,
- ③ en variant de jour en jour les sources de protéines et de farineux, en pratiquant de courtes pauses « sans » (les cures de saison).

Beaucoup d'Occidentaux mangent trop par rapport à leurs dépenses énergétiques, c'est un fait reconnu. Quelle idée de manger comme un bûcheron quand on reste assis toute la journée ! Nos organismes, déjà surchargés de toxines, sont débordés par la lourde tâche de devoir digérer une trop riche ration d'aliments de médiocre qualité. Ils se retrouvent en état de morbidité cachée ou à peine dissimulée : obésité, diabète, hypertension, athérosclérose. J'en jette encore ?

« **Carence en pays d'abondance** » résume à merveille la situation actuelle. Les aliments à notre disposition n'ont jamais été aussi beaux, lisses, irréprochables et abondants — alors qu'ils sont carencés en vitamines et minéraux au même titre que la grande majorité de la population : y aurait-il un rapport de cause à effet ? La population jeune et moins jeune se nourrit en excès de moult chips, purées en sachets, pâtes blanches, barres chocolatées, snacks en tout genre dont le premier nutritionniste venu nous rappelle

qu'elles n'apportent QUE des calories et presque aucun élément utile à la construction et à l'entretien de nos mécaniques personnelles — c'est pourquoi ils les nomment des 'calories vides'. Notre apport calorique est donc en moyenne très volumineux et en même temps vide, l'un expliquant l'autre...

Choisissez, dans la mesure du possible, des aliments « Nus »...  
« Naturels »... « Non transformés »...

- ☺ Des aliments entiers, que vous couperez ou moudrez vous-mêmes. Les amandes, par exemple, conservent mieux entières, elles sont assez faciles à peler et à moudre. Les légumes prédécoupés ne sont pas à proscrire absolument, mais sont infiniment moins savoureux que les mêmes lavés et fraîchement taillés maison. Disons que ce sont des souvenirs de nourriture...
- ☺ Des aliments sans additifs : évitons toutes les mentions sur étiquette qui ressemblent à des noms d'autoroute, comme le E332.
- ☺ Des céréales complètes ou semi-complètes en grains ou en farine, du pain au levain à une seule céréale, en évitant les amidons modifiés et farines raffinées si courantes dans les aliments de confort.
- ☺ Des produits du terroir : les producteurs à grande échelle ne visent pas la même qualité que les petits artisans, leur objectif est la quantité. Goûtez à titre d'essai un beurre de ferme au lait cru et un beurre de laiterie de grande distribution.

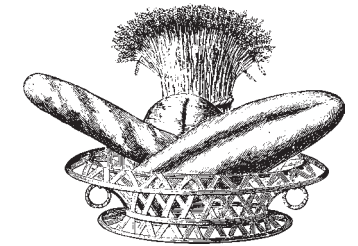
## Bases pratiques de la Cuisine Nature

- 1 Privilégier les **légumes** frais, crus ou cuits vapeur douce, en potage, en jus, en salades. Des légumes à feuilles vertes en quantité. Diversifier de jour en jour... en fonction des couleurs des légumes. Intégrer au quotidien des oléagineux frais, non rôtis non salés. Légumes secs en modération.



- 2 Apprécier les **matières grasses**: 3 à 6 cuill.s. de graisses originelles crues par jour (les doses dépendent de votre profil individuel). Il est délétère de trop alléger les menus, les graisses nous sont indispensables. En justes proportions : on n'élimine aucune source, mais on les équilibre. Eviter à tout prix les acides gras TRANS des huiles végétales hydrogénées et cuites (margarines, etc.). Ajouter des huiles V.P.P.F. ou du beurre de lait cru après cuisson plutôt que de les cuire. Consommer des fromages de lait cru.

- 3 Choisir des **céréales entières** de préférence à leur version dite blanche. Alternez pain et pâtes avec riz, quinoa, flocons d'avoine. Le pain complet doit être exempt de son ajouté, ce sera donc du pain bio. Consommer des doses modérées de féculents.



Le respect de ces règles de bon sens reflète le fameux régime crétois et rejoint la docteure Kousmine dans son approche M.A.A. (Moeurs Alimentaires de nos Ancêtres).

- 4 Réduire les doses de **protéines animales** quotidiennes : proposer moins de viande ou de volaille, moins de fromages, moins de poissons qu'à nos habitudes culinaires de fin de siècle. Ne rien éliminer, mais équilibrer.



- 5 Cuisiner des **produits frais et non chimiqués**. Éviter les additifs, enzymes manipulés et résidus de traitements. Choisir des produits animaux provenant d'élevages à l'ancienne : en pâturage, nourris d'herbe ou poules picorant au sol.

- 6 Proposer moins de **desserts sucrés** (un jour sur deux, ou une fois par semaine?), les remplacer par des fruits frais.



- 7 Choisir les modes de **cuisson** les plus doux et les plus rapides : vapeur douce et wok — surtout pour les matières grasses et les produits animaux. Ranger au placard le micro-ondes et la casserole à pression.

**Tout ce qui n'est pas mentionné est individuel: tolérance au café, aux laitages ou viandes, au cru/cuit, au vin, doses d'eau minérale, etc. Le but est d'améliorer la qualité de l'assiette, pas d'appauvrir votre qualité de vie !**

## Panier hebdomadaire d'un Jules

Comment s'organiser pratiquement dans la vie de tous les jours ? Si vous prenez en main notre petite réforme alimentaire dans son intégrité, vous répartiriez les plats sur la semaine comme suit pour varier les sources **protéinées** :

- du poisson un à deux jours par semaine;
- de la charcuterie, de la viande ou de la volaille un jour/semaine;
- des œufs un jour ou deux, plus une ou deux fois dans l'une ou l'autre pâtisserie ou sauce;
- un plat à base de laitage : tarte au fromage, chèvre, soufflé, clafoutis, etc....; 1 à 2 jours
- un substitut pour ceux qui y tiennent vraiment (quorn, tofu, soja); 1 jour
- une combinaison de légumineuses et de céréales (lentilles et riz, p.ex.); 1 à 2 jours

Vous varieriez aussi de jour en jour les sources de **farineux** : du riz; du pain, des pâtes, du couscous ou du boulghour; du quinoa; des pommes de terre; d'autres céréales plus exotiques comme l'orge ou le millet. Le reste de la ration est plus souple : légumes et fruits, légumineuses, oléagineuses, huiles et beurre.

Pour composer votre **propre panier personnel et familial**, voici à titre d'illustration une version de base hebdomadaire de provisions périssables et non périssables grâce auxquelles vous pourriez déjà vous adonner avec bonheur à la créativité culinaire sans viande et sans regrets. Elle illustre tout ce que nous venons de voir dans ces quelque cent recettes.

Voir aussi dans *Une Cure Anti-Fatigue* la liste des courses pour dix jours typiques d'un menu très nature.

## **Denrées périssables** (courses par semaine)

- 6 œufs, entre autres pour les pâtisseries et sauces;
- 1 bûche de chèvre frais, qui vient à point pour animer tant de tartes, feuilletés, toasts improvisés;
- une boule de mozzarella pour les salades de Capri, les gratins, les pizzas, les feuilletés;
- 1 bloc de comté, à râper dans les clafoutis, gratins, soufflés de légumes, ou à déguster sur une tranche de bon pain;
- du beurre de ferme, au lait cru;
- des charcuteries; les viandes, volailles et poissons s'achètent au jour le jour ou se congèlent pour quelques jours;
- des graines germées;
- du lait cru (à faire bouillir au retour du marché ou de la ferme si vous craignez la tuberculose ou la brucellose) pour produire votre propre yaourt ou votre fromage frais;
- et bien sûr du yaourt, du fromage frais, toutes sortes de légumes frais, du persil plat frais ou toute autre herbe fraîche à conserver dans un sac plastique à peine humidifié.

## **Denrées de conservation** (courses par mois ou par trimestre)

- Oignons, échalotes, ail;
- 1 bloc de parmesan, 1 bloc de feta; tous les deux à longue conservation au réfrigérateur;
- des huiles de première pression à froid : olive, tournesol ou carthame, colza (ou encore: noix, sésame, noisette);
- sucre intégral ou brun, sucanat, du miel artisanal
- céréales complètes : riz (semi-)complet, quinoa, millet, orge, flocons d'avoine, cous-cous complet, farine blanche et semicomplète;
- épices et condiments séchés ou en poudre : sarriette, gingembre, curry, thym, laurier, clou de girofle, safran;
- aromates : bouillon de légumes en poudre, en pâte, du sel marin, de la sauce soja, du gomasio, de la levure alimentaire en paillette ou flocons, des germes de blé;
- graines de sésame, raisins secs, purée d'amandes, graines de tournesol, amandes entières et effilées (ou encore : cerneaux de noix, pignons de pin, purée de sésame ou tahin, pistaches, noix de cajou, noix du Brésil);
- légumes secs : lentilles corail ou vertes, pois cassés, pois chiches (haricots adzukis, soja vert ou haricot mungo).

## Substituer les ingrédients classiques par ...

| remplacer...                                    | par...  |
|---|---|
| conserves ou légumes prédécoupés                | légumes frais, fraîchement taillés, à la rigueur des légumes prédécoupés (en sachets) |
| sel raffiné                                     | sel marin ou sauce soja   |
| bouillir, frire, auto-cuiseur ou micro-ondes    | cuire à la vapeur, au wok, en cuissons douces   |
| mayonnaise et sauces en pot                     | les mêmes réalisées à l'huile CRUE V.P.P.F.   |
| huiles de cuisson raffinées, margarine          | huile d'olive V.P.P.F. ou graisse de palme non hydrogénée                             |
| viande et poissons                              | fromages de lait cru légumineuses - oléagineuses céréales complètes                   |
| riz et pâtes blanches                           | riz complet ou quinoa   |
| pain blanc                                      | pain complet 75 % levain à une seule céréale  |
| yaourt aux fruits, crèmes caramels              | yaourt de qualité maison avec confiture peu sucrée ou fruits frais                    |
| fromages à tartiner, pâtes type choco           | beurre de ferme, confiture qualité maison, fromage en tranches à la découpe           |
| pétales de maïs soufflés                        | mueslis maison  |
| boissons sucrées et gazeuses, nectars de fruits | eau, sirop concentré de qualité maison, jus de légumes ou de fruits frais             |
| sucre blanc                                     | sucre complet, sucanat, miel  |
| bonbons, barres chocolatées                     | chocolat pur, fruits secs, miel, amandes etc  |
| gâteaux, biscuits industriels                   | pâtisseries maison, fruits, biscuits maison   |

## Mesures et abréviations

### Abréviations

cuill. s ou cs =cuillère à soupe  
cuill. c ou cc =cuiller à café

### Mesures Canada-Europe

| ml  | fl. Oz |
|-----|--------|
| 25  | 1      |
| 50  | 2      |
| 75  | 2,5    |
| 150 | 5      |
| 250 | 8      |
| 450 | 16     |

### Températures de four

Les températures des fours peuvent osciller en fonction des fabricants, de l'âge du matériel, etc..

| thermost. | °C  | ° fahrenheit |
|-----------|-----|--------------|
| 1/4       | 110 | 225          |
| 1/2       | 130 | 250          |
| 1         | 140 | 275          |
| 2         | 150 | 300          |
| 3         | 170 | 325          |
| 4         | 180 | 350          |
| 5         | 190 | 375          |
| 6         | 200 | 400          |
| 7         | 220 | 425          |
| 8         | 230 | 450          |
| 9         | 240 | 475          |

## Équivalences approximatives des mesures

beurre : 1 cuill.s. rase = 15-20 g  
confiture : 1 cuill.s. rase = 25 g  
crème fraîche : 1 cuill.s. rase = 15 g  
eau : 1 cuill.s. rase = 6 ml  
farine : 1 cuill.s. rase = 8 g  
from. râpé : 1 cuill.s. = 10-15 g  
fromage frais : 1 cuill.s. rase = .. 25 g  
huile : 1 cuill.s. rase = 5 g  
lait : 1 cuill.s. rase = 10 ml  
miel : 1 cuill.s. rase = 14-25 g  
noix: 1 cuill.s. rase = ..... 15-20 g (y compris pignons, raisins secs)

céréales: 1 cuill.s. rase = 14-18 g (riz, quinoa etc. )  
sucre ou sel : 1 cuill.s. rase = 8-14 g (selon variété)  
tahin, purée d'amandes etc. : 1 cuill.s. rase = 25 g  
yaourt : 1 cuill.s. rase = 20 g  
1 morceau de sucre = 6g  
1 oignon moyen = 50g (très gros: 100 g)  
1 petit verre à moutarde d'eau = 125 ml (1/8 litre) d'eau ...  
1 verre à vin à ras = 200 ml d'eau  
1 noix (coque comprise) = 10 g de beurre

## Tableau des saisons - fruits & légumes

| PRODUIT                 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|
| abricot                 |   |   | ■ | ■ | ■ |   |   |    |    |    |   |   |
| ail                     |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |    |    |    |   |   |
| amandes fraîches        |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  |    |   |   |
| artichaut               |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| asperge                 |   | ■ | ■ | ■ |   |   |   |    |    |    |   |   |
| aubergine               |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| avocat                  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| betterave               |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| carotte                 |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| carotte primeurs        |   | ■ | ■ |   |   |   |   |    |    |    |   |   |
| cassis                  |   |   |   | ■ | ■ |   |   |    |    |    |   |   |
| céleri branche          |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| céleri rave             |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| cerise                  |   |   |   | ■ | ■ |   |   |    |    |    |   |   |
| champignons de Paris    | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| champignons sauvages    |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  |   |   |
| châtaigne               |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  |   |   |
| chicon voir endive      | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou blanc              | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou chinois (Pak Choi) |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| choux de Bruxelles      | ■ |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou fleur              |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou rave               |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou rouge              |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou vert               |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| chou vert frisé         |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| clémentine mandarine    |   |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■ | ■ |
| coings                  |   |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■ | ■ |
| concombre               |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| courgette               |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| crosne du Japon         |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| dattes                  |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| échalote                |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| endive ou chicon        | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| épinard d'automne       |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  |    |   |   |
| épinard de printemps    | ■ | ■ | ■ |   |   |   |   |    |    |    |   |   |
| épinard tétragone       | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| fenouil                 |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| fraise                  |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |    |    |    |   |   |

2

| PRODUIT                                    | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|
| framboise selon variété                    |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ |    |    |    |   |   |
| groseille                                  |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ |    |    |    |   |   |
| haricots frais à écosser                   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| haricots verts                             |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| kiwis                                      |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  |   |   |
| lentilles fraîches                         |   |   |   |   |   | ■ |   |    |    |    |   |   |
| mâche                                      | ■ | ■ |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| maïs                                       |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| melon                                      |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| mirabelles                                 |   |   |   |   | ■ | ■ |   |    |    |    |   |   |
| morilles                                   |   | ■ | ■ |   |   |   |   |    |    |    |   |   |
| mûre                                       |   |   |   |   |   | ■ | ■ |    |    |    |   |   |
| navet                                      |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| nêfles                                     |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  |   |   |
| noisettes, noix                            |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  |    |   |   |
| oignon                                     | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| oignon nouveau                             |   | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |    |    |    |   |   |
| olives                                     |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  |   |   |
| oseille                                    | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |    |    |    |   |   |
| panais                                     |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| pêche, nectarine                           |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  |    |    |   |   |
| petits pois                                |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| pissenlit                                  | ■ | ■ | ■ | ■ |   |   |   |    |    |    |   |   |
| poireau                                    |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| poires                                     |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| poivron                                    |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| pommes de terre                            | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| p.d.t. primeur                             |   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■  |    |    |   |   |
| pommes                                     |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| potiron                                    | ■ |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| pourpier                                   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| prunes                                     |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  |    |    |   |   |
| radis noir                                 | ■ |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| radis rose                                 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| raisin                                     |   |   |   |   |   |   |   | ■  | ■  |    |   |   |
| rhubarbe                                   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  |    |   |   |
| roquette                                   |   |   |   |   | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| salade : scarole                           | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| salade : cresson, frisée, laitue, romaine, |   |   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■  | ■  | ■  | ■ | ■ |
| salsifis ou scorsonères                    | ■ |   |   |   |   |   |   |    | ■  | ■  | ■ | ■ |
| tomate                                     |   |   |   |   |   |   | ■ | ■  | ■  | ■  |   |   |
| topinambour                                | ■ |   |   |   |   |   |   |    |    | ■  | ■ | ■ |



# INDEX

## A

à couvert 36  
abréviations 261  
achats: denrées de conservation 259; denrées périssables 258; étape nr 1 31; étape nr 2 112; étape nr 4 204; panier hebdomadaire 257; remplacer ... par ... 260  
additifs anodins 120  
agar-agar 131, 152  
Ail 144  
ail: Purée d'Ail 145  
aïoli 95  
al dente 70  
alcalin 97  
algues 197  
alimentation saine: définition 235  
allégés 73  
allergiques 18  
amandes: Orge de Corinthe 225; Pommes surprise 39; Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
amandine: Sauce amandine 60  
anchois: Purée d'anchois 221; Salade Tiède d'épeautre 241; Tapenade 142; variante d'Oeufs Brouillés 184  
annexes 261  
anti-oxydants 61  
appareil 92  
artichauts 197  
asperges: Poireaux vapeur à la sauce ravigote 62  
assiette végétarienne type 207  
aubergines 102; Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; dégorger 100; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Flan d'aubergines 68; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise 163  
avocats 168; Guacamole d'Avocat 152; Salade crue d'hiver 121; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168  
avoine 220

## B

bain-marie 69  
banane: Tartine Printanière 149  
Barres protéinées d'avoine 243  
basilic: Crème de courgettes 75; Ratatouille

Niçoise 163  
béchamel: Pain de poireaux 76  
betterave rouge: Salade Tiède d'épeautre 241  
bettes: var. Tarte aux poireaux 71  
beurre 81; beurre dans les desserts 246; beurre de ferme ou de laiterie, ou encore margarine? 78; Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Hollandaise Express 132  
bio 169  
Boîte à Mendiants 141  
bouillon: Bouillon de Légumes Bieler 97; bouillon de légumes en poudre 93; Bouillon de Légumes maison 93; bouillon de légumes ou de volaille? 46; Bouillon de poule à l'ancienne 247; Risotto aux Petits Pois 216; variantes de bouillon 252; variantes de bouillon de poule 251; Vertus oubliées du bouillon 249  
bouillons: bouillon miso 98  
boulghour: Ratatouille et boulghour 163  
bouquet garni 92, 186  
Brésilienne 140  
Brochettes de Lotte à la Vapeur 36  
brocolis: Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177  
brunoise 217  
Bruschetta aux Aubergines Grillées 101

## C

cabillaud: Le Grand Aïoli à la Vapeur 173  
cacahuètes: Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
cacao: Crème au Café à la Vapeur 166  
café: Crème au Café à la Vapeur 166  
calamars 197  
canard: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Magrets de canard à l'aigre-doux 194  
cannelle 243  
câpres: Purée d'anchois 221; Sauce Ravigote 62; Tapenade 142  
cardamome: Couscous aux épices 211  
carottes 43; Bouillon à la chinoise 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Poule 247; Bouillon thaï aux scampis 252; Carottes aux germes de soja 41; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Crème de carottes et cerfeuil 185; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Julienne de

petits légumes 32; Le Grand Aïoli à la Vapeur 173; Millet aux Carottes et Fêta 229; Mousse de Carottes 65; Nasi-Goreng de Ginou 94; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Risotto au curry et petits légumes 217; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Sauce Indienne Raita 234; Terrine aux Trois Légumes 130; variante d'Oeufs Brouillés 184; variantes - Salade de Chou blanc aux Pignons de Pi 122  
céleri: Bouillon de légumes 93; Bouillon de Légumes Bieler 97; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Salade crue d'hiver 48, 121  
céleri-rave: Flan de céleri-rave 69; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Terrine aux Trois Légumes 130  
céréales: Barres protéinées d'avoine 243; Couscous aux épices 211; Couscous de printemps 210; Couscous d'été 210; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes d'avoine 231; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de millet 231; Croquettes de Millet, Carottes et Feta 230; Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot 77; cuisson 206; Gratin de Millet aux Carottes et Feta 229; Nasi-goreng de Ginou (riz) 94; Paella Mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes 53; quantités 232; quelles céréales complètes? 233; Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163; Risotto aux Petits Pois 216; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Riz Pilaf 44; Salade Tiède d'épeautre 241; tableau des cuissons à la vapeur douce 204; Taboulé de Quinoa 205; Taboulé d'hiver 207; trempage 227  
cerfeuil: Crème de carottes et cerfeuil 185  
champignons 229; Bouillon thaï au coco 252; Clafoutis de légumes d'été 92; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Nasi-Goreng de Ginou 94; oeufs cocotte 188; Oeufs cocotte à la carte 187; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220; Risotto aux Petits Pois (variante) 217; Salade crue d'automne 48; Salade crue

d'hiver 121; var. Tarte aux poireaux 72; voir Salade crue de printemps 48  
chèvre 125; Chèvre Chaud sur Toast 117; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Millet aux Carottes et Fêta 229; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Tartine Printanière 149  
chicons: Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168  
chiffonnade 48  
chinois (illu) 52  
chou blanc: Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153  
chou rouge: Salade crue d'hiver 48; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; variantes - Salade de Chou blanc aux Pignons de Pi 122  
chou-fleur: Le Grand Aïoli à la Vapeur 173; Salade crue de carottes et chou-fleur 118  
Choux 124  
ciboulette 113; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Vinaigrette Riche 156  
Citronnette 50  
citronnette. *See* vinaigrette  
Citronnette Riche 156  
citrons: presser le citron 138  
Clafoutis de Légumes d'été 92  
comté: Pain de poireaux 76  
conclusion: En guise d'au revoir 253  
concombre: Bouillon à la chinoise 251; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Taboulé de Quinoa 205  
contraintes: à court de temps? 138; Ce nouveau monde me semble si compliqué! 20; compromis 232; J'ai pas d'idées! 23; J'ai pas le temps 22; manger comme des rois 167; modernité 105  
coquillages: Paella Mi-vapeur 196  
coriandre: Couscous aux épices 211; Salade crue de carottes et chou-fleur 119; Sauce Indienne Raita 234  
coulis: Coulis de Tomates Maison 242; Pâtes à la Sicilienne 221

Coulis de légumes 191  
coulis de tomate: Tartine Printanière 149  
coupelles 45  
courge (graines): var. Salade de crudités d'hiver 59  
courgettes: Bouillon Amélioré 251; Bouillon de Légumes Bieler 97; Clafoutis de légumes été 92; Crème de courgettes 75; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Pâtes à la Sicilienne 221; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Ratatouille Niçoise 163; Risotto au curry et petits légumes 217; var. Tarte aux poireaux 72  
couscous: Couscous aux épices 211; Couscous de printemps 210; Couscous d'été 210; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239  
crabe: Bouillon à la chinoise 251  
Crème au Café à la Vapeur 166  
Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171  
Crème de Carottes et Cerfeuil 185  
Crème de Courgettes de Corinne 75  
Crème de Tomates au Pesto 88  
Crème Dubarry 89  
cresson 146; Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220; Tartine Printanière 149  
crétois: le régime crétois 17  
crevettes: Bouillon aux crevettes 252; Bouillon thaï aux scampis 252; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Risotto aux Petits Pois (variante) 217; Tartine Printanière 149  
croquettes: croquette de millet 240; croquette de riz & légumes 240; Croquettes d'avoine de Luce Roche 231; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Croquettes de millet 231; croquettes de pommes de terre 240  
Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot 77  
croustilles 240  
croûtons 122, 172; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168  
croûtons maison: recette 122  
cru: pourquoi tant de cru? 81; Salade crue de

printemps 48; salades crues de saison 121  
crustacés: Paella Mi-vapeur 196  
cuisine nature: résumé 253  
cuisson: autres cuissons 63; céréales 206; Cuire avec quelles huiles ? 115; Cuire dans quelle poêle ? 116; Cuire en deux temps 79; du riz avec algues 46; four doux 193; tableau des cuissons à la vapeur douce 204; tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264; vapeur douce 198  
cuisson au four doux 193  
cuit-vapeur «à feu» (illu) 161  
cuit-vapeur électrique (illu) 161  
cumin: Couscous aux épices 211; Pain de poireaux 76; Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
curry: Tartine Printanière 149; Vinaigrette Riche 156

## D

dégorger 100  
denrées de conservation 259  
denrées périssables 258  
desserts: Barres protéinées d'avoine 243; Crème au Café à la Vapeur 166; Pommes Surprise à la vapeur 39; Rochers de coco 213  
dissociations 191  
duxelles 106

## E

échalote: Vinaigrette Riche 156  
économe (illu) 52  
écumoire (illu) 247  
elbot: Elbot frais en papillotes 180  
émincer 33  
enfants: adapter pour les 20  
épeautre 197; Paella mi-vapeur 196; Salade Tiède d'épeautre 241  
épices: Couscous aux épices 211  
épinards 84; Bouillon thaï au coco 252; Bouillon thaï aux scampis 252; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Oeufs cocotte à la carte 187; Salade crue de printemps 48; Soufflé d'épinards 83; Tartine Printanière 148, 149; var. Tarte aux poireaux 71  
estragon: Sauce Béarnaise du débutant 52  
étouffée 34

## F

Falafels 231  
fécule: Rochers de coco 213  
fenouil 180; Elbot frais en papillotes 180; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Nasi-Goreng de Ginou 94; Salade crue d'hiver 121  
Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106  
fêta: Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229  
filo 105; Filo de Petits Légumes 103  
Filo de Petits Légumes 103  
flan: Crème au Café à la Vapeur 166; cuisson au four 69; Flan d'aubergines 68; Flan de céleri-rave 69; Flan de poivron 69  
flans: Flan de brocolis 67  
flocons 243; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220  
flocons d'avoine: Crème de Tomates au Pesto 88  
fouet (illu) 84  
fouet électrique (illu) 84  
four: Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; cuisson de croquettes 230; cuisson des flans 69; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; four doux 193; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Gratin de Millet 229; paella 197  
fragilité 237  
fricadelles 240  
fromage frais: Clafoutis de légumes été 92; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Guacamole d'Avocat 152; maison 147; Tarte aux poireaux 70; Terrine aux Trois Légumes 130  
fromage râpé 95, 229; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171

## G

gambas 197  
Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99  
gélatine 152  
germes de blé 157; Vinaigrette Riche 156  
germes de soja: Bouillon à la chinoise 251  
gingembre: Bouillon thaï aux scampis 252; Mousse de Carottes 65; Pain de poireaux 76; peler 65; Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
gomasio 158; Vinaigrette Riche 156

graines: graines de sésame 158; graines de tournesol grillées 59; var. Salade de crudités d'hiver 59  
graines de tournesol: Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122  
graines germées 154; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153  
graisse de palme 115  
graisses : poissons maigre ou gras 181  
gratin: Clafoutis de légumes été 92  
Gratin de Millet aux Carottes et Feta 229  
Guacamole d'Avocat 152  
Guacamole de Petits Pois 152

## H

haricots: Bouillon thaï aux scampis 252  
haricots verts: Bouillon de Légumes Bieler 97; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; Terrine aux Trois Légumes 130  
herbes aromatiques 186  
Homard 176  
huile de tournesol et W-6 126  
huiles: allégés 73; coco & C° 246; Cuire avec quelles huiles ? 115; huile de tournesol 119; Huile Vierge de première pression à froid 119; Mélange d'huiles équilibré 114; Pourquoi des huiles pressées à froid ? 121; Une huile crue, naturelle, vivante 127

## I

improvisation: Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Toast au radis noir ou radis rose 80  
index (utilisation) 23  
infuser 164  
intolérant 148  
ionisation 78  
itinéraire: étape nr 1 30; étape nr 2 111; étape nr 3 160; étape nr 4 203

## J

jules: bouillons variantes 251; cuisson des céréales: détail 206; durée de cuisson des Céréales 204; panier hebdomadaire 257; planning week-end d'un jules 139; vinaigrette hebdomadaire 51  
julienne 32  
Julienne de petits légumes 32  
jus de légumes 98, 153; Bouillon en solo 251

**K**

kamut 211  
 kaplan et bondil 131  
 Kousmine 238

**L**

La méthode Kousmine: Kousmine 25  
 lait: Crème au Café à la Vapeur 166; lait digeste 186  
 lait cru 151  
 lait de coco: Bouillon thaï au coco 252  
 laitue: Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Tiède d'épeautre 241  
 Le Grand Aioli à la Vapeur 173  
 légume: choix à l'étal 95; conserver les valeurs nutritives des légumes 212; de plus en plus 66; doses de légumes 34; durée de conservation 72; Laver et couper les légumes 49; peler 55; quatrième gamme 54; que faire des restes de légumes? 72; Vertus et... risques des légumes et les fruits frais 123  
 légumes: 3 Salades crue d'hiver 121; 7 variantes de tartes aux légumes 71; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Légumes Bieler 97; Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry 41; Clafoutis de Légumes d'été 92; Clafoutis de légumes d'été 92; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Filo de Petits Légumes 103; Flan de brocolis 67; Gâteau d'Aubergines et Mozzarella 99; Julienne de petits légumes 32; Laver et couper les légumes 33; Mousse de carottes ou de Poireaux 65; Pain de poireaux 76; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Pommes de terre en robe des champs, à la purée d'a 143; Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163; Risotto aux petits pois 216; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade Crue de Printemps aux Epinards 48; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et chèvre 122; Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons 58; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Soufflé d'épinards 83; Tarte

aux poireaux 70; Terrine aux Trois Légumes 130; Toast au Radis Noir 80; Tzatziki Grec 121; variantes de tartes et flans 71

levure: Vinaigrette Riche 156  
 levure alimentaire 157  
 liant: les liants de potage 91  
 Lier les potages sans amidons 88  
 lotte: Brochettes de Lotte à la Vapeur 36

**M**

M.A.A. 236  
 mâche: Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168  
 mâcher 45, 124  
 magrets: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Magrets de Canard à laigredoux 194  
 Magrets de Canard à la Sauce Aigre-douce 194  
 maillard: Gare à Maillard 189  
 maïzena: Rochers de coco 213  
 mandoline 53  
 mandoline (illu) 54  
 margarine 81  
 marguerite (illu) 161  
 marguerite à vapeur 161  
 Mayonnaise Express 136  
 menthe: Taboulé de Quinoa 205  
 Mes Recettes Antifatigue t5 2  
 mesures 261; équivalences pratiques 261; équivalents 261  
 miel: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Rochers de coco 213  
 millet: Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229  
 mirepoix 217  
 miso (pâte) 98  
 mixeur (illu) 68  
 modernité 105  
 moules: Paella Mi-vapeur 196  
 moulin à légumes (illu), voir passe-vite 68  
 Mousse de carottes ou de Poireaux 65  
 mozzarella 68, 240; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Filo de Petits Légumes 103; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Millet aux Carottes et Fêta 229; Pain de poireaux 76; Pommes de Terre en Robe des Champs 143; var. Tarte aux poireaux 72

**N**

Nasi-goreng de Ginou 94  
 navets: Bouillon de légumes 93; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Nasi-Goreng de Ginou 94; Potage de Cresson 220  
 noix 243; Pommes surprise 39; Salade crue d'hiver 48  
 noix de cajou: Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
 noix de coco: Rochers de coco 213  
 noix du Brésil: Riz Parfumé aux Mille Noix 215  
 nouilles de riz: Bouillon aux crevettes 252  
 nutriments 18

**O**

oeuf 95  
 oeufs: aie mon coeur! 133; coque, mollets, durs 179; Crème au Café à la Vapeur 166; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; je ne digère pas 188; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Oeufs cocotte à la carte 187; Omelette Espagnole 113; Sauce Aioli 173; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Hollandaise Express 132  
 oeufs (blancs): Rochers de coco 213  
 oignons: Coulis de Tomates Maison 242; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Salade Tiède d'épeautre 241; var. Tarte aux poireaux 71  
 oléagineux 215  
 olives: Pâtes à la Sicilienne 221; Purée d'anchois 221; Tapenade 142  
 Omelette Espagnole 113  
 Omelette Soufflée Gratinée aux Légumes 85  
 orge 94, 226; Orge de Corinthe 225  
 orties: Potage de Cresson 220  
 oseille: Oeufs cocotte à la carte 187; Tartine Printanière 148; variante d'Oeufs Brouillés 184

**P**

Paella mi-vapeur 196  
 pain: Bruschetta aux Aubergines Grillées 101; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Sauce Aioli 173; Toast au radis noir ou radis rose 80  
 Pain de poireaux 76  
 panier hebdomadaire 257  
 papier sulfurisé 67  
 papillotes: Elbot frais en papillotes 180

parenthèses 44  
 parer 32  
 parmesan 72; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Risotto aux Petits Pois 216  
 passe-vite (illu) 68  
 pâtes: Pâtes à la Ricotta et aux Herbes 223; Pâtes à la Sauge et à l'Ail 223; Pâtes à la Sicilienne et Sept Variantes Pressées 221; Pâtes à l'Huile Pimentée 223; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Pâtes brocolis et anchois 223; Pâtes persillées 223  
 Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes 53  
 persil 186; Bouillon de Légumes Bieler 97  
 Pesto 57; Crème de Tomates au Pesto 88  
 pesto 95; Pâtes au pesto et spaghetti de légumes 53; Sauce pistou ou pesto 57  
 petits pois 152, 197; Omelette Espagnole 113; Risotto aux Petits Pois 216; Risotto aux petits pois 216; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; variante d'Oeufs Brouillés 184  
 phytates 227  
 pignons de pin 124; Riz Parfumé aux Mille Noix 215; Salade crue d'hiver 121; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153  
 piments: Bouillon Pimenté 251  
 pique-nique 135  
 pistaches: Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
 planning week-end d'un Jules 139  
 pluche 65  
 poêle: Cuire dans quelle poêle ? 116  
 poireaux 63; Bouillon à la chinoise 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de Poule 247; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Julienne de petits légumes 32; Mousse de Poireaux 65; Pain de poireaux 76; Poireaux vapeur à la sauce ravigote 62; Risotto au curry et petits légumes 217; Tarte aux poireaux 70; variante d'Oeufs Brouillés 184  
 Poireaux à la Sauce Ravigote et oeufs mollets 62  
 pois chiches: Couscous d'Hiver à la Vapeur 209

poissons: Brochettes de Lotte à la Vapeur 36; Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; Elbot frais en papillotes 180; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; maigre ou gras 181; oeufs cocotte 188; Thon Mariné Vapeur 165

poivrons 59; Bouillon à la chinoise 252; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Flan de poivron 69; Nasi-Goreng de Ginou 94; Orge de Corinthe 225; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise 163; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58; Salade Tiède d'épeautre 241; variante d'Oeufs Brouillés 184

pommes: Pommes surprise 39; Salade crue d'hiver 48, 121

pommes de terre 143; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Julienne de petits légumes 32; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; Omelette Espagnole 113; Pommes de Terre en Robe des Champs 143; Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58

Pommes de terre au fromage frais 9 variantes 148

Pommes Surprise à la vapeur 39

Potage Crémeux de Cresson et Champignons... Sans C 220

potimaron: Couscous d'Hiver à la Vapeur 209

poulet: Bouillon thaï au coco 252; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; voir Magrets de Canard à laigre-doux 194

pourpier 118; Tartine Printanière 149

prébiotiques 226

presse-ail (illu) 60

probiotiques 226

protéines: animales/végétales 219; Complémentation dun peu de protéines 218

Purée d'ail 145

Purée d'amandes 60

purée d'amandes 31; Mousse de Poireaux 65; Sauce amandine 60

Purée d'anchois 221

## Q

Quel boulot! 73

quinoa 207; restes - Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Taboulé de Quinoa 205

quinoa : var. Carottes aux germes de soja 42

## R

radis: fanes: Potage de Cresson 220; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Toast au radis noir ou radis rose 80

radis (fanés): Tartine Printanière 149

raisins secs 243; Carottes aux germes de soja 41; Couscous d'Hiver à la Vapeur 209; Croquettes de Millet, Carottes et Fêta 230; Millet aux Carottes et Fêta 229; Orge de Corinthe 225; Pommes surprise 39; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Salade crue d'hiver 121

rapide: soupes minute 90

Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulghour 163

Ravigote (sauce) 62

recettes semi-végétariennes: végétarien 27

restes 210; de pain voir Croustillant aux légumes de saison 77; Pain de poireaux 76; que faire des restes de légumes? 72

Restes de couscous 210

ricotta 70; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Terrine aux Trois Légumes 130

Rien n'est poison et tout est poison 125

Risotto aux Petits Pois 216

Risotto aux petits pois 216

riz: Crème de carottes et cerfeuil 185; Nasi-Goreng de Ginou 94; Paella Mi-vapeur 196; Paella mi-vapeur 196; restes - Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 106; Risotto aux Petits Pois 216; Risotto aux petits pois 216; Riz aux Tomates (variante) 45; Riz complet ou riz vide ? 47; riz complet ou riz vide? 47; Riz des enfants (aux raisins secs) 45; riz en coupelles de courgettes 45; Riz Parfumé aux Mille Noix 214; Riz Pilaf 44; variantes de pâtes 224

robot 68

Rochers de coco 213

roquefort: Tartine Printanière 149

roquette 118; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193

## S

safran: Paella Mi-vapeur 196; Riz Parfumé aux Mille Noix 214

saisons: table des saisons 49

saisons de fruits (tableau) 264

salade: Salade de poivrons, pommes de terre et pignons 58

Salade d'Aubergines 102

salades: Salade crue de printemps 48; Salade crue d'automne 48; Salade crue de carottes et chou-fleur 118; Salade Crue de Printemps aux Epinards 48; Salade crue d'hiver 48, 121; Salade de Chicons, Avocat et Mâche 168; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur 191; Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons 58; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Salade Liégeoise au Chèvre 128; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153; Salade Tiède d'épeautre et « son » Méli-mélo de 241; Salade crue d'été 48; Tzatziki Grec 121

saturées (graisses) 115

Sauce Aioli 173

Sauce Amandine 60; Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées 153

Sauce au Beurre Fondu à la vapeur 177

Sauce aux Noix 145

Sauce Béarnaise du débutant 52

Sauce Béchamel Classique 87

Sauce Hollandaise Express 132

Sauce Indienne Raita 234

Sauce Vinaigrette au Yaourt 119

saucés: Amandine 60; béchamel 87; Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry 41; Citronnette 50; Coulis de légumes 191; Coulis de Poivrons 191; Coulis de Tomates Maison 242; Crème de Légumes 193; Magrets de canard à laigre-doux 194; Mayonnaise Express 136; Pesto 57; Purée d'ail 145; ravigote 62; Sauce Aioli 173; Sauce au Beurre Fondu à la vapeur 177;

Sauce aux Noix 145; Sauce Béarnaise du débutant 52; Sauce Cocktail (mayo) 136; Sauce Hollandaise Express 132; Sauce Indienne Raita 234; Sauce Ravigote 62; Sauce Verte (mayo) 136; Toast à la Tapenade 142; Trempettes 135; Tzatziki Grec 121; Vinaigrette 50; Vinaigrette au Yaourt 119; Vinaigrette Riche 156

saumon: Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 177; var. Tarte aux poireaux 71

saumon fumé: Tartine Printanière 149

scampis: Bouillon thaï aux scampis 252

scarole: Salade crue d'automne 48; Salade crue d'hiver 121; var. Tarte aux poireaux 71

scénario: vapeur 162

Sel marin 46

sherry: Magrets de Canard à la sauce Aigre-douce 194; Millet aux Carottes et Fêta 229

shoyu 61

soja: Carottes aux germes de soja 41

soufflé: Pour réussir un soufflé 86; Soufflé au fromage classique 85; Soufflé d'épinards 83; Soufflé dépinards 83

soupe: soupes minute 90

soupes: Bouillon à la chinoise aux légumes 251; Bouillon à l'ail 251; Bouillon amélioré 251; Bouillon au crabe à la chinoise 251; Bouillon aux crevettes et nouilles de riz 252; Bouillon de légumes 93; Bouillon de poule à l'ancienne 247; Bouillon en solo 251; bouillon miso 98; Bouillon pimenté 251; Bouillon thaï au coco 252; Bouillon thaï au coco aux scampis 252; Crème Bruxelloise de Bonne-Maman 171; Crème de carottes et cerfeuil 185; Crème de courgettes 75; Crème de Tomates au Pesto 88; lier sans amidons 88; Potage Crémeux de Cresson et Champignons 220

sucanat 136

## T

t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur 2

t3: Tartes Végétariennes et Légumineuses 2



t4: Une Cure Antifatigue 2  
t6: Germes de Gourmands 2  
t7: Mes Racines en Cuisine 2  
t8: Fruits de la Vie 2  
table des saisons 49  
tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264  
Tableau des saisons de fruits 264  
Taboulé de Quinoa 205  
Taboulé d'hiver 207  
tahin 152  
tamari 61  
Tapenade 142  
tartes: idées et principes de tartes aux légumes 71; Tarte aux poireaux 70  
Tartine légère au fromage frais 9 variantes 148  
Terrine aux Trois Légumes 130  
thon: Thon Mariné Vapeur 165  
timbales 65  
Toast à la Tapenade 142  
Toast au radis noir 80  
tomates 100; Clafoutis de légumes d'été 92; concentré 95; Coulis de Tomates Maison 242; Crème de Tomates au Pesto 88; Elbot frais en papillotes 180; Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande 107; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Le Grand Aioli à la Vapeur 173; oeufs cocotte 188; Oeufs cocotte à la carte 187; Paella Mi-vapeur 196; Pâtes à la Sicilienne 221; Ratatouille Niçoise à la Vapeur 163; Salade Tiède d'épeautre 241; Salade crue d'été 48; Taboulé de Quinoa 205  
tournesol (graines): var. Salade de crudités d'hiver 59  
Trans 190  
transition: remplacer ... par ... 260  
trempage 227, 245  
tremettes 135; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Guacamole d'Avocat 152; Mayonnaise Express 136; Toast à la Tapenade 142  
Tzatziki Grec 121

## V

vanille: Crème au Café à la Vapeur 166  
vapeur: 3 recettes détaillées 89; choix d'un cuit-vapeur 199; Comment utiliser au mieux un cuit-vapeur ? 161; cuisson à la vapeur douce 37; cuisson vapeur douce 198; eau

de cuisson 174; exemple de recette 36, 39; exemple de recette détaillé 32; Que faire d'autre avec un cuit-vapeur 179; Que peut-on cuire à la vapeur? 192; tableau des durées de cuisson à la vapeur 262, 264  
végétarienne (assiette type) 207  
viande, oeufs, etc 191; Magrets de Canard à la Sauce Aigre-douce 194; Oeufs cocotte à la carte 187; Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru 193; Terrine aux Trois Légumes 130  
viandes, oeufs, etc: Chèvre Chaud sur Toast 117; Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes 239; Flan de brocolis 67; Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes 146; Gâteau d'Aubergines et mozzarella 99; Oeufs Brouillés aux épinards sur Quinoa 183; Omelette Espagnole 113; Poireaux à la Sauce Ravigote et oeufs mollets 62; Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre 122; Salade Liégeoise au Chèvre 128  
Vichyssoise 89  
vin 182; Bouillon de Poule 247; Riz Parfumé aux Mille Noix 214  
Vinaigrette au citron 50  
Vinaigrette Riche 156  
vitamine F 119

## W

wok 63, 231  
www.cuisinenature.com 2  
www.lestoposdetaty.com 2

## Y

yaourt: Salade crue de carottes et chou-fleur 119; Sauce Indienne Raita 234; Sauce Ravigote 62

## Z

zen de la carotte 234