

Crudités de saison aux algues bretonnes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200 g de carottes ou de betteraves râpées
- * 15 g d'algues bretonnes en paillettes (laitue de mer, dulse, nori ou les 3)
- * 1 bouquet de menthe/persil/basilic au choix ou mélange
- * 1 bol de graines germées (alfalfa, lentilles, haricots mungo...)
- * 4 c. à s. d'huile d'olive/colza/tournesol vierge extra de première pression à froid
- * le jus d'un citron
- * 2 c à s. de tamari

Étapes :

- 1 – Râper les carottes ou betterave dans un saladier.
- 2 – Ajouter les algues en paillettes, les aromates finement ciselés, les graines germées et l'assaisonnement composé de tamari, d'huile végétale et citron pressé.
- 3 – Laisser le tout macérer pendant 1 heure et déguster avec quelques fleurs pour décorer la salade.

Millet décortiqué aux graines de chanvre (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 240g de millet français
- * 600ml d'eau
- * gros sel
- * 40g graines de chanvre décortiqués
- * 4 c. à s. d'huile de chanvre

Étapes :

- 1 – Faire griller le millet pendant 5 minutes à feu moyen en remuant constamment.
- 2 – Une fois bruni, rajouter la mesure d'eau tiède et le sel puis poursuivre la cuisson pendant 20 minutes environ à feu doux avec couvercle. **Attention aux éclaboussures d'eau chaude lorsque vous verser l'eau sur le millet chaud !**
- 3 – Laisser reposer après cuisson avec le couvercle pendant 5 à 10 minutes, Les grains doivent être fondant comme de la semoule de couscous et se laissent égrainer.
- 4 – Rajouter les graines de chanvre au moment de servir ainsi que l'huile.

Empanadas aux lentilles vertes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 250g de farine de blé T80 (bretonne!)
- * 80ml d'huile de tournesol vierge extra (bretonne)
- * 100 ml d'eau
- * 5 g de sel
- * 80g de lentilles vertes (ou brune)
- * 50 g de légumes feuilles du jardin (orties, consoude)
- * crème de coco
- * tamari ou shoyu (2 c. à s.)
- * épices au choix (curry, gingembre, curcuma, cumin, coriandre)

Étapes :

- 1 - Tremper les lentilles dans de l'eau tiède pendant 3h.
- 2 - Ensuite égoutter, rincer et cuire pendant 30 minutes avec les feuilles préalablement hachées, les épices et la crème de coco.
- 3 – Faire la pâte à empanadas d'une manière identique à celle d'un fond de tarte en mélangeant d'abord la farine et l'huile jusqu'à ce que la farine absorbe bien le gras. Diluer ensuite le gros sel dans l'eau et mélanger avec la farine huilée. Former une belle boule et laisser reposer 1h au frais.
- 4 – Étaler la pâte comme pour 1 fond de tarte assez finement mais pas trop non plus (sinon risques de déchirures...). Vérifier si on est bien régulier partout puis à l'aide d'1 cercle à pâtisserie ou d'1 bol, découper des cercles de 15cm.
- 5 – Garnir les cercles modérément avec les lentilles sur une moitié, en veillant à garder l'autre moitié vide pour refermer et au moins 1 cm de libre pour souder le bord soigneusement à la cuillère ou à la fourchette (bien appuyer pour éviter qu'ils ne s'ouvrent lors de la cuisson).
- 6 – Piquer les empanadas refermées à la fourchette sur le dessus pour ne pas qu'ils gonflent trop lors de la cuisson et placez les sur 1 plaque huilée ou sur 1 feuille de papier cuisson dans un four à 180-200°.

Attention au transport de votre plan de travail jusqu'à la plaque de cuisson, manipulation parfois délicate !

- 7 – Surveiller et vérifier au bout de 15 min, la couleur doit être brun foncé mais pas trop. Poursuivre la cuisson pendant 5 min si nécessaire et retournez-les si le four ne donne pas un résultat homogène. Cela dépend de votre four, certains cuisent les plats de de façon homogène, d'autres pas du tout !

Sablées noirs vegan à la noix de coco et aux raisins secs (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 100 g de farine de sarrasin bio
- * 50 g d'huile de coco vierge extra
- * 50 g de sirop de riz
- * 1 c à c d'épices : mélange chai, cannelle, gingembre, cardamome...
- * 1 demi c à c de bicarbonate de soude
- * 1 c. à s. de noix de coco râpée
- * 1 c. à s. de raisins secs
- * 1 petite pincée de sel

Étapes :

- 1 – Mélangez ensemble tous les ingrédients secs sauf le bicarbonate : farine, noix de coco râpée, raisins secs, sel, épices.
- 2 – Faites chauffer à feu doux une casserole avec l'huile de coco, dès qu'elle est fondue, ajoutez le sirop de riz. Dès que le mélange sirop et huile sont homogènes, ajoutez la demi cuillère de bicarbonate. Mélangez alors aussitôt jusqu'à voir apparaître des bulles blanches, dès que cette réaction se fait observé, retirez du feu !
- 3 – Préparez la plaque avec une feuille de papier cuisson et faites préchauffer le four à 200° (pour aller plus vite, on baissera ensuite!)
- 4 – Mélangez la préparation à base de farine avec l'huile + sirop + bicar, pour former une pâte, rajoutez éventuellement une goutte d'eau ou autre boisson sucrante (jus de pomme).
- 5 – Formez des boulettes de 40g environ que vous allez aplatir avec la main dans un moule pour former les cookies, disposez-les sur la plaque de cuisson sans trop les serrer.
- 6 – Enfourez à 180° (pas au-dessus) pendant 10-15minutes. 7 – Surveillez à mi-cuisson, ils brunissent très vite selon le four !

Conseils gourmands : Remplacez la noix de coco par la poudre d'amande ou de noisettes, les raisins secs par des morceaux de figues sèches découpées. On peut aussi remplacer le sirop de riz par du sirop d'agave.

Les ateliers culinaires de Tim Lipouz

Cuisine naturelle et saine
26 rue jean savidan 22300 Lannion
02 56 39 62 01 / 06 26 39 49 67
timlipouz@outlook.fr

Le samedi 9 juin 2018

Manger végétarien c'est bien, manger local c'est génial !

Les habitudes alimentaires actuelles des sociétés humaines sont très hétérogènes. Le mouvement végétarien est en Europe assez bien développé depuis la 2ème moitié du 20ème siècle, sous l'influence des courants hygiénistes ou encore des traditions philosophiques ou spirituelles venues d'Asie.

Le mouvement « Locavore » lui est née de la volonté des consommateurs de relocaliser leur alimentation en mangeant les bons produits des producteurs d'à côté.

Le double comportement de manger végétarien pour soulager la planète de tant de pollutions, de souffrances ou de maladies sociétales et à la fois de manger local pour retrouver un système économique équitable pour les producteurs et les consommateurs se multiplie !

Prenons le cas de la France ou même de la Bretagne. Que produisons nous sur le territoire que l'on pourrait introduire dans notre assiette végétarienne du quotidien ?

Le végétarien de base consomme des céréales, le blé, le sarrasin, le seigle, l'avoine ou encore l'épeautre. Ces dernières peuvent toutes être produites en Bretagne. Ensuite viennent les légumineuses, précieuse source de protéines végétales pour les végétariens ou végétaliens. Qui n'a jamais mangé de cocos paimpolais, ou des haricots verts ou beurre, des fèves ou bien des petits pois ? Toutes ces graines sont aussi cultivées en Bretagne. Et les matières grasses, qu'en est-il ? Et bien des huiles de grande qualité comme celle de chanvre ou de colza, très riche en oméga 3 (acide gras essentiel) sont produite en Bretagne, tout comme celle de tournesol (riche en oméga 6). Et les algues, si riches en sels minéraux, vitamines et protéines végétales ne sont-elle pas emblématiques de notre région ? Soyons fières de notre terroir et de ce qu'on peut y trouver, apprenons à cuisiner ces produits merveilleux source de santé et de saveurs...