

Pâte à crêpe breizh-inca (recette pour 30 crêpes environ)

Ingrédients :

- * 500 g de farine de sarrasin (bio et bretonne si possible!)
- * 500 g de farine de maïs complète
- * 20 g de sel gros (de Guérande!)
- * 2 L d'eau

Étapes :

- 1 – Diluer le gros sel dans 1 L d'eau avec un pilon dans un saladier.
- 2 – Mélanger progressivement le L d'eau avec les farines.
- 3 – Battre la pâte à la main de façon à la rendre totalement homogène et lisse. Quand c'est prêt recouvrir avec un filet d'eau protecteur.
- 4 – Laisser reposer 1 heure et diluer avec le 2ème litre d'eau juste avant de tourner les crêpes.

Mayonnaise au fenouil sauvage (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 80 g de purée d'amande
- * 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- * 1 c. à s. de jus de citron ou vinaigre
- * 1 c. à s. de sauce tamari
- * 12 c. à s. d'huile végétale (colza ou tournesol)
- * une bonne poignée de feuillage de fenouil

Étapes :

- 1 – Mélanger la purée d'amande avec le citron, le tamari et un peu d'eau.
- 2 – Puis y rajouter la moutarde, le fenouil et progressivement l'huile, au moins en 4 ou 5 fois tout en remuant activement à l'aide d'un fouet ou en mixant avec une machine électrique.
- 3 – Si c'est trop dense, vous pouvez rajouter un peu d'huile ou de l'eau. Si c'est trop liquide ce sera plus compliqué à rattraper, essayez en rajoutant de la moutarde ou une fécule pour épaissir...
- 4 – Dégustez avec des bâtonnets de légumes frais comme du chou-rave, des carottes ou des courgettes !

Conseil diététique : Cette sauce est très riche en matière grasse, il ne sera pas nécessaire de consommer beaucoup plus d'autres matières grasses au cours d'un repas.

Rouleaux de printemps aux plantes sauvages (pour 8 rouleaux)

Ingrédients :

- * 8 feuilles de riz
- * 400g de crudités (chou, carotte, betterave...)
- * quelques feuilles de fenouil, roquette sauvage, fleurs de mauve...
- * quelques graines germées
- * le jus d'un citron
- * 4 c. à s. d'huile de colza
- * 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- * 2 c. à s. de sauce soja (tamari ou shoyu), 2 c. à s. de sucre rapadura et gingembre pour la sauce

Étapes :

- 1 - Râper les crudités à la machine ou manuellement et mélanger avec la vinaigrette à base du jus de citron, de la moutarde, de l'huile et une pincée de sel. Bien mélanger !
- 2 – Sortir les feuilles de riz et remplir un saladier avec de l'eau tiède (elles absorberont mieux l'eau si elle est à bonne température, c à d 37°). Une à une tremper les feuilles de riz dans l'eau puis les poser sur une planche à découper. Ne les tremper pas plusieurs à la fois, elles risqueraient de coller entre elles.
- 3 – Disposer sur la partie basse de la feuille (la + proche de vous), en laissant de la place sur les côtés, les ingrédients en commençant par les légumes, les graines germées puis les herbes sauvages.
- 5 – Pour finir on enroule le tout soigneusement, on replie d'abord le bas de la feuille par-dessus la garniture et tout en la maintenant fermement on replie les côtés et on enroule le tout pour former un rouleau.
- 6 - Servir accompagné de la sauce (pour tremper les rouleaux) à base de soja + le sucre rapadura + gingembre râpé + de l'eau (chauffer légèrement pour la délayer jusqu'à disparition des cristaux de sucre).

Conseil : Les feuilles de riz du commerce sont importés du Vietnam (savoir-faire très exigeant et spécifique) et elles deviennent cassantes en vieillissant et en séchant : à utiliser rapidement donc ! On peut les remplacer par des crêpes de sarrasin très fines... (et non des galettes épaisses!)

Sauce béchamel végétale aux bettes maritime (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 60g de farine de riz
- * 15g de kouzou
- * 500ml de lait de soja
- * 2 c. à s. de tamari
- * 100 à 200g de bettes maritimes blanchies

Étapes :

- 1 - Mélanger la farine et le kouzou pour obtenir un mélange homogène.
- 2 – Verser d’abord 100ml de lait pour bien diluer ce mélange au fouet.
- 3 – Faire chauffer progressivement jusqu’à épaississement et rajouter le reste du lait en plusieurs fois en attendant à chaque fois que le mélange farine et lait épaississe.
- 4 – A la fin ou juste avant, rajouter les feuilles de bettes blanchies et hâchées ainsi que le tamari, continuer de remuer sur le feu doux jusqu’à obtenir une texture parfaitement soyeuse et onctueuse.
- 5 – Servir encore chaud et fourrer les crêpes breizh-incas avec la sauce ou servir sur des pommes de terre chaudes avec un peu d’huile d’olive...

Beignets sucrés de fleurs de sureau (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 50g de farine de riz complet
- * 100 ml de jus de pomme
- * 1 pincée de sel et une autre de cannelle
- * huile de coco
- * fleurs de sureau

Étapes :

- 1 – Mélanger la farine de riz, le sel, la cannelle puis le jus de pomme pour obtenir un mélange qui s’apparente à une pâte à crêpe. Plus ce mélange sera frais, plus les beignets seront croustillants (laisser au frais 1 heures possible).
- 2 – Tremper les fleurs de sureau dans ce mélange de manière à ce qu’elles se trouvent entièrement plongées et enrobées de pâte.
- 3 - Chauffer une casserole avec de l’huile de coco (un fond, pas plus de 2 cm) et plonger les fleurs dans la friture jusqu’à ce qu’elles brunissent.
- 4 – Laisser égoutter pendant quelques instants sur du papier absorbant avant de déguster encore tiède...

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 lundi 21 mai 2018

La cuisine des plantes sauvages !

Cueillir et manger des plantes sauvages est une pratique qui ne date pas d’hier... Autant dire que nos lointains ancêtres y puisaient une grande partie de leurs aliments qui étaient très variés à cette époque. Mais de quel époque parle t-on ? Avant l’avènement de l’agriculture il y a environ 10 000 ans à l’époque des populations de chasseurs-cueilleurs, notre espèce se nourrissait essentiellement de végétaux : plantes, fruits, racines sauvages... La domestication et la sélection progressive des plantes sauvages pour en faire des légumes plus gros, plus juteux, moins fibreux, moins amère a en quelque sorte détourné l’homme de son environnement et de ce qui y poussait naturellement. La transition s’est faite assez rapidement dans l’Europe féodale où ces plantes acquièrent un statut « inférieur » dans les élites sociales qui préféraient se nourrir de viande, de produits raffinés et des fruits et légumes rapportés des expéditions. Mais quoi de plus bénéfique à notre époque moderne que d’aller faire « un bain de nature » en bord de mer, de rivière ou encore en forêt pour nous relier à cette végétation pleine de saveurs et de surprises ! L’époque où nous vivons ne laisse de répit à personne, stress, anxiété et pollutions nous affecte tous à un certain degré. Partir faire un tour à côté de chez soi pour y récolter une partie de son repas semble donc une réponse judicieuse voir une véritable thérapie pour nos organismes fragilisés. La richesse en nutriments des plantes sauvages est étonnante, à l’image de l’ortie qui contient 7 fois plus de vitamine C qu’une orange ! C’est une des raisons pour lesquelles on prendra notre temps pour apprendre à les reconnaître, à les connaître et à les déguster. En matière de cueillette sauvage, l’erreur ou la confusion peut être ennuyeuse voir dramatique, autre raison pour ne pas se presser et se donner le temps au fil des saisons de faire leur rencontre. On veillera à respecter ses plantes, à les considérer avec grande humilité pour que les générations futures puissent à leur tour en profiter...