

Socca niçoise à la bretonne (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200 g de farine de pois chiches plus un peu de curcuma
- * 500mL d'eau
- * 5 g de sel gros (de Guérande!)
- * 2 à 3 g de poivre moulu
- * 4 bonnes c. à s. d'huile d'olive

Étapes :

- 1 – Diluer le gros sel dans l'eau avec un pilon dans un saladier.
- 2 – Faire un puits avec à la farine puis incorporer progressivement l'eau puis rajouter le poivre et l'huile.
- 3 – Battre la pâte à la main ou à la cuillère de façon à la rendre totalement homogène et lisse.
- 4 – Laisser reposer 1 heure et cuire comme des crêpes sur 1 poêle chaude légèrement huilée.
- 5 – Faire cuire des 2 côtés, et retirer de la poêle, éventuellement après l'avoir déchirer refaire dorer à nouveau pour obtenir des chips de socca...

Crêpes de petit épeautre aux herbes (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 300g de farine de petit épeautre
- * 600mL d'eau
- * 6g de gros sel
- * herbes de Provence sèches ou fraîches (sarriette, romarin, origan, thym)
- * Huile végétale (olive, sésame, coco)

Étapes :

- 1 – Diluer le gros sel dans l'eau avec un pilon dans un saladier.
- 2 – Si vous choisi les herbes fraîches, il faut les hacher très finement.
- 3 – Mélanger progressivement l'eau avec la farine puis rajouter les herbes.
- 4 – Laisser reposer 1 heure et cuire les crêpes sur 1 poêle chaude légèrement huilée.
- 5 - Faire cuire des 2 côtés, et retirer de la poêle. Garnissez ces crêpes avec un tartare de graines oléagineuses (tournesol) et du mesclun de jeunes pousses. Régalez vous !

Conseil cuisson: Ces crêpes sont difficiles à étaler sur un bilig avec un rozell (ou râteau) en raison des morceaux d'herbes, la poêle est plus adapté.

Crème de noix de cajou et sésame toasté (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200g de noix de cajou
- * 20g de sésame toasté
- * 20g de tournesol toasté
- * jus de citron (2 ou 3 c.à s.)
- * tamari ou shoyu (2 c. à s.)

Étapes :

- 1 - Tremper les noix de cajou quelques heures à l'avance (min. 1h) dans de l'eau tiède.
- 2 - Ensuite égoutter et rincer les noix avant de réaliser la recette.
- 3 – Griller les graines de sésame et de tournesol dans une poêle à sec, remuer constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Quand les graines de sésame commencent à chanter retirer le tout du feu et verser dans un autre récipient.
- 4 – Moudre les graines grillées lorsqu'elles sont légèrement refroidies puis incorporer aux noix de cajou.
- 5 – Broyer à l'aide d'un mixeur le mélange noix de cajou trempées et égouttées + graines grillées + jus de citron + tamari
- 6 – Étaler la crème sur une tranche de pain ou une crêpe avec des herbes fraîches ou de la salade... Bon appétit !

Tartare de tournesol germées (Pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 150 g de graines de tournesol décortiquées
- * 5 c à s d'huile de tournesol vierge extra
- * Une grosse poignée de fenouil frais
- * le jus d'1 citron
- * 3 c à s de tamari

Étapes :

- 1 – Idem que la recette de crème de cajou, sauf que l'on trempe plus longtemps les graines de tournesol (6 h) et on peut même les mettre à germer 1 ou 2 jours (augmente le disponibilité des nutriments).
- 2 – Mélanger ensuite tous les ingrédients en pré-hachant le fenouil avant de la passe au mixer.
- 3 – Broyer point trop de façon à avoir encore des morceaux de graines entière. A utiliser de la même manière que la crème de cajou.

Soupe miso (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 250g de carottes
- * 250g de navets
- * 100 g de céleri
- * 100g de brocolis
- * 16g de miso (4g /pers.)
- * 5g d'algue kombu ou wakamé sèche (10g de fraîches mais précuire avant)
- * 5g de champignons shiitakés sec (20g de frais)

Étapes :

- 1 -Réaliser le dashi : Mettre les morceaux d'algues et les champignons shiitakés préalablement découpés en petits morceaux dans 500mL d'eau tiède. Réserver pendant 2h au moins.
- 2 - Couper les carottes, les navets, le céleri et les brocolis en petits morceaux.
- 3 – Cuire les légumes dans le bouillon dashi pendant 30 minutes ou moins si on veut les légumes encore croquants.
- 4 – Prendre 1 c. à c. de miso (4g) et déposez cette quantité dans chaque bol puis verser un peu de bouillon pour le diluer. Verser le reste de la soupe avec les morceaux de légumes. Bonne dégustation !

Compote de figues sèche et citron (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200g de figues sèches
- * 100 ml d'eau
- * zestes de citron
- * 1 pincée de sel

Étapes :

- 1 – Tremper les figues sèches dans l'eau tiède après les avoir équeuté et couper en 2. Laisser de côté pendant 1h.
- 2 – Une fois qu'elles ont bien regonflé, rajouter les zestes de citron et la pincée de sel et broyer à l'aide d'un mixeur.
- 3 - On doit obtenir une texture semblable à celle d'1 compote assez lisse de saveur fraîche et citronnée.
- 4 – A déguster à l'heure du goûter, accompagné d'une tisane et de gâteaux secs au sarrasin.

Variante : On peut remplacer les figues par des abricots secs ou des raisins...

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 26 mai 2018

Devenir végétarien pas à pas !

Prenons les choses dès le début, pourquoi devenir végétarien ? Premièrement parce que on ne naît pas végétarien dans nos sociétés occidentales, mais on le devient par choix le plus souvent. Pourquoi faire un tel choix alors que la viande ou les produits animaux en général nous apportent tant de « plaisir gustatif » ? Beaucoup de personnes décident d'arrêter ou de réduire leur consommation de produits animaux justement parce qu'elles prennent conscience que ce « plaisir gustatif » induit quasiment systématiquement de la souffrance et de la maltraitance animale. C'est un des motifs principaux qui motive la population à végétaliser leur alimentation, puis viennent les motivations liées aux problèmes de santé. On devient végétarien -ne aussi car on se rend peu à peu compte que l'organisme fonctionne vraiment différemment sans viande, les digestions sont plus légères et le niveau d'énergie supérieur. Le risque de développer des maladies liées au terrain inflammatoire est diminué en végétalisant nos assiettes car la viande et le fromage augmente le PH sanguin et augmente par la même le risque de développer toutes sorte de maladies. D'accord, alors maintenant que nous sommes convaincus du bien fondé de ce choix de vie (plus qu'un choix seulement alimentaire...), pourquoi ne pas devenir tout de suite végétarien-ne ? Parce que beaucoup ont essayé de changer leurs habitudes brusquement et cela n'a pas fonctionné... Alors quand on veut grimper l'Everest, mieux vaut commencer par le Menez-Bre (point culminant du Trégor!). C'est-à-dire qu'il est beaucoup plus sage d'introduire peu à peu de la nouveauté dans nos assiettes et de retirer progressivement ce qui nous pose problèmes ou questionnements. Ainsi les « bonnes habitudes » s'installeront au gré des expériences, des ateliers, des lectures ou encore des rencontres qui nous inspireront des nouvelles recettes, des nouveaux aliments et donc des nouveaux comportements alimentaires. En avant vers le changement !