

Quinoa aux 3 algues (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 200g de quinoa bio d'anjou (50g / pers.)
- * 20g d'algues en paillettes (laitue, dulse et nori « mélange du pêcheur »)
- * sel poivre, zestes de citron

Étapes :

- 1 – Rincer et égoutter la quinoa avant de la faire cuire ou même laisser la tremper 1 heure pour réduire son temps de cuisson.
- 2 – Pour la cuisson, rajouter 2,5 fois son volume en eau (1 vol. de quinoa = 2,5 vol. d'eau). Ne pas mettre plus d'eau car le risque après est d'obtenir une bouillie, mieux vaut garder un peu d'eau de côté et en rajouter si l'on trouve que ça manque en cours de cuisson. Saler et poivrer et éventuellement rajouter des zestes de citron pour parfumer.
- 3 – Une fois les graines éclatées, que l'on aperçoit bien un petit germe sortie, stopper la cuisson et laisser reposer quelques instants avant de servir, mettez les algues en paillettes à ce moment-là.
- 4 – Servir chaud accompagné de bons légumes cuits et de crudités.

Salade de crudités et graines germées (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 300g de légumes de saison à râper (betterave, céleri, carotte, choucrave...)
- * 100g de graines germées (alfalfa, lentilles, azukis, radis...)
- * vinaigrette à base de purée d'amande, de moutarde, de vinaigre, huile de colza...
- * herbes aromatiques : persil, coriandre, cerfeuil...

Étapes :

- 1 – Faire germer des graines selon la méthode expliquée en atelier (possible sans germoira avec bol+soucoupe)
- 2 – Râper et assaisonner les légumes ou le légume, ajouter les herbes et les graines germées.
- 3 – N'hésitez pas à mettre du citron ou du vinaigre avec les légumes râpés, cela leur évitera une oxydation trop rapide !
- 4 – Bon appétit !

Tartinade noix de cajou et spiruline (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 100g de noix de cajou
- * 10g de spiruline
- * jus de citron (2 ou 3 c.à s.)
- * tamari ou shoyu (1 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 - Si vous utilisez de la spiruline en paillette, délayez-la dans l'eau tiède jusqu'à ce qu'elle disparaisse, pour la poudre ce n'est pas la peine, les fines particules se dissolvent instantanément.
- 4 - Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, puis broyer à l'aide du mixer-plongeur, ajuster en ajoutant un peu d'eau si la texture est trop sèche.
- 5 – Tartiner sur du pain, des blinis ou des rondelles de légumes frais et croquants, recouvrir de quelques graines germées pour un effet visuel agréable !

Légumes Douar ha Mor (Terre et Mer) pour 4 personnes

Ingrédients :

- * 400g de pommes de terre
- * 250g de haricots de mer
- * 20g de pruneaux
- * 400g de carottes
- * 400g de chou blanc

Étapes :

- 1 – Précuire les pommes de terre à l'eau, stopper avant qu'elles soient en purée
- 2 – Cuire les carottes dans un faitout avec un fond d'eau, rajouter le chou en cours de cuisson, puis rajouter les pommes de terre, les pruneaux et les haricots de mer. On peut faire « krigner » avec un peu d'huile de coco...

Panna cotta végétale au coulis de canneberges (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 500 ml de lait de riz (ou autre boisson végétale naturellement sucrée)
- * 80 g de purée d'amande blanche
- * 2 g d'agar-agar
- * 8 g de kouzou (fécule japonaise, se trouve en biocoop) ou fécule de maïs
- * 100 g de canneberges séchées
- * pour aromatiser : zestes de citron et vanille

Étapes :

- 1 - Faire tremper les canneberges séchées pendant 1 h dans de l'eau tiède (un fond d'eau seulement).
- 2 – Pendant ce temps, mélanger le kouzou avec un fond de boisson de riz et bien délayer. Ensuite mélanger avec l'agar-agar puis verser le reste de la boisson de riz.
- 3 - Faire chauffer le tout et remuer continuellement. Rajouter la purée d'amande, la vanille et les zestes de citron.
- 4 – Lorsque le mélange commence à épaissir et à bouillir, continuer à petit feu et remuer avec un fouet pendant 1 minute.
- 5 – Couper le feu, veiller à ce que rien n'est collé au fond de l'ustensile puis verser dans des ramequins ou petits bols.
- 6 – Laisser totalement refroidir avant de démouler à l'aide d'un couteau en détachant délicatement le bord puis verser dans une petite assiette comme un flanby !
- 7 – Les canneberges réhydratées et gonflées, rajouter juste un peu d'eau de quoi pouvoir les mixer pour obtenir une texture de coulis soyeux, ni trop épais ni trop liquide.
- 8 – Servir le dôme moulé de panna cotta végétale dans une assiette puis disposer harmonieusement le coulis autour ou dessus.

Conseil digestion et santé :

Bien qu'étant léger, ce plat sucré est davantage à consommer lors d'un en-cas, au moment du goûter ou entre deux repas, ou bien au début du repas ! En effet le sucre fait monter notre taux de glycémie sanguin (taux de sucre dans le sang) et le consommer en fin de repas induit donc « un pic de glycémie » qui à la longue, au bout de nombreuses années fatigue le pancréas et augmente les risques de diabète. Il est donc judicieux de se passer au maximum de sucre rajoutés ou bien de le consommer en début de repas ou en dehors.

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 28 avril 2018

Où aller chercher les protéines végétales !

Lorsqu'on parle de végétarisme ou de végétalisme entre ami-e-s de nos jours, il n'est pas rare d'entendre : « mais où vas-tu chercher tes protéines si tu ne manges plus de viandes, de fromages ou encore d'œufs ? »

Les puissants lobbys de la viande en France et en Europe ont bien fait leur travail de lavage de cerveau en faisant croire à la population que les protéines étaient l'apanage de la viande et des produits animaux. Mais fort heureusement on sait que ces informations sont infondées et que le règne végétal suffit à pourvoir nos besoins quotidiens en protéines. Rappelons d'abord que les protéines sont des macromolécules qui constituent les briques de fabrication de notre organisme. Elles ont des rôles très variés comme renouveler notre masse capillaire (poils, cheveux...), notre masse osseuse ou assurer les réactions enzymatiques comme la digestion. Ces protéines sont composées d'acides aminés : certains fabriqués par l'organisme et d'autres apportés par l'alimentation qualifiés d'« essentiels ». Ces acides aminés essentiels sont au nombre de 8 pour les adultes, 9 pour les enfants. Contrairement aux protéines d'origine animale qui regroupent souvent tous les acides aminés essentiels de façon égale, les protéines d'origines végétales les contiennent de façon inégale. Exception faite de certaines graines ou de certains légumes comme la quinoa, le sarrasin ou encore les orties dont on dit souvent qu'ils sont pourvues de tous les acides aminés de façon égale. La règle à suivre est alors simple quand on veut se mettre aux protéines vertes : diversifier au maximum son alimentation ! Manger un jour du riz complet avec des lentilles vertes, du porridge de flocons d'avoine ou de la polenta de maïs, le lendemain des galettes de blé noir avec du tofu, du pain de petit-épeautre et du houmous de pois chiches... En bref, il faut retenir trois catégories d'aliments sources importantes de protéines : les légumineuses, les céréales et les oléagineux. Voyons voir comment on les prépare et on les organise dans l'assiette...