

## **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 21 avril 2018

### **Cuisiner pour sa santé et celle de la planète !**

Pourquoi entend-on tel un refrain qu'il est urgent de réduire sa consommation de viande ? Quels impacts auraient concrètement un changement des habitudes alimentaires des populations humaines ? Le sujet est pleinement dans l'actualité et rares sont les médias qui ne l'ont pas abordé sous un angle. Que l'on parle de « végétarisme », de « véganisme » ou encore de « flexitarisme », toutes ces tendances décrites dans des articles de journaux, des ouvrages culinaires ou philosophiques ont la même finalité : amorcer une transition de nos modes de vie, d'alimentation, de rapports à la nature et au vivant, un changement de conscience ! La tendance actuelle en France et ailleurs est plutôt à la « malbouffe », les fast-food ou casual-food continuent de s'implanter dans le paysage de la restauration. Mais, et ce « mais » est important, une partie non-négligeable de la population prend conscience du pouvoir de chacune à choisir ce qu'il -elle met dans son caddie et dans son assiette. Les nombreuses études scientifiques démontrant les bienfaits d'une alimentation saine, à base de végétaux et d'aliments bio aident beaucoup de gens à prendre des décisions capitales pour leur santé et celle de la planète. Peu importe le point de départ de ce type de décision, qu'il soit purement tourné vers soi en raison d'un problème de santé, ou bien qu'il soit tourné vers les menaces environnementales qui pèsent sur la planète (notre maison) l'impact sera positif. Ne sous-estimons pas la portée de nos choix de consommation : cultiver son potager, se rapprocher des producteurs locaux, manger moins de viande, cueillir des plantes comestibles, organiser un repas végétarien... sont autant de moyens, de graines qui donneront un beau fruit. C'est-à-dire une planète plus propre, plus responsable, plus respectueuse de la vie, composée de jeunes citoyens connectés aux cycles naturels des saisons, soucieux-se de laisser derrière eux-elles une planète plus propre que celle qu'ils-elles ont trouvé !

## **Chaussons aux azukis, pâte sablée petit-épeautre (4 pers.)**

### Ingrédients :

- \* 250 g de farine de blé semi-complet ou petit-épeautre
- \* 100 ml (=100g) d'huile de tournesol ou olive vierge extra
- \* 100 ml (=100g) d'eau
- \* 6g de sel gros
- \* 40 g d'haricots azukis
- \* 1 c. à s. de tamari
- \* 1 c. à c. de graines de sésame ou de tournesol (facultatif)

### Étapes :

- 1 – Cuire les azukis (après prétrempage de 12h plus rapide)
- 2 – Rajouter le tamari aux haricots et laisser refroidir.
- 3 – Faire la pâte à chausson d'une manière identique à celle d'un fond de tarte en mélangeant d'abord la farine, les graines 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.
- 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'un cercle à pâtisserie ou d'un bol, découper des cercles.
- 5 – Garnir les cercles modérément avec la purée sur une moitié, en veillant à garder l'autre moitié pour refermer et au moins 1 cm pour souder le bord soigneusement à la cuillère (bien appuyer pour éviter qu'ils ne s'ouvrent lors de la cuisson).
- 6 – Piquer chacun d'entre eux à la fourchette pour ne pas qu'ils gonflent trop lors de la cuisson placez les placer sur 1 plaque huilée ou sur 1 feuille de papier cuisson dans un four à 180-200°.
- 7 – Surveiller et aller voir au bout de 15 min la couleur, poursuivre la cuisson pendant 5 min si nécessaire et retournez-les si besoin (pas nécessaire dans tous les fours... )

Variantes : On peut mettre les lentilles en purée à la place ou encore des petits pois avec un autre légumes... L'imagination est sans limites !

## Petit-épeautre à l'algue kombu et aux champignons (4 pers.)

### Ingrédients :

- \* 240g de petit épeautre (50 à 60g / pers.)
- \* 1 petit morceau d'algues kombu
- \* 300g de champignons de paris/pleurotes/cèpes
- \* Sel, poivre (selon les goûts)
- \* huile d'olive ( 1 c. à s./pers)

### Étapes :

- 1 – Mettez le petit-épeautre à tremper la veille ou le matin avant de préparer le plat dans de l'eau tiède si possible.
- 2 – Mettez le petit-épeautre à cuire dans l'autocuiseur avec l'eau, du sel et la kombu (algue) finement découpées au ciseau pendant 30 minutes. Si vous le faites cuire dans une casserole normal cela mettra 10 à 15 minutes de plus et il risquera d'être un peu plus ferme.
- 3 – A présent dans une poêle à part faire revenir les champignons dans 1 peu d'huile, couvrir rapidement pour éviter que les champignons ne se dessèchent. Stopper lorsqu'ils sont bien colorés et suffisamment réduits.
- 4 – Une fois le petit-épeautre cuit et reposé pendant au moins 15 minutes pour l'attendrir à couvert, mélanger le avec les champignons sautés et assaisonnez selon votre goût en sel, poivre, éices, aromates...
- 6 – Remuez le tout hors du feu pendant 1 minute pour bien l'homogénéiser. La texture doit être juste un peu collante à la façon d'un risotto, les morceaux de champignons bien fondants et leur goût bien présent... Vous pourrez réchaufferez la gamelle avec l'épeausotto (graines de petit-épeautre et champi mélangés...) pour le maintenir à bonne température.
- 7 – Servez avec quelques feuilles de mesclun, de la roquette, des graines germées ou un peu de feuilles de coriandre fraîche et régalez-vous !

**Info nutrition :** Le petit-épeautre est une céréale d'exception, très ancienne variété de blé, on l'appelle aussi ' « Blé de Jésus » car c'est la variété que l'on trouvait couramment à cette époque. Elle se distingue des autres céréales par ces qualités nutritionnelles et gustatives : ses protéines sont d'une grande qualité, sont équilibrées en acides aminés essentiels et son fin goût de noisette ravie les palais même les plus insensibles !

## Maamouls petit-épeautre figue et amandes (pour 4 pers.)

### Ingrédients :

- \* 125g de semoule fine de petit-épeautre
- \* 60g d'huile de coco vierge extra + qq gouttes d'huiles d'olive pour le moule
- \* 1 bonne c.à s. de sirop de riz ou agave
- \* 1 pincée de bicarbonate de soude et une pincée de sel
- \* 2 à 3 c. à s. d'eau
- \* 25g de dattes fraîches et 25 g d'amandes
- \* facultatif : quelques gouttes de fleur d'oranger ou eau de rose

### Étapes :

- 1 – Fondre dans 1 casserole l'huile de coco avec le sirop et la pincée de bicarbonate. Retirer du feu lorsque des petites bulles apparaissent.
- 2 – Mélanger la semoule de petit épeautre avec le sel et l'huile de coco fondu + le sirop et le bicarbonate et 2 à 3 c. à s. d'eau.
- 3 – Broyer les amandes pour en faire de la poudre et mélanger avec les dattes fraîches et quelques gouttes de fleur d'oranger. Former une pâte souple.
- 4 – Une fois la pâte obtenue, roulez-la entre les mains et sur la planche de manière à former un fil assez fin.
- 5 – Étaler la semoule de petit épeautre sur une planche pour en faire un rectangle de 8 cm de longueur et 4 cm de largeur.
- 5 – Glisser dans ce rectangle un fil de pâte de dattes+amandes pas trop épais de façon à pouvoir refermer le rectangle sur lui-même.
- 6 – Rouler le rectangle pour le refermer en cherchant à former un cylindre où la pâte de fruits se retrouve au milieu et la semoule en périphérie. Si vous avez un moule à maamouls enfoncez ce cylindre dans le moule en l'ayant au préalable huilé pour démouler plus facilement par la suite.
- 7 – Cuire au four à 160° pendant 10-15 minutes sur votre plaque à pâtisserie.

**Conseil gourmet :** Avec un thé vert parfumé à la menthe ou une autre tisane épicée rappelant les parfums du proche-orient, vous allez vous régaler...

**Variante :** On peut remplacer la datte par de la figue, en faisant réhydrater les fruits secs quelques minutes dans l'eau tiède puis en les réduisant en purée. Les amandes peuvent également être remplacées par des noix ou encore des noisettes broyées finement.