

Pâte à crêpe de sarrasin (recette pour 20 crêpes environ)

Ingrédients :

- * 1 kg de farine de sarrasin (bio et bretonne si possible!)
- * 30 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 le kg de farine.
- 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 plusieurs heures et diluer avec le 2ème litre d'eau juste avant de tourner les crêpes.

Salade de crudités et graines germées (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 300g de légumes de saison à râper (betterave, céleri, carotte, choucroute...)
- * 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 ou encore fenouil ou aneth...

Étapes :

- 1 – Faire germer des graines selon la méthode expliquée en atelier (possible sans germeoir avec 1 bol + 1 soucoupe pour recouvrir)
- 2 – Râper et assaisonner les légumes ou le légume, ajouter les herbes et les graines germées. On peut aussi préférer d'autres type de découpages tels que des rondelles, des demi-lunes ou des bâtonnets, plus il y a de diversité dans les formes et plus il y aura de plaisir à déguster différentes textures et sensations.
- 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 !

Conseil gourmand : le mélange cru/cuit est en général apprécié dans les crêpes !

Tartare de tournesol germées (Pour 4/5 personnes)

Ingrédients :

- * 150 g de graines de tournesol décortiquées
- * 5 c à s d'huile de tournesol vierge extra
- * 1 pincée de sel fin et de poivre
- * le jus d'1 citron
- * 3 c à s de tamari
- * 1 bouquet d'aromates frais comme du persil, du basilic, de la coriandre, de l'aneth, du fenouil ou encore des algues fraîches ou sèches en paillettes.
- * Curcuma et gingembre peuvent aussi avoir leur place frais ou en poudre...

Étapes :

- 1 – Faire tremper les graines de tournesol décortiquées pendant quelques heures (au moins 2 voir 3) puis les rincer et égoutter.
- 2 – Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixer puis mélanger jusqu'à obtenir une texture soyeuse, il s'agit de trouver la consistance juste pour les ingrédients puissent être hachés par la lame.
- 3 – Mixez une première fois en ayant la main légère sur les épices, le jus de citron, les herbes. Puis goûtez et rectifiez si vous trouvez que le tartare manque d'un goût ou d'un autre.

La chose la plus importante à observer dans cette recette est de mettre tous les ingrédients ayant des goûts marqués progressivement, en plusieurs fois. Comme le poivre, les herbes, le gingembre, le jus de citron. Il est toujours plus facile de rajouter d'un ingrédient comme une goutte de citron ou une pincée de poivre que d'en enlever !

- 4 – La texture finale du tartare doit être lisse, un peu comme celle d'un houmous crémeux, ni trop sec, ni trop liquide avec tout de même un côté granuleux apporté par les graines germées et broyées !
- 5 – Servir frais à l'apéritif sur des blinis ou des rondelles de légumes.

Conseil : Cette préparation est à déguster rapidement (48h). Le fait que la plupart des aliments soient crus rend ce tartare fragile.

Variante : Dans le même esprit, on peut faire tremper des amandes ou des noix de cajou, on obtiendra un tartare d'une texture différente mais d'un aspect crémeux vraiment intéressant

Tofu laqué à l'orange (pour 4/5 personnes)

Ingrédients :

- * 300 g de tofu nature ou fumé
- * 2 grosses oranges
- * 3 c. à s de tamari
- * 1 c. à s. de sirop de riz ou de sucre intégral (canne, coco...)
- * 1 c. à s. de graines de tournesol ou autre fruit sec oléagineux (cajou, noix...)
- * 1 pincée de gingembre frais ou en poudre
- * 4 c. à s. d'algues en paillettes (mélange de 3 algues)
- * 5g de haricots de mer ou de wakamé

Étapes :

- * Découper les orange en 2 puis extraire le jus d'une orange et demi, gardez 1 moitié pour plus tard.
- * Mélanger ensemble le jus d'orange, le sucre, le tamari et le gingembre et les algues.
- * Découper des filet avec la moitié d'orange restante, c'est-à-dire des morceaux très fins avec la peau encore dessus qui donneront un fort goût d'agrumes.
- * Égoutter le tofu s'il est humide, découper en lamelles (5 cm de long * 2 cm de largeur * 0,5cm d'épaisseur) puis faire colorer dans la poêle les morceaux à sec. Le but de l'opération est de le rendre plus croustillant, texturé.
- * Quand cela commence à bien colorer, baisser le feu et verser la marinade ainsi que les filets d'orange et les graines oléagineuses.
- * Laisser mijoter pendant quelques instants jusqu'à caramélisation de la marinade et des morceaux de tofu avec le reste.

Conseil : Si votre poêle a tendance à faire s'accrocher les aliments au fond lors de la cuisson, vous pouvez mettre 1 léger filet d'huile d'olive ou de sésame pour colorer les morceaux de tofu sans les abîmer.

Remarque : Les morceaux de tofu, une fois bien grillés auront une texture ferme et caoutchouteuse rappelant à certains-es celle de la viande. Les attentes des nostalgiques de la viande pour ce genre de préparations « simili-carné » exigent une recherche pour obtenir des sensations organoleptiques se rapprochant de celles de la viande. Cette préparation du tofu plaira beaucoup aux nostalgiques des produits carnés...

Recette légumes et crème végétale + guide pour germer ses graines !

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 12 mai 2018

Mes galettes bretonnes 100 % végétales !

« Une galette complète œufs -jambon-fromage s'il vous plaît ! » : c'est ce que peuvent entendre les crêpiers et les serveurs dans les crêperies bretonnes à longueur de journée ! Et si on diversifiait un peu le contenu de nos garnitures lors des repas crêpes et galettes pour en faire un moment de créativité culinaire au service du goût, des couleurs et de notre santé ? Il suffit d'avoir un peu d'imagination ou de la faire travailler en s'inspirant de ce que peut proposer la gastronomie végétale. On peut aussi se demander sur le plan purement nutritionnel qu'apportent les ingrédients de la « galette complète » à notre organisme. Jambon, œuf et fromage apportent beaucoup de protéines, trop d'ailleurs (l'excès de protéines nuit à la santé). Ils apportent aussi des matières grasses saturées, sans compter le beurre que l'on rajoute en général pour cuire la galette... Allons voir dans nos ingrédients végétaux par quoi pourrait-on remplacer ces protéines : le tofu ! Ses protéines sont digestes pour la plupart et point trop grasses. On peut aussi introduire des graines oléagineuses comme le tournesol, les amandes ou encore de la cacahuète qui contiennent protéines et lipides dans des proportions intéressantes. Et si on essayait l'huile de coco pour faire cuire les galettes, elle donnent un léger parfum exotique et c'est une matière grasse qui supporte parfaitement la cuisson. Du côté des légumes on pourrait très bien associer des légumes crus râpés comme de la betterave ou des carottes avec des graines germées et cuire des légumes comme les bettes, les épinards ou du chou avec une crème végétale pour profiter de leurs sels minéraux et de leur texture fondante. On dit souvent que l'appétit vient en mangeant, dans le même esprit on peut dire que la créativité culinaire s'acquiert en cuisinant, en expérimentant, en s'informant et en échangeant avec ses ami-es des recettes ou astuces gourmandes. Concluons en soulignant que le point central d'un bon repas de crêpes, ce sont les crêpes ! Voyons voir comment Tim Lipouz s'y prend...