

Tartare d'algue « sucré-salé » (pour 4 pers) :

Ingrédients :

- * 20 g d'algues sèches, soit le fameux mélange du pêcheur avec laitue, dulse et nori ou bien seulement 1 des 3.
- * 6 c à s de jus de pomme (60 % du v. d'algues)
- * 2 c à s de citron ou de vinaigre (20 % du v. d'algues)
- * 2 c à s d'huile végétale (20 % du volume d'algues)
- * 2 c à s de graines oléagineuses (chanvre, tournesol, sésame...)
- * 1 c à café de fruits secs réduits en petits morceaux (abricots, dattes, figes séchées...)

Étapes :

- 1 - Dans un même saladier, mélangez le jus de pomme avec les algues puis attendre qu'elles absorbent.
 - 2 - Une fois que le jus a été bu par les algues, on rajoute vinaigre ou citron et l'huile.
 - 3 - On coupe en petits morceaux les fruits secs, ainsi que les graines oléagineuses sauf s'il s'agit de petites graines comme le chanvre.
 - * On ajoute tout cela aux algues et le tour est joué !
- NB : un peu de sauce shoyu / tamari relèvera bien les saveurs des algues...

Brownies crus (pour 4pers) :

Ingrédients :

- * 100 g de dattes dénoyautées
- * 40 g de poudre d'amandes
- * 40 g de farine de coco
- * 3 c. à s. de cacao en poudre
- * 1 grosse poignée de noix de pécan

Étapes :

- 1 – Hacher finement les dattes et en faire de la purée.
- 2 – Mélanger avec la poudre d'amande, la farine de coco et le cacao cru.
- 3 – Réserver 4 demi-noix et concasser le reste pour ajouter à la pâte.
- 4 – Chemiser 1 petite boîte hermétique carré de 10 cm de côté et bien y tasser la pâte.
- 5 – Démouler et découper en 4 parts et décorer chacune avec 1 demi-noix de pécan .
- 6 – Pour 1 goûter gourmand, servir avec un coulis de fleurs de sureau !

Rouleau d'été avec feuilles sauvages (pour 4 pers) :

Ingrédients :

- * 8 feuilles larges de consoude, blettes, chou...
- * 400g de crudités (chou, carotte, betterave...)
- * 200g de tempeh
- * quelques feuilles de coriandre/persil/menthe
- * 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) et 2 c. à s. de sucre rapadura 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 – Couper le tempeh en 2 dans la longueur et en demi-lunes, faire frire dans une poêle avec de l'huile (un peu) ou laisser tel quel (se mange aussi cru).
- 3 – Faire bouillir de l'eau dans 1 casserole et faire cuire les feuilles pendant à peine 1 minute (blanchir). Plonger ensuite dans de l'eau froide (stoppe la cuisson). Égoutter dans une passoire.
- 4 – Mélanger tout ensemble : les crudités assaisonnées avec le tempeh coupé en morceaux et les aromates finement ciselés. Ceci constitue la garniture de nos rouleaux.
- 5 – Poser la feuille blanchie à plat sur 1 planche à découper, remplir de la garniture, mais pas trop en laissant un peu d'espace sur les bords pour refermer le rouleau.
- 6 – Une fois enroulé joliment, déposer quelques graines germées par-dessus et servir accompagné d'une sauce à nems composée de la sauce soja (2 c. à s.) de sucre rapadura (2 c. à c.) du gingembre (1 c. à c.) et de l'eau (3 c. à c.). Délayer jusqu'à disparition des cristaux de sucre.

Conseil : Cette recette demande de l'entraînement pour se familiariser avec le coup de main de l'enroulage. Cela vaut vraiment le coup de s'amuser à l'essayer avec différents types de feuilles telles que celles du chou chinois, de betterave, de blettes... Chacune ayant ses particularités.

Tabouleh à la quinoa (pour 4 personnes)

Ingrédients :

- * 250g de quinoa d'Anjou
- * 1 citron (jus et zestes)
- * 1 bouquet de persil, de coriandre, de menthe
- * Sel, poivre, tamari
- * 4 à 5 c. à s. d'huile d'olive
- * légumes : concombre, tomates, brocolis
- * fleurs en décoration : bourrache, calendula, roquette, navets...

Étapes :

- 1 - Tremper la quinoa dans de l'eau tiède pendant au moins 2 heures.
- 2 - Au bout de ce temps de trempage, la quinoa a quasiment pris le double de son volume initial.
- 3 - Rincer jusqu'à avoir une eau claire, égoutter puis cuire 15 à 20 minutes.
Laisser gonfler hors du feu à la fin de cuisson pendant 10 minutes.
- 4 - Lorsque la quinoa a gonflé et a un peu refroidi, ajouter le jus du citron et quelques zestes finement hachés que l'on a prélevé avant d'en extraire le jus. Ajouter également l'huile à ce moment.
- 5 - Ciseler les herbes aromatiques le plus finement possible, ce qui diffère du hachage qui broie littéralement les feuilles et les tiges et les rend vert kaki... Ciseler signifie simplement **un seul passage au couteau**, on ne repasse pas dans tous les sens ni n'utilisons de mixeur pour cette opération délicate.
- 6 - On peut rajouter les légumes à ce moment-là, finement découpés selon ce que peut nous offrir la saison : radis, champignons, algues, concombres, tomates, betterave, céleri...
- 7 - Une touche de fleurs comestibles ou encore de graines germées viendra magnifier ce Tabouleh aux saveurs estivales !

Conseil : à servir après au moins 1 heure de macération qui permettra une harmonisation optimale des parfums.

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 23 juin 2018

Cuisine estivale et végétale !

Voilà l'été, voilà l'été ! Comme nous le dit la chanson... Parfois la météo nous en fait douter mais il suffit de regarder les étalages des maraîchers et l'abondance dans les potagers pour lever les doutes ! C'est la saison idéale pour prendre son panier et aller au jardin pour cueillir toutes sortes de plantes, de feuilles, de fleurs que nous allons pouvoir accommoder en cuisine.

Rappelons pour les végétariens à en devenir que les plantes spontanées du jardin constituent un apport important de protéines et de sels minéraux (ortie, consoude, chénopode) et en manger quotidiennement est donc de bon augure pour ne manquer de rien sur le plan nutritif.

Ainsi en complément, c'est-à-dire en plus des céréales constituant la base de glucides, des légumineuses constituant la base de protéines et des matières grasses constituant la base de lipides, ces plantes du jardin ont tout à fait leur place dans nos assiettes au quotidien. Apprenons à les cuisiner !

