

Cuisine bio

Marie Chemorin

Pour manger sain, gourmand...
et pas plus cher !



FIRST
Editions

Cuisine bio

Marie Chemorin

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2010

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2010

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : **ReskatoЯ** 

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2873-8

INTRODUCTION

Voici 130 recettes simples et délicieuses pour vous familiariser avec la cuisine bio et oublier les idées reçues!

Autrefois réservé à un petit nombre d'initiés, le bio est aujourd'hui accessible à tous. Mais qu'est-ce que manger bio?

Il s'agit avant tout d'avoir une nourriture saine, équilibrée, riche en fruits et légumes et d'y ajouter graines germées, légumineuses, céréales, algues, épices, poissons, viandes, fromages frais. Bref, pas d'interdit, mais plutôt une manière différente de se nourrir.

Manger bio, c'est d'abord être attentif à ce que l'on mange en adoptant quelques principes de base, être exigeant sur la provenance et la qualité des viandes, des poissons, consommer des fruits et légumes de saison bien mûrs, et qui ont été cultivés sans pesticides ou autres engrais non naturels.

Mais manger bio, c'est aussi voyager, partir à la découverte d'une planète inconnue.

Spiruline, tempeh, amarante, umébois, azuki, goji, seitan, soba... Non, ce ne sont pas des noms de

divinités exotiques mais des produits phares de l'alimentation bio. Pénétrer dans un magasin bio peut sembler aussi insolite que de déambuler dans une épicerie asiatique. Pas d'affolement ! il ne s'agit pas de changer radicalement d'alimentation, mais de découvrir petit à petit de nouveaux aliments non raffinés mais très nutritifs qui viendront enrichir votre cuisine de tous les jours.

Ce petit livre est une sorte de guide, de sésame pour vous initier à la cuisine bio.

Salade d'algues et carottes, graines de sésame noires et blanches ; galettes de pois chiches, olives noire, roquette, miso d'orge ; pintade, orge perlé, sauce cranberries... Du petit déj' généreux aux soupes parfumées, en passant par les en-cas, les plats uniques ou végétariens, sans oublier les petites délicatesses et les repas de fêtes, les recettes que je vous propose sont goûteuses, joyeuses et surtout faciles à réaliser. Pour rendre les choses plus simples, j'ai le plus souvent privilégié un ou deux produits inconnus par recette en donnant une petite explication sur chacun des aliments utilisés (algues, céréales du monde entier, légumineuses, légumes anciens, laits végétaux, purée d'oléagineux, eaux florales...).

Rien n'est figé. Ces recettes ne sont qu'une trame avec laquelle vous pouvez jouer. Changez à l'envi les ingrédients, les assaisonnements.

Cuisiner bio ne nécessite même pas de techniques particulières, juste quelques gestes de bon sens, comme privilégier des cuissons douces pour les légumes afin de préserver leurs qualités nutritives.

Laissez-vous porter, testez, savourez. La cuisine bio ravit les gourmands.

PETIT DÉJEUNER



JUS POMME-CAROTTE

4 pers. Préparation : 10 min

12 carottes • 4 pommes

Réalisation

Lavez les carottes et les pommes, pelez-les et videz les pommes. Passez-les à la centrifugeuse et dégustez aussitôt.

Notre conseil : vous pouvez ajouter au mélange le jus d'½ citron jaune ou encore le jus d'1 orange.

COMPOTÉE DE FRUITS D'HIVER MIJOTÉS AU MIEL, PIGNONS, MENTHE ET ÉPICES DOUCES

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

2 poires comices • 2 pommes • 4 mandarines • 1 grappe de raisin noir • 5 figes sèches • 1 cuil. à café de pignons • 10 noix • 1 cuil. à soupe de miel d'oranger • 5 grains de cardamome verte • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 5 feuilles de menthe • 1 noix de margarine végétale

Réalisation

Épluchez tous les fruits. Coupez pommes et poires en dés. Enlevez les peaux blanches des mandarines. Épluchez la cardamome. Dans une poêle, faites fondre la margarine et revenir à feu doux pommes et poires. Ajoutez la cannelle, les grains de cardamome et le miel. Remuez doucement. Couvrez. Laissez mijoter 5 minutes à feu doux.

Concassez les noix et coupez les figes en petits morceaux. Faites torréfier les pignons dans une poêle très chaude. Dans un saladier, mélangez les fruits cuits, les quartiers de mandarine, les grains de raisin, les fruits secs et parsemez de feuilles de menthe ciselées.

Notre conseil : cette recette est excellente avec des coings mais il faut les cuire un peu plus longtemps.

Amandes, noix de cajou, noisettes peuvent enrichir cette douceur matinale.

MUESLI MAISON AUX FRUITS FRAIS ET AU MIEL DE SARRASIN

1 pers. Préparation : 15 min

½ banane bien mûre • 3 fraises • 1 kiwi • 1 pomme • le jus d'1 citron • 2 cuil. à soupe de flocons d'avoine • 20 cl de lait d'amande • ½ cuil. à café de graines de tournesol • ½ cuil. à café de graines de lin • 1 cuil. à café d'amandes effilées torréfiées • 1 cuil. à café de miel de sarrasin

Réalisation

Écrasez la banane avec une fourchette, ajoutez le jus de citron et le lait d'amande. Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, les fruits épluchés (sauf la pomme) et coupés en morceaux. Parsemez de graines et d'amandes. Nappez de miel.

Notre conseil : ce muesli maison a été inspiré par la crème budwig du docteur Catherine Kousmine, qui a élaboré une méthode «alimentaire» pour prévenir et guérir les maladies.

OMELETTE CURCUMA, TOMATE, PÉPITES D'ALGUE NORI

4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

8 œufs • 3 tomates • 1 pincée de pépites de nori • 1 pincée de curcuma • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel

Réalisation

Battez les œufs en omelette, salez. Lavez et coupez les tomates en dés. Dans une poêle, faites revenir l'huile et le curcuma, ajoutez les dés de tomate. Faites cuire 5 minutes. Versez les œufs. Mélangez-les avec les tomates. Faites cuire 5 minutes. Parsemez de pépites de nori.

Notre conseil : les algues nori, riches en protéines et en fibres, se marient très bien avec les œufs, le riz, les légumes.

TARTARE DE SAUMON, ALFALFA, PAIN DES FLEURS

4 pers. Préparation : 15 min Marinade : 15 min

400 g de saumon frais d'élevage biologique • 4 crackers
pain des fleurs • 1 cuil. à soupe de sauce shoyu (soja)
• 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à soupe de vinaigre
d'umébosis • le jus d'½ citron • 3 cuil. à soupe de pousses
d'alfalfa

Réalisation

Découpez le saumon en tout petits dés. Dans un bol, mélangez le jus de citron, la sauce shoyu, l'huile de noix et le vinaigre. Remuez, puis versez sur le tartare, mélangez délicatement. Mettez au frais 15 minutes. Servez sur du pain des fleurs et parsemez de pousses d'alfalfa.

Notre conseil : les crackers pain des fleurs sont à base de farines complètes.

ROULÉS DE CRÊPES DE CHÂTAIGNE, TRUITE FUMÉE ET GRAINES GERMEES

4 pers. Préparation : 20 min Repos : 30 min Cuisson : 15 min

Pour la pâte à crêpes : 60 g de farine de châtaigne • 1 œuf

• 30 cl de lait de riz • 3 cuil. à soupe d'huile de tournesol • sel

Pour la garniture : 4 grandes tranches de truite fumée

• 4 cuil. à soupe bombées de graines germées (alfalfa, poireau, radis) • 2 yaourts au soja • ½ cuil. à café de raifort

• ½ bouquet de ciboulette • sel

Réalisation

Tamisez la farine et versez-la dans un saladier, ajoutez l'œuf, le sel et le lait de riz petit à petit, sans cesser de remuer jusqu'à obtenir un mélange fluide. Laissez reposer 30 minutes. Huilez la crêpière et faites cuire 4 crêpes dans une poêle très chaude.

Dans un bol, mélangez les yaourts, le raifort, la ciboulette hachée, salez. Nappez les crêpes avec ce mélange, déposez la tranche de truite fumée, puis parsemez de graines germées. Roulez les crêpes sur elles-mêmes.

Notre conseil : rajoutez du lait de riz si la pâte est trop épaisse.

SALADE DE CAROTTES, CÉLERI ET ALGUES « SALADE DU PÊCHEUR »

4 pers. Préparation : 15 min

3 carottes • ½ céleri-rave • 1 pincée d'algues «salade du pêcheur» • 3 cuil. à soupe d'huile de sésame • le jus d'1 citron
• 1 pincée de gomasio

Réalisation

Lavez, grattez et râpez les carottes. Épluchez le céleri, râpez-le. Mélangez-les. Ajoutez le jus de citron et l'huile de sésame. Mélangez. Saupoudrez de gomasio et d'algues «salade du pêcheur».

Notre conseil : la «salade du pêcheur» est un mélange d'algues déshydratées. Le gomasio est un mélange de sel et de graines de sésame grillées.

MUFFINS AUX FRAMBOISES ET AUX PISTACHES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 à 25 min

400 g de farine de blé T80 • 60 g de sucre roux • 3 cuil. à café de levure • 1 cuil. à café de sel • 2 œufs • 50 cl d'huile de tournesol • 20 cl de lait de riz • 1 cuil. à café d'écorces de citron moulues • 350 g de framboises • 30 g de pistaches concassées

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Versez l'huile en mélangeant bien, puis ajoutez les œufs et le lait par petites quantités. Remplissez les moules à muffins d'un peu de pâte, garnissez de framboises et de pistaches, puis versez à nouveau de la pâte jusqu'à mi-hauteur. Faites cuire 20 à 25 minutes en surveillant la cuisson : piquez les muffins de la pointe d'un couteau, ils sont cuits quand la lame ressort sèche.