

Habiba Berkani

Naturopathe



**SANS LAIT
SANS GLUTEN
FACILE**

2 semaines de menus santé
pour toute la famille...

Suivez le guide !

Sommaire



Introduction.....	4
Menus semaine 1	6
Menus semaine 2	7
Bases et astuces	8
Liste des courses.....	9
Alternatives alimentaires au gluten et aux produits laitiers.....	10
Ustensiles et modes de cuisson.....	11
Recettes de base	12
Pâte à tarte et à biscuit.....	13
Assaisonnement.....	14
Recettes	15
Entrées	16
Avocats aux graines germées	17
Betteraves crues râpées.....	17
Carottes râpées.....	18
Carpaccio de chou pommé.....	18
Céleri branche croquant à la sauce de sésame.....	19
Céleri rémoulade.....	20
Endives croquantes.....	20
Fenouil à l'orientale.....	21
Fonds d'artichauts farcis.....	22
Radis croquants.....	23
Salade de choux à la mâche.....	23
Salade mixte aux jeunes pousses.....	24
Salade de pois chiches.....	24
Taboulé de quinoa.....	25
Tartare de maquereau aux graines germées.....	26
Velouté de butternut aux châtaignes.....	27
Plats	28
Anneaux d'encornets en persillade.....	29
Bricks aux légumes et aux oeufs.....	30
Choux de Bruxelles frais.....	31
Crêpes sarrasin aux champignons.....	31
Epinards à la crème végétale.....	32
Fenouil braisé.....	33
Gratin de brocolis à la béchamel.....	33
Légumes de saison à la vapeur douce.....	34

Lentilles corail curry - coco.....	35
Millet façon couscous végétal.....	35
Omelette aux blettes.....	36
Pâtes sans gluten au pesto maison.....	37
Petits pois-carottes en persillade.....	38
Pizza aux légumes et au thon.....	38
Purée de patates douces.....	40
Quinoa aux épices.....	41
Ragoût de haricots azuki aux épices.....	42
Sauté de carottes-navets.....	43
Seiches aux légumes et patates douces.....	43
Soupe de légumes aux pois cassés.....	44
Tajine de poulet ou agneau.....	45
Tarte aux légumes.....	46
Desserts.....	47
Bricks à la poire ou à la pomme.....	48
Crumble aux pommes.....	49
Flan à l'agar-agar.....	49
Gâteau coco-citron.....	50
Gâteau Gapan à l'amande amère.....	51
Meringues.....	52
Moelleux au chocolat.....	53
Mousse à la châtaigne.....	54
Tarte au citron.....	55
Tarte à la poire et à l'amande.....	56
Contacts.....	58

Ce livre sur l'alimentation santé sans lait et sans gluten à vu le jour dans le cadre de mon activité de naturopathe (spécialisée notamment en nutrition saine), suite aux nombreuses demandes émises par mes patients. Ces derniers à qui je conseille généralement d'éviter dans leur alimentation le gluten et les produits laitiers, repartent souvent de mon cabinet pleins de bonne volonté mais finissent parfois par se retrouver à cours d'idées au moment de préparer leurs repas quotidiens.

La nécessité d'aider mes patients s'est alors imposée à moi. Ainsi est née l'idée de créer une sorte de guide concret sous forme de support écrit permettant à ceux qui le souhaitent de suivre très facilement une alimentation saine, sans lait, sans gluten, respectant les bonnes associations alimentaires et les règles générales de nutrition santé.

La proposition des 2 semaines de menus détaillée plus loin, se veut concrète, pratique, efficace et réaliste. Vous pourrez ainsi vous reposer l'esprit, car en répétant une fois ce cycle, vous voilà soutenu avec 1 mois de menus à suivre ! De quoi vous sentir un peu moins seul dans votre cuisine !

Vous trouverez dans cet ouvrage des recettes familiales, simples à réaliser, équilibrées, bien associées, variées, convenant au plus grand nombre. Ces dernières vous aideront aussi à retrouver ou à conserver la ligne en favorisant également une bonne digestion et une meilleure santé.

Bien entendu, il est tout à fait possible de réaliser des recettes plus élaborées et gastronomiques avec les mêmes exigences mais dans la réalité, lorsqu'une mère ou un père de famille doit préparer 2 repas par jour et cela chaque jour de l'année, ces derniers n'ont pas forcément ni l'envie ni le temps de se lancer dans la préparation de menus complexes nécessitant souvent l'achat d'ingrédients plus spécifiques. C'est pourquoi, je vous propose dans ces 2 semaines de menus santé, la répétition volontaire d'un plat ou d'une entrée comme la salade ou la soupe et même l'emploi de haricots verts surgelés bio car cela correspond à la réalité des besoins des gens aujourd'hui, à savoir : rapidité et efficacité ! Cependant, il est évident que l'on ne peut manger correctement et sainement sans cuisiner un minimum, alors ne tombons pas dans les extrêmes !

Les menus proposés ont pour vocation de convenir à un maximum de personnes. Cependant, nous sommes tous différents et je tiens à souligner ici l'importance et la nécessité de suivre une alimentation adaptée et personnalisée à ses propres besoins, à son état de santé et à son métabolisme spécifique. Dans ce but et pour ceux qui ne l'ont pas déjà fait, je vous encourage à effectuer un bilan personnalisé en consultation.

L'ensemble des aliments et des ingrédients présentés dans les recettes qui

suivent sont tous sous-entendu être d'origine biologique, de provenance locale, les plus frais et les plus sains possibles. Le choix des modes de cuisson est aussi évoqué afin de vous permettre de conserver un maximum de micronutriments essentiels contenus dans les aliments crus. Les menus proposés ici ne comportent ni produits laitiers, ni gluten. Seules les recettes proposant en option du petit-épeautre, contiennent un peu de gluten mais sous une forme mieux assimilable que le blé moderne. Ainsi, si vous souhaitez ou devez supprimer totalement le gluten, je vous conseille d'utiliser uniquement des céréales et farines naturellement sans gluten comme le sarrasin, le millet, le riz, le quinoa, la châtaigne, la noix de coco, le maïs (sans excès)... mentionnés dans mes recettes. Il est important pour votre santé mais aussi pour votre plaisir de varier ces farines et céréales car je constate trop souvent en consultation, une consommation excessive de riz, de maïs ou encore d'amidon de pomme de terre chez les personnes qui évitent le gluten. Aussi, je recommande vivement de réaliser un trempage et un rinçage de vos céréales, légumineuses et oléagineux avant de les cuire et/ou de les consommer. Cela permettra une meilleure digestion et assimilation de ces derniers par votre organisme.

En tant que Naturopathe et spécialiste en nutrition saine, équilibrée et personnalisée, je peux vous assurer que l'attention et le temps que vous consacrez à la préparation de vos repas est autant de temps que vous accordez à votre santé physique et mentale, votre bien-être et celui de votre famille. Nombre de maladies chroniques et de symptômes divers pourraient être évités par le seul changement de la manière dont vous vous alimentez. L'alimentation est un poste de santé qui mérite incontestablement que l'on y consacre du temps et de l'argent car cet investissement ne sera jamais à perte et se révélera toujours très rentable pour votre santé, votre beauté, votre bien-être, votre niveau d'énergie, votre minceur durable...

Enfin, les personnes que j'ai reçu en consultation savent que je déconseille de consommer un dessert à la fin du repas. Cependant, je vous livre ici des recettes savoureuses de desserts sans lait, sans gluten mais non sans goût, afin que vous puissiez disposer d'idées faciles à réaliser lors de repas de fêtes, lorsque vous recevez ou tout simplement lorsque vous aurez décidé de vous accorder un petit plaisir gourmand !

Pensez aussi à bien mâcher vos aliments, à manger dans le calme, à cuisiner avec amour et à ne jamais manger dans la contrainte, si vous n'avez pas faim, si vous êtes stressé, dans le conflit ou encore si vous êtes en colère.

Maintenant, à vos fourneaux et régalez vous tout en faisant du bien à votre corps !

Semaine 1

JOURS	MIDI	SOIR
Lundi	<ul style="list-style-type: none">Salade mixte d'hiverPurée de patates doucesMaquereau ou sardines au four ou vapeur douce	<ul style="list-style-type: none">Carpaccio de chou pomméBricks aux légumes
Mardi	<ul style="list-style-type: none">Céleri rémouladeHaricots verts et steak haché bio (ou poulet, veau, agneau, dinde)	<ul style="list-style-type: none">Velouté de butternut à la châtaigneflan à l'agar-agar
Mercredi	<ul style="list-style-type: none">Fenouil cru à l'orientalePâtes ss gluten au pesto maison	<ul style="list-style-type: none">Betteraves crues râpéesGratin de brocolis à la béchamel
Jeudi	<ul style="list-style-type: none">Salade de choux d'hiver à la mâcheOmelette aux blettes ou aux épinards	<ul style="list-style-type: none">Avocats aux graines germéesComposé de légumes de saison à la vapeur douce
Vendredi	<ul style="list-style-type: none">Salade de pois chichesSauté de carottes-navets à la moutarde et aux graines	<ul style="list-style-type: none">Céleri branche croquant à la sauce de sésameTarte aux légumes
Samedi	<ul style="list-style-type: none">Carottes râpéesRagoût de haricots Azuki aux épices	<ul style="list-style-type: none">Fonds d'artichauts farcisPizza aux légumes et au thon
Dimanche	<ul style="list-style-type: none">Salade verte d'hiverSeiches aux légumes	<ul style="list-style-type: none">Soupe de légumesQuinoa aux épices

Semaine 2

JOURS	MIDI	SOIR
Lundi	<ul style="list-style-type: none">Endives croquantesPetits pois-carottes en persillade + Maquereau ou sardines four ou vapeur	<ul style="list-style-type: none">Céleri branche croquant à la sauce de sésameSoupe de légumes aux pois cassés
Mardi	<ul style="list-style-type: none">Betteraves crues râpéesMillet façon couscous végétal	<ul style="list-style-type: none">Carpaccio de chou pomméBricks aux légumes et aux œufs
Mercredi	<ul style="list-style-type: none">Fenouil à l'orientaleChoux de Bruxelles frais vapeur - steak haché (ou poulet, dinde, veau, agneau)	<ul style="list-style-type: none">Avocats aux graines germéesCrêpes sarrasin aux champignons
Jeudi	<ul style="list-style-type: none">Salade verte mixte d'hiverLentilles corail curry-coco	<ul style="list-style-type: none">Carottes râpéesTarte aux légumes
Vendredi	<ul style="list-style-type: none">Salade de choux à la mâcheAnneaux d'encornets ou de calamars en persillade	<ul style="list-style-type: none">Taboulé de quinoaÉpinards à la crème végétale
Samedi	<ul style="list-style-type: none">Salade verte d'hiverPâtes sans gluten au pesto maison	<ul style="list-style-type: none">Tartare de maquereau fenouil braisé
Dimanche	<ul style="list-style-type: none">Radis croquantsTajine agneau ou poulet	<ul style="list-style-type: none">Soupe de légumesFlan à l'agar-agar

Bases et astuces



Liste des courses

(produits de base)


Voici ci-dessous la liste des ingrédients et condiments dont vous aurez besoin dans vos placards pour cuisiner sans lait et sans gluten. Vous trouverez l'ensemble de ces ingrédients en magasin bio.


- 🌸 **Agar-agar** en sachets (algues au pouvoir épaississant et gélifiant)
- 🌸 **Algues gastronomiques** en paillettes : Dulse, nori, wakamé...
- 🌸 **Bouillon cube** aux légumes sans gluten
- 🌸 **Céréales et farines sans gluten** : Sarrasin, millet, quinoa, châtaigne, coco, riz, maïs... (Attention à l'excès de maïs et de pomme de terre dont les amidons présentent un fort index glycémique et peuvent générer des déchets excessifs dans votre organisme)
- 🌸 **Concentré de tomate** (bocal en verre), tomates pelées (bocal en verre), tomates séchées
- 🌸 **Crèmes végétales** : D'amande, de millet, de riz, de coco. (Évitez le soja peu digeste s'il n'est pas fermenté et contenant des quantités importantes de phytohormones)
- 🌸 **Épices** : Curry, curcuma, cumin, muscade, cannelle, girofle...
- 🌸 **Herbes de Provence** (thym, romarin, laurier..), coriandre, persil...
- 🌸 **Graines germées** fraîches (à faire soi-même ou à acheter toutes prêtes en magasin bio) ou graines germées séchées (en magasin bio)
- 🌸 **Huiles végétales de coco**, d'olive, de lin, de noix, de colza, de sésame (le tout impérativement bio)
- 🌸 **Laits végétaux** : D'amande, de millet, de riz, de noisette ou de coco
- 🌸 **Levure chimique** sans gluten
- 🌸 **Pâtes sans gluten** (sarrasin ou petit-épeautre pour ceux qui le tolère)
- 🌸 **Poudre d'amande**, amandes effilées et copeaux de noix de coco
- 🌸 **Pour remplacer le pain** : Galettes de riz (choisissez un mélange de sarrasin, millet, riz), cracottes au sarrasin ou au quinoa, pain sans gluten au levain bio.
- 🌸 **Purées d'oléagineux** : Tahini (purée de sésame) et purée d'amande
- 🌸 **Sel de mer non raffiné et sucre intégral** (ou complet, non raffiné, Rapadura, muscovado..)
- 🌸 **Miel bio** (choisissez bien la localité)
- 🌸 **Tamari** (sauce au soja fermenté sans gluten)


Alternatives au gluten et au lactose


Alternatives au blé (féculents naturellement sans gluten)


Le sarrasin, le millet, le quinoa, la châtaigne, la noix de coco, le petit épeautre (attention ce dernier contient une forme de gluten, à voir si vous le tolérez mais évitez l'épeautre riche en gluten) ; ainsi que leurs farines, sont des céréales naturellement sans gluten. Avec ces farines, vous pouvez confectionner des pâtes à tarte, des pâtes à gâteaux, des galettes... Pour remplacer les pâtes au blé, on trouve des pâtes au sarrasin et au petit épeautre en magasin bio. Je ne privilégie pas les pâtes sans gluten au riz et mais qui ne sont pas forcément idéales pour la santé.

 **Alternatives au pain :** Les cracottes au sarrasin ("pain des fleurs" en magasin bio), les galettes de riz, sarrasin, quinoa... remplaceront avantageusement le pain. Si vous optez pour un pain sans gluten, assurez vous bien de sa composition, évitez l'excès de maïs et de riz raffiné et faites attention aux levures employées. Je conseille dans ce cas de privilégier un levain naturel ainsi que les farines de sarrasin, millet, châtaigne et coco par exemple.

 **Le lait de vache et les produits laitiers** pourront avantageusement être remplacés par du lait végétal d'amande, de coco, de millet ou de riz par exemple. Il existe aussi des crèmes de ce type pour remplacer la crème fraîche (en magasin bio). Ces dernières permettent de cuisiner des plats salés ou des entremets types crèmes, flans, appareils à tarte...

 **Les entremets au lait végétal avec de l'agar-agar par exemple** peuvent remplacer les yaourts au lait de vache, brebis ou chèvre. Vous pourrez également réaliser facilement des crèmes dessert et divers entremets avec les crèmes et lait végétaux d'amande, de coco, de millet, de riz..

 **Au besoin, remplacer les produits sucrés** par des oléagineux : Noix, amandes, noisettes (trempées et rincées préalablement), des fruits frais et fruits secs (abricots, figues...) et utiliser au besoin du sucre complet ou intégral au lieu du sucre blanc (le tout en magasin bio).

 **Le beurre** sur les tartines le matin pourra être substitué par de la purée d'amande (de préférence) ou du beurre de coco (huile de coco vierge qui a la propriété de figer), le tout en magasin bio.

Ustensiles et modes de cuisson



C'est une très bonne chose de consommer des aliments de qualité, sains et frais mais à quoi bon si nous détruisons leurs bienfaits pour la santé au moment de les cuisiner ?

Pour une cuisine santé, il est primordial de privilégier certains modes de cuisson. Je conseille ainsi souvent dans mes recettes la cuisson à la vapeur douce à moins de 100°C. En effet, ce procédé préserve de nombreux nutriments essentiels qui sont malheureusement trop souvent éliminés ou dénaturés par les modes de cuisson habituels. En effet, la cocotte minute classique monte trop haut en température et délave les aliments qui perdent ainsi leur goût et une grande partie de leurs micro-nutriments essentiels.

Pour les mêmes raisons, évitez également les fritures, le micro-onde, le barbecue au charbon de bois et toutes les cuissons fortes qui génèrent à la fois une dénaturation de l'aliment et l'apparition de composés toxiques.

Il existe sur le marché des ustensiles de cuisson spécifiques pour la cuisson douce, si vous ne pouvez vous en procurer, un appareil de cuisson vapeur classique avec paniers à étages, constitue une bonne alternative à condition de le choisir en inox et non en plastique ! La cuisson douce à étouffé dans une casserole ou une sauteuse en inox 18/10 équipée d'un couvercle en forme de dôme est également une bonne alternative. Préférez donc les matériaux comme l'inox 18/10 ou le verre et la cuisson à moins de 100°C dans un cuiseur vapeur douce, aussi appelé vitaliseur.

Recettes de base



Recette de la pâte sablée

pour biscuits et tartes sans lait et sans gluten



Cette recette de base vous permettra de réaliser facilement des tartes salées ou sucrées ou encore des biscuits sablés sucrés ou salés pour l'apéritif.

Ingrédients pour une tarte :

Environ 200 g à parts égales de farines sans gluten de votre choix (sarrasin, riz, millet, châtaigne..), 50 g de poudre d'amande, 1 sachet de levure chimique sans gluten, 4 c. à soupe de sucre complet, 1 pincée de sel (ou sel uniquement si tarte salée), 2 œufs frais et bio, 1/3 de verre d'huile de coco ou d'olive bio.

Recette :

Mélangez la ou les farines sans gluten de votre choix avec la levure chimique sans gluten, la poudre d'amande, le sucre et le sel. Faites un puits au cœur de la farine pour y incorporer les œufs et l'huile d'olive ou de coco. Malaxez le tout à la main ou au robot. Si au bout d'un moment la pâte ne forme pas une boule, ajoutez un peu de liquide (eau ou lait végétal). Une fois la boule formée, étalez la pâte au rouleau (plan et pâte farinés) ou directement à la main dans le moule à tarte (ma préférence). Mettez la pâte à précuire à blanc (sans garniture) à four chaud 200°C, pendant 5-10 min. Versez ensuite la garniture sur la pâte précuite et enfournez pour environ 20 à 30 min selon la préparation et le type de four. Pour les biscuits, enfournez à four chaud 200°C pendant 15 minutes.

Assaisonnements

Effectuez dans une bouteille vide un mélange des huiles bio suivantes : Remplissez avec 1/3 d'huile d'olive, complétez avec 1/3 d'huile de lin et 1/3 d'huile de colza. Vous pouvez aussi utiliser l'huile de noix également riche en oméga 3. Utilisez ce mélange à **froid** pour vos salades et sur vos plats après cuisson (pas trop chaud).

Ces huiles riches en oméga 3 ne doivent jamais être chauffées et sont à conserver au frigo. Pour la cuisson, vous pouvez utiliser de préférence l'huile de coco qui reste stable à la chaleur. Concernant l'huile d'olive, ne dépassez pas les 160 °C, température à partir de laquelle des composés nocifs se forment. Attention cette température est très vite atteinte dans une poêle à feu vif.



Sauce de salade de base

Mélangez le complexe d'huiles cité ci-dessus avec du jus de citron ou du vinaigre de cidre bio puis ajoutez des algues en paillette (dulse, nori, wakamé, spiruline), des épices, des herbes de votre choix (curry, curcuma, cumin, coriandre, persil...), un peu de tamari. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de moutarde (vérifiez qu'elle ne contienne pas de gluten) ou de tahini (purée de sésame). Laissez parler vos goûts et votre imagination afin de créer vos propres sauces à partir de cette base !

Recettes



Entrées



Avocats aux graines germées



Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ ou 1 avocat par personne, 1 citron, 1 boîte de sardines ou sardines fraîches, graines germées, tomates séchées ou tomates cerises (facultatif) sel, poivre.

Recette :

Coupez en deux les avocats, retirez les noyaux et citronnez-les. Déposez au centre un peu de sardines écrasées avec les graines germées, les tomates séchées ou tomates cerise (facultatif) que vous pouvez déposer dessus avec les graines germées. Citronnez à nouveau le tout, salez, et poivrez selon votre goût puis dégustez !

Betteraves crues râpées



Ingrédients :

2 betteraves crues, 1 gousse d'ail, ingrédients pour la sauce de salade et crudités (voir assaisonnement dans le chapitre bases et astuces) .

Recette :

Épluchez les betteraves et coupez-les afin de pouvoir les râper au robot. Incorporez l'ail écrasé au presse-ail puis ajoutez l'assaisonnement de base ou un simple filet d'huile d'olive et de colza avec un peu de vinaigre de cidre.

Carottes râpées



Ingrédients :

1 carotte par personne, des algues, 1 citron, huile d'olive et de noix, sel, poivre.

Recette :

Épluchez et râpez finement les carottes puis citronnez-les. Ajoutez les algues, un peu de sel puis l'huile d'olive et de noix. Mélangez le tout et servez frais.

Carpaccio de chou pommé



Ingrédients :

Un chou rave (nom commun : chou pommé), quelques noisettes, 2 ou 3 tomates séchées ou/et abricots secs ou figes sèches, graines de courges, algues, graines germées fraîches ou séchées, Assaisonnement : Curry, cumin, tamari, huiles de noix et d'olive, sel, poivre.

Recette:

Coupez le chou à la main ou à la mandoline en lamelles fines (le plus fin possible).

Disposez les lamelles dans un grand plat de service ou à l'assiette façon carpaccio.

Écrasez les noisettes et parsemez les sur les lamelles de chou.



*Céleri branche
croquant à la
sauce de sésame*



Découpez en petits dés les tomates séchées ou fruits secs et parsemez les également sur le carpaccio.

Ajoutez les graines de courge, les algues et les graines germées.

Préparez à part une sauce à base d'huiles d'olive et de noix, de citron, de tamari, de curry, de cumin, de sel et de poivre.

Répartissez la sauce uniformément sur le plat et servez frais.

Ingrédients :

1 botte de céleri branche, moutarde, purée de sésame (tahini), 1 citron, tamari, algues, curry, sel, poivre, crème végétale (riz, amande ou coco).

Recette :

Lavez soigneusement les branches de céleri, retirez les feuilles (sauf les pousses tendres) et coupez les en 2 dans les sens de la longueur. Pour la sauce : Dans un ramequin, mettez une bonne cuillère de tahini + 1 c. à café de moutarde, ajoutez la crème végétale, le citron, les algues, le tamari, le curry, le sel et le poivre. Présentez les branches de céleri dans un plat accompagné de la sauce. Vous n'avez plus qu'à tremper vos branches avant de les croquer !

Céleri rémoulade



Endives croquantes



Ingrédients :

1 céleri rave, moutarde, purée de sésame (tahini), 1 citron, 1 gousse d'ail, tamari, algues, curry, sel, poivre, crème végétale (riz, amande ou coco).

Recette :

Lavez, épluchez et coupez en morceaux le céleri rave puis passez le à la râpe du robot.

Versez immédiatement le jus de citron dessus. Effectuez la même sauce au sésame qu'indiquée pour le céleri branche à laquelle vous ajouterez l'ail, un peu d'huile d'olive et d'huile de noix. Mélangez bien le tout dans un saladier avant de déguster.

Ingrédients :

1 endive par personne, 1 brick de crème végétale (riz, amande, coco), 1 c. à café de purée de sésame (tahini) ou de noisette ou d'amande, 1 c.à café de moutarde, un citron, huiles de noix et d'olive, algues, sel, poivre, curry.

Recette :

Lavez et coupez les endives en deux dans le sens de la longueur.

Fenouil à l'orientale



Disposez les en étoile dans un plat et placez au centre un ramequin contenant la sauce suivante : 1 c. à café de tahini + 1 c. à c. de moutarde + le jus de citron + l'huile de noix et d'olive , les algues, le sel, le poivre, le curry, la crème de riz, soja ou amande.

Trempez les moitiés d'endives dans la sauce et croquez simplement dedans. Cette recette est simple et rapide, c'est un régal pour ceux dont les papilles sont capables d'apprécier le goût simple des aliments non dénaturés.

De plus, les enfants apprécient en général le côté ludique de la dégustation.

Ingrédients :

1 gros fenouil pour 2 personnes, $\frac{1}{2}$ oignon, cumin, graines de courge, algues, ingrédients pour la sauce de salade de base (voir assaisonnement dans le chapitre bases et astuces).

Recette :

Hachez au robot le fenouil cru et 1/2 oignon (préalablement lavés et coupés en grosses lamelles).

Ajoutez le cumin, les graines de courge, les algues (dulse, nori...) et assaisonnez avec la sauce salade de base.

Mélangez le tout et servez frais.

Fonds d'artichauts farcis



Ingrédients :

1 fond d'artichaut frais ou surgelé par personne, quelques noisettes, du saumon fumé (ou harengs ou viande séchée) .

1 brick de crème végétale de votre choix, 1 citron, tamari, algues, ciboulette, 1 gousse d'ail, curry, cumin, sel et poivre.

Recette :

Mettez à cuire les fonds d'artichauts à la vapeur douce.

Pendant ce temps, versez la crème végétale dans un saladier + les algues + l'ail écrasé + le tamari + le curry, le cumin , le jus de citron, le sel et le poivre.

Ajoutez les noisettes écrasées + la ciboulette ciselée puis mélangez bien le tout.

Citronnez vos fonds d'artichauts cuits et versez la crème préparée au préalable à l'intérieur de chaque artichaut. Ajoutez le saumon puis citronnez par-dessus .

Pour la présentation, parsemez de quelques morceaux de noisettes concassées et déposez un brin de ciboulette entier ou ciselé sur chaque artichauts.

Radis croquants



Ingrédients :

1 grosse botte de radis roses ronds, 1 brick de crème végétale de votre choix, 1 c. à café de purée de sésame (ou purée d'amande ou de noisette), 1 c à café de moutarde, 1/2 citron, 1 c à café de tamari, algues, curry, cumin, sel, poivre.

Recette :

Présentez vos radis sous leur forme entière à tremper dans la sauce épaisse, ou découpez les en lamelle façon carpaccio avec le même assaisonnement.

Sauce épaisse : Dans un ramequin, mélangez le tahini + la moutarde. Ajoutez la crème végétale, le citron, les algues, le tamari, le curry, le cumin, le sel et le poivre.

Salade de choux à la mâche



Ingrédients :

Choux blanc ou/et Chinois, choux rouge, mâche, $\frac{1}{2}$ oignon doux, algues, graines de courge, noisettes, ingrédients pour la sauce de salade de base.

Recette :

Coupez finement les choux et l'oignon doux. Ajoutez la mâche, les algues et les graines. Mélangez le tout et assaisonnez avec la sauce de salade.

Salade mixte d'hiver



Ingrédients :

Salades d'hiver : Laitue, batavia, iceberg, rougette, frisée, roquette, mâche, jeunes pousses d'épinards, $\frac{1}{2}$ oignon doux, graines de courges, algues, ingrédients pour la sauce de salade de base (voir chapitre bases et astuces).

Recette :

Lavez et découpez les diverses salades puis mélangez les dans un saladier. Coupez l'oignon en fines lamelles et ajoutez le. Parsemez par-dessus les graines de courges et les algues. Servez accompagné de la sauce de salade de base.

Salade de pois chiches



Ingrédients :

Un bocal en verre de pois chiches (ou pois chiches secs), coriandre, menthe, 1 boîte de thon, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 c à soupe de cumin, 1 c à soupe de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, ingrédients pour la sauce de salade de base (voir chapitre bases et astuces).

Recette:

Si vous utilisez des pois chiches secs, pensez à les mettre à tremper la veille et cuisez les à la vapeur.

Taboulé de quinoa



Versez les pois-chiches dans un saladier puis ajoutez l'oignon finement coupé ainsi que la coriandre, la menthe, le cumin, l'ail écrasé, la moutarde en grain, le sel et le poivre.

Ajoutez la sauce de salade de base. Mélangez bien le tout et laissez reposer un peu si possible avant de servir.

Ingrédients :

Quinoa, menthe, persil ou coriandre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, cumin, curry, olives vertes ou noires, algues, tomates séchées (ou raisin, abricots ou figues sèches), graines germées, thon ou sardines + ingrédients pour la sauce de salade de base.

Recette:

Faites cuire le quinoa en respectant le temps de cuisson indiqué sur le sachet. Mélangez ensuite le quinoa tiède aux herbes finement hachées : persil, menthe, coriandre.

Ajoutez l'oignon haché ainsi que la gousse d'ail écrasée. Incorporez et mélangez bien les graines germées + les tomates séchées + les olives + les épices + le thon ou les sardines puis ajoutez la sauce de salade de base.

Tartare de maquereau aux graines germées



Ingrédients :

Maquereau frais si possible (ou en conserve), graines germées de votre choix, tamari, algues de votre choix, 2 citrons, graines de sésame ou de lin, sel, poivre , ingrédients pour la sauce de salade de base (voir chapitre bases et astuces)

Recette :

Faites mariner le maquereau frais découpé en dés dans le jus d'un citron pendant au moins une heure. Cette étape est inutile si vous utilisez du maquereau en boîte.

Mélangez les dés de maquereau avec les graines germées + le tamari + les algues + le jus de citron + les graines de sésame et la sauce de salade. Formez un tartare à l'aide d'un cercle ou d'un ramequin puis démoulez au centre d'une assiette.

Déposez par dessus les graines germées pour la décoration.

Vous pouvez aussi utiliser un vinaigre balsamique déposé en quelques gouttes décoratives dans l'assiette pour une présentation plus sophistiquée.

Bon appétit !

Velouté de butternut aux châtaignes



Ingrédients :

Une butternut (ou potimarron, courge, citrouille), un gros oignon, 2-3 carottes, 1 navet, une branche de céleri, quelques châtaignes, un bouquet garni, un bouillon cube bio, tamari, muscade, curry, huile de coco, sel et poivre.

Recette:

Faites revenir un oignon dans un peu d'huile de coco.

Ajoutez les carottes, le navet et le céleri coupés grossièrement puis faites un peu revenir le tout.

Ajoutez enfin la butternut coupée en gros dés + quelques châtaignes et les aromates : Ail, bouquet garni ou herbes de Provence, bouillon cube bio, tamari, sel, poivre. Recouvrez à $\frac{3}{4}$ d'eau pour une texture veloutée.

Laissez cuire 45 minutes environ en cuisson douce après départ à feu vif. A la fin, ajoutez la muscade et le curry puis mixez le tout. Pour la présentation, vous pouvez verser dans l'assiette un filet d'huile d'olive et des grains de poivre ou baies roses au moulin comme sur l'illustration.

Plats



**Anneaux
d'encornets
ou calamars en
persillade**



Ingrédients :

1 kg d'anneaux d'encornets ou de calamars frais ou surgelés, 3-4 gousses d'ail, 1 botte de persil ou/et de coriandre, huile de coco, huile d'olive, sel, poivre.

Recette :

Si vous utilisez des anneaux d'encornets ou calamars surgelés, plongez les dans l'eau bouillante ou quelques minutes à la vapeur douce juste le temps de les décongeler, puis égouttez-les.

Pendant ce temps, commencez à hacher le persil ou / et la coriandre puis ajoutez l'ail préalablement épluché, dégermé et écrasé ou finement haché.

Mélangez le tout dans un bol avec de l'huile d'olive .

Faites revenir les encornets dans une sauteuse à feu doux avec un peu d'huile de coco jusqu'à ce qu'ils se colorent légèrement puis ajoutez la persillade.

Encore une minute de cuisson puis éteignez le feu.

Salez, poivrez et dégustez sans tarder accompagné par exemple de légumes ou de grains de sarrasin ou encore de riz complet nature.

Bricks aux légumes et aux œufs



Ingrédients :

Sélectionnez les légumes de saison de votre choix : 2 carottes, 1 navet, 1/2 fenouil, des épinards, du chou, des poireaux, des champignons...

2 œufs (ou du thon), des feuilles de brick (à la farine de riz sans gluten), 1 gousse d'ail, persil ou/et coriandre, herbes de Provence, huile d'olive ou huile de coco, curry, cumin, tamari, sel, poivre.

Recette:

Râpez grossièrement l'ensemble de vos légumes au robot ou hachez les finement.

Dans un gros saladier, mélangez les légumes râpés et ajoutez-y les œufs, les épices, les herbes, l'ail écrasé, le tamari, le sel et le poivre. Mélangez bien le tout.

Humidifiez vos feuilles de brick afin de les assouplir.

Prélevez une portion de la préparation que vous déposerez au centre de votre feuille de brick.

Plier 4 votre feuille de brick afin d'obtenir un carré :

Pliez 1/3 de la feuille de brick ronde vers le centre puis faites de même avec l'autre côté. Ensuite repliez à nouveau les 2 extrémités de façon à obtenir un carré ou un rectangle.

Badigeonnez vos bricks d'huile de coco ou d'olive au pinceau ou au doigt puis enfournez à 180 °C-200°C pendant 20 à 30 min.

Choux de Bruxelles frais



Crêpes sarrasin aux champignons



Ingrédients :

Choux de Bruxelles frais, huile d'olive, sel poivre,

Recette :

Nettoyez les choux de Bruxelles et mettez les simplement à cuire à la vapeur douce (- de 100°C). Une fois cuits, coupez les choux en deux puis arrosez les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Accompagnez si vous le souhaitez d'un morceau de viande. Un régal pour ceux qui savent apprécier le goût des choses vraies et simples !

Ingrédients pour une 15 aine de crêpes :

Pour la pâte à crêpe :

Farine de sarrasin 200g, lait de riz ou d'amande 400g, 2 gros œufs ou 3 petits, sel, 1 c. à soupe d'huile de coco.

Pour la garniture :

Une dizaine de champignons entiers (de Paris, cèpes, shiitakés...), persil ou coriandre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 brick de crème végétale (riz, amande, coco).

Recette :

Pour la pâte :

Versez dans un saladier la farine de sarrasin + les œufs + l'huile d'olive + le lait incorporé petit à petit. Ajoutez un peu de sel. Si des grumeaux persistent passez la préparation au mixeur. Laissez reposer le temps de préparer la garniture.

Épinards à la crème végétale



Pour la garniture :

Coupez l'oignon et faites le revenir dans un peu d'huile de coco.

Ajoutez les champignons coupés en lamelles. Une fois cuits, ajoutez la crème, l'ail, le persil ou la coriandre hachés.

Ajoutez une pincée de muscade, le sel, le poivre, le tamari puis mélangez bien le tout, réservez.

Lorsque les crêpes sont cuites, déposez la garniture chaude au centre puis repliez en deux ou en quatre selon la forme de crêpe que vous souhaitez obtenir.

Ingrédients :

1 grosse quantité d'épinards frais ou 1 sachet d'épinards surgelés bio. 1 brick de crème d'amande, de millet ou de riz, huile d'olive, thym, sel, poivre.

Recette :

Mettez les épinards frais à cuire à la vapeur douce ou à l'étouffé dans une casserole avec un fond d'eau en remuant régulièrement.

S'il s'agit d'épinards surgelés, mettez les à cuire à feu doux dans une casserole tout en remuant et en évacuant régulièrement l'eau rendue. Ajoutez le sel, le thym et l'ail écrasé puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que ce soit cuit (environ 20 min).

En fin de cuisson, ajoutez un filet d'huile d'olive, la crème végétale de votre choix, le sel et le poivre. Remuez bien le tout avant de servir.

Fenouil braisé



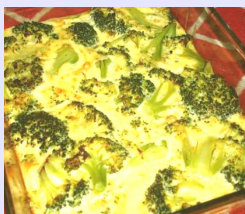
Ingrédients :

1 fenouil par personne, 1 oignon, huile de coco, vinaigre balsamique ou citron, sel, poivre.

Recette :

Coupez l'oignon et faites le revenir dans un peu d'huile de coco. Lavez et coupez les fenouils en 4 (en croix). Ajoutez les aux oignons et faites les revenir à leur tour quelques minutes sur chaque faces. Laissez mijoter à feu doux en cuisson à l'étouffe (ajoutez un fond d'eau) environ 20 -30 min. Surveillez la cuisson et lorsque les fenouils sont cuits, salez, poivrez et déglacez avec un peu de vinaigre balsamique ou du citron (facultatif).

Gratin de brocolis à la béchamel



Ingrédients :

2 bouquets de Brocolis, 2 c. à soupe de farine de sarrasin (ou autre farine sans gluten), huile de coco, lait végétal environ 500 ml (riz, amande, millet), une brick de crème végétale, noix de muscade, 2 gousses d'ail, sel, poivre, algues, chapelure sans gluten ou amandes effilées.

Recette:

Mettez les brocolis à cuire à la vapeur douce. Pour la béchamel : Au fond d'une casserole, versez 2 c. à s d'huile de coco puis ajoutez la farine de sarrasin. Chauffez et mélangez bien le tout au fouet puis délayez avec le lait végétal en l'ajoutant progressivement, remuez

**Légumes de
saison
à la vapeur douce**



bien le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe un peu. A la fin, ajoutez la crème + la muscade + l'ail écrasé + les algues, le sel et le poivre. Dans un plat à gratin, versez la béchamel sur les brocolis cuits. Vous pouvez parsemer dessus de la chapelure sans gluten ou des amandes effilées. Enfournez à four chaud 180°-200°C, pendant 15-20min.

Ingrédients :

1 carotte/personne, brocolis, navets, topinambours ou autres légumes de saison. Pour la sauce :

1 brick de crème végétale (riz, amande, millet, coco), curry, cumin, tamari, 1 c à café de purée de sésame, 1 c à café de moutarde, 1 c à soupe d'huile de noix, algues, sel, poivre.

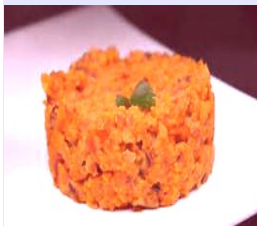
Recette :

Coupez les légumes en gros tronçons et mettez les à cuire à la vapeur douce (100°C max.).

Pour la sauce : Mélangez la crème végétale avec le tahini (purée de sésame) et la moutarde. Ajoutez les épices, le tamari, l'huile de noix, les algues, le sel et le poivre .

Présentez les légumes en déclinaison simplement arrosés d'un filet d'huile d'olive avec la sauce au centre dans un ramequin ou un petit bol.

Lentille corail curry-coco



Millet façon couscous végétal



Ingrédients :

Lentilles corail (oranges), 1 à 2 gousses d'ail, tamari, curry, cumin, sel, poivre, crème de coco, coriandre (facultatif)

Recette :

Rincez les lentilles corail. Mettez les à cuire 4 minutes. Rincez puis faites chauffer la crème de coco dans laquelle vous ajouterez le curry, le cumin, le sel, le poivre et le tamari. Remuez bien le tout puis ajoutez les lentilles, remuez à nouveau. Servez chaud agrémenté de coriandre si vous le souhaitez. Un délice très rapide à préparer !

Ingrédients :

Environ 350 g de millet, 2 carottes, 2 navets, 1 branche de céleri, un bocal de pois chiches, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 4 c. à soupe de tomate concentrée bio, tamari, 1 bouillon cube bio, huile d'olive, épices : 2 c. à soupe de curry, 3 c. à soupe de cumin, un peu de cannelle et 1 clou de girofle. Vous pouvez aussi utiliser un mélange d'épices à couscous classique.

Recette :

Versez un peu d'huile de coco dans un faitout pour y faire revenir l'oignon, ajoutez et saisissez les carottes, les navets lavés et coupés en gros morceaux puis ajoutez le céleri coupé en petits morceaux.

Recouvrez le tout à 2/3 d'eau en ajoutant le cube bio, l'ail haché et le concentré de

Omelette aux blettes



tomate bio (facultatif). Laissez mijoter 20 minutes. Pendant ce temps, mettez le millet à cuire en respectant le temps de cuisson indiqué sur le sachet.

Au bout de 20 min ajoutez dans la casserole le tamari, l'ail haché, les épices et les aromates puis les pois chiches égouttés et rincés. Laissez cuire doucement encore 10 min.

Une fois les grains de millet cuits, mélangez et égrainez les avec de l'huile d'olive et du sel (comme pour la semoule classique).

Présentez ensuite le millet et les légumes ensembles ou séparément à la manière d'un couscous.

Ingrédients :

1 botte de blettes blanches, rouges ou jaunes, 2 œufs par personne, 1 oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive, coulis de tomates (facultatif), 1 sachet de levure chimique sans gluten, un peu de lait végétal, sel, poivre.

Recette :

Coupez et faites revenir l'oignon dans une poêle, ajoutez et saisissez les blettes (tiges et feuilles) préalablement lavées et coupées en petits morceaux.

Versez le coulis de tomate et l'ail écrasé. Laissez cuire doucement à l'étouffée (ajoutez un fond d'eau).

Une fois les blettes cuites, salez et poivrez puis ajoutez un peu d'huile d'olive. Battez les œufs en omelette avec un peu de lait végétal

Pâtes sans gluten au pesto maison



et la levure sans gluten, salez et poivrez.
Versez les œufs battus sur les blettes et laissez cuire doucement à couvert jusqu'à ce que l'omelette soit formée (un peu baveuse c'est mieux).

Ingrédients :

Pâtes sans gluten (sarrasin ou millet ou petit épeautre mais attention ce dernier contient une forme de gluten bien toléré par certains), 1 verre de graines de courge et de noisettes, 1 c. à soupe de tahini, olives vertes ou noires, algues, basilic ou persil, 2 gousses d'ail, 1 brick de crème végétale (amande, riz, millet ou coco), 1 c. à soupe d'huile d'olive, curry, sel poivre, tamari.

Recette:

Mettez les pâtes à cuire en respectant le temps de cuisson indiqué sur le sachet.

Pendant ce temps, préparez le pesto :

Dans un mixeur, versez la crème végétale, les graines de courge et de noisettes, le tahini ou autres purées d'oléagineux, les algues, l'ail, les herbes, les huiles, le sel, le poivre, le tamari et le curry.

Mixez le tout plus ou moins longtemps selon la consistance souhaitée (avec des morceaux ou lisse).

Versez le pesto sur les pâtes cuites et chaudes, dégustez !

Petits pois- carottes en persillade



Pizza aux légumes et au thon



Sans rien dessus

Ingrédients :

4 carottes, 1 gros bol de petits pois frais ou surgelés bio, 2 gousses d'ail, coriandre ou persil, huile d'olive et de coco, sel, poivre.

Recette :

Faites revenir dans l'huile de coco les carottes coupées en rondelles, ajoutez les petits pois et laissez mijoter à l'étouffé avec un fond d'eau. Hachez le persil et l'ail en persillade avec de l'huile d'olive, salez, poivrez..

Lorsque les carottes deviennent translucides, ajoutez la persillade et laissez cuire encore quelques minutes.

Vous pouvez accompagner ce plat de maquereaux ou sardines au four (ou à la vapeur douce) que vous laisserez cuire à 180°-200°C une vingtaine de minutes avec de simples rondelles de citron, un filet d'huile d'olive et un brin de romarin.

Ingrédients :

Pour la pâte, 3 possibilités :

Soit vous utilisez la pâte à tarte (voir recette de base), soit vous tentez une recette de pâte à pizza sans gluten : 200 g de farine de riz + 200 g d'eau + 10g de poudre levante sans gluten ou levure de boulangerie sans gluten + $\frac{1}{2}$ de c. à café de sel + 1 c.à soupe d'huile d'olive et d'huile de coco. Il est aussi possible d'acheter des préparations pour pizza sans gluten en magasin bio.



*Avec amandes effilées
et flocons de quinoa*



*Avec chapelure
(cracottes sarrasin,
galettes de riz...)*

Garniture :

Des légumes de saison au choix : Champignons, épinards, brocolis, choux, roquette... ; 1 boîte de thon, 1 coulis de tomate + un peu de concentré de tomate, 1 c à soupe de moutarde, 1 oignon, 2 gousses d'ail, des olives noires, de l'origan ou de l'huile essentielle d'origan, de l'huile d'olive, des herbes de Provence, du tamari, du sel, du poivre.

Recette:

Préparation de la pâte à pizza :

Préchauffez votre four à 200°C. Mélangez l'ensemble des ingrédients pour obtenir une pâte molle. Placez du papier cuisson dans un plat à pizza ou à tarte pour y étaler la pâte. Précuire la pâte à four préchauffé 10 minutes à 180°C. A la sortie du four ajoutez immédiatement la garniture et faite cuire à nouveau sans attendre, pour éviter que la pâte ne se fragilise au contact de la garniture.

Pour la garniture :

Coupez l'oignon et faites le revenir dans un peu d'huile de coco. Ajoutez vos légumes découpés finement ou hachés au robot. Saisissez un peu le tout afin de précuire les légumes. Ajoutez le coulis de tomate et un peu de tomate concentrée, l'ail écrasé avec l'huile d'olive + 2 gouttes d'origan (huile essentielle diluée dans l'huile d'olive) ou utilisez de l'origan séché. Ajoutez le tamari, le sel et le poivre. Mélangez bien le tout et

Purée de patates douces



coupez le feu. Sur la pâte précuite étalez délicatement une couche de moutarde + des herbes de Provence puis étalez la couche de sauce tomate mélangée aux légumes et ajoutez le thon. Des amandes effilées, du quinoa soufflé ou encore de la chapelure sans gluten parsemés sur le dessus, peuvent remplacer l'effet gratiné du fromage (voir les illustrations). Pour finir, ajoutez les olives noires et un filet d'huile d'olive. Enfouez votre pizza à 180°C pour 30 min environ.

Ingrédients :

4 patates douces, $\frac{1}{2}$ bouillon cube de légumes bio, 1 gousse d'ail, 1 brin de romarin, huile de coco, 1 pincée de noix de muscade en poudre, sel, poivre.

Recette :

Épluchez et découpez en cube les patates douces ou autres légumes (pois cassés, panais brocolis, carottes, céleri...). Placez les dans une casserole assez grande et ajoutez de l'eau bouillante jusqu'à la moitié avec le $\frac{1}{2}$ bouillon cube. Ajoutez l'ail coupé en morceau, le brin de romarin et le sel. Laissez cuire à feu doux environ 20 à 30 min et ajoutez de l'eau si besoin en cours de cuisson. Lorsque les patates sont cuites, retirez le brin de romarin puis écrasez la purée à la main ou au presse-purée. Avant de servir, ajoutez l'huile de coco ainsi que la noix de muscade en poudre. Mélangez bien le tout et savourez cette recette simple et gourmande !

Quinoa aux épices



Ingrédients :

$\frac{1}{2}$ sachet de quinoa, 2 c. à café de curry, 2 c. à café de cumin, 1 c. à café de curcuma, 1 poignée d'algues de votre choix, du persil ou de la coriandre (ma préférence), 1 c. à soupe de tamari, 1 oignon, 1 gousse d'ail, une poignée de graines de courge, olives vertes, sel, poivre, 4 c. à soupe d'huile d'olive et un peu d'huile de coco.

Recette :

Rincez préalablement et copieusement le quinoa avant de le faire cuire, respectez alors le temps de cuisson indiqué sur le sachet.

Pendant ce temps , coupez l'oignon en lamelles et faites le revenir doucement dans un peu d'huile de coco.

Ajoutez-y le persil et/ ou la coriandre puis l'ail écrasé. Remuez bien le tout puis coupez le feu après 1 minute de cuisson.

Lorsque le quinoa est cuit, incorporez le à cette préparation, ajoutez ensuite les algues, les graines de courge, le curry, le curcuma, le cumin , le tamari, les olives, le sel et le poivre.

Juste avant de servir, versez les c. à soupe d'huile d'olive sur l'ensemble du plat. Mélangez bien le tout avant de déguster.

Ragoût de haricots Azuki aux épices



Ingrédients :

1 verre pour 2 personnes de haricots azukis secs (en magasin bio), 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle, une branche de céleri, 2 carottes, herbes de Provence, tamari, curry, cumin, sel, poivre, 1 bouillon cube de légumes bio sans gluten, 3 c à soupe de farine de coco. 1 pincée de bicarbonate de soude alimentaire.

Recette :

Mettez les azukis à tremper la veille dans beaucoup d'eau (12 h min.)

Coupez les oignons et faites les revenir doucement dans l'huile de coco avec les herbes de Provence.

Coupez les carottes en cubes et ajoutez les aux oignons. Ajoutez les haricots azukis bien rincés et égouttés.

Recouvrez le tout avec de l'eau, le bicarbonate, le bouillon cube, l'ail coupé, le céleri, le clou de girofle, la feuille de laurier, le tamari, le sel et le poivre.

Mettez à cuire à feu fort au départ jusqu'à ébullition puis à feu doux pendant 60 min en cuisson douce.

A 50 min de cuisson ajoutez le curry, le cumin, le tamari et les 3 c à soupe de farine de coco.

Lorsque les azukis sont assez cuits (tendre), vous pouvez arrêter la cuisson. Comme tous les ragoût, ce plat est encore meilleur le lendemain !

Sauté de carottes-navets



Seiches aux légumes et patates douces



Ingrédients :

2 carottes et 1 petit navet par personne, 1 gros oignon, des graines de lin et/ou de sésame, 1 c. à soupe de moutarde, des olives vertes, de l'huile d'olive et de coco, 1 c. à soupe de moutarde, du sel et du poivre.

Recette :

Coupez l'oignon et faites le revenir dans un peu d'huile de coco. Lavez et coupez les carottes et les navets en fines lamelles (type wok) puis saisissez-les dans l'huile de coco. Laissez cuire à l'étouffé (ajoutez un peu d'eau). Lorsque les légumes commencent à devenir translucides, ajoutez la moutarde, le sel, le poivre, les olives vertes, les graines de lin et de sésame. Laissez cuire à feu doux encore quelques minutes. Ajoutez un filet d'huile d'olive avant de servir.

Ingrédients :

3 ou 4 patates douces, 1 gros oignon, 4 gousses d'ail, 2-3 carottes, 1 navet, un bocal d'olives vertes ou noires, 1 sachet de seiches surgelées ou 1 kg de seiches fraîches. Aromates : 1 feuille de laurier, thym, romarin, coriandre ou persil, muscade, curry, moutarde, sel, poivre, tamari. Huile de coco.

Recette :

Coupez l'oignon et faites le revenir doucement dans un peu d'huile d'olive puis ajoutez les carottes et les navets en gros cubes. Faites

Soupe de légumes aux pois cassés



revenir à feu doux. Pendant ce temps, épluchez et coupez les patates douces en gros cubes puis ajoutez les au plat. Rincez les seiches et ajoutez les également.

Recouvrez le tout à moitié d'eau avec les aromates : laurier, thym, romarin, tamari, sel, poivre. Laissez cuire 60 min en cuisson douce.

A 45 min de cuisson ajoutez le persil ou la coriandre, la muscade, le curry, les olives.

Ingrédients :

Utilisez les légumes de saison qui sont à votre disposition :

4 carottes, 1 navet, 1 gros oignon, 2 ou 3 gousses d'ail, choux, poireaux, céleri...

3 ou 4 poignées de pois cassés (ou lentilles, sarrasin, riz...), eau, huile de coco, 1 bouillon cube de légumes bio, 1 bouquet garni (thym, romarin, laurier...), 1 c. à soupe de tamari, curry.

Recette :

Faites revenir l'oignon dans l'huile de coco puis les légumes coupés grossièrement. Ajoutez les pois cassés puis l'eau de façon à recouvrir les légumes (moins pour une texture plus épaisse type velouté).

Ajoutez l'ail, le bouillon cube, le bouquet garni, le tamari et laissez cuire à feu vif au départ puis à feu doux environ 30 min.

Ajoutez le curry après cuisson, mixez ou non votre soupe selon votre goût avant de la déguster avec un filet d'huile d'olive.

Tajine au poulet ou agneau



Ingrédients :

1 kg d'agneau ou de poulet de qualité biologique, 2 navets, 3-4 carottes, 1 poireau, 2 fenouils, 1 grosse patate douce (ou petit pois, fèves... mais cela reste facultatif), 2 oignons, 3 gousses d'ail, une poignée de figues séchées (ou abricots secs ou pruneaux), olives vertes ou noires, coriandre. Epices : curry, cumin, cannelle, gingembre (1 c.à soupe de chaque), 1 pincée de cardamome (facultatif). Huile de coco, sel, poivre.

Recette :

Coupez les légumes en forme de gros cubes grossiers.

Faites revenir les oignons dans l'huile de coco, ajoutez les légumes coupés en gros cubes. Ajoutez et saisissez la viande puis recouvrez d'eau les légumes et la viande à mi-hauteur.

Ajoutez l'ail haché et la moitié des épices. Laissez cuire 30 min d'abord à feu vif puis baissez à feu doux.

Ajoutez la patate douce (ou autre), les figues ou les abricots secs, le reste des épices, la coriandre hachée et les olives. Laissez mijoter encore 30 min.

Servez dans un plat de présentation type tajine.

Bon voyage gustatif !

Tarte aux légumes



Ingrédients :

Légumes de saison de votre choix : Champignons, oignons, brocolis, carottes, poireaux, navets, céleri, épinards, petits pois, chou fleur... 2 œufs, 1 brick de crème végétale (amande, riz, millet ou soja), 1 ou 2 gousses d'ail, muscade en poudre, herbes de Provence, curry, ingrédients pour la pâte à tarte sans gluten (voir chapitre bases et astuces).

Recette:

Réalisez la recette de la pâte à tarte sablée sans gluten indiquée dans le chapitre bases et astuces.

Étalez la pâte au rouleau ou à la main (ma préférence) dans un moule à tarte.

Piquez légèrement la pâte avec une fourchette et mettez la à précuire à blanc (sans garniture) à 200°C pendant environ 10 min.

Vous pouvez choisir de réaliser un mix de légumes ou choisir un seul légume pour votre tarte (champignon, épinards, poireaux, oignons).

Pour le mix de légumes :

Râpez au robot ou coupez finement en petits dés les légumes sélectionnés. Placez les dans le fond de tarte précuit et recouvrez-les avec l'appareil à tarte suivant : Battez les œufs avec la crème, le sel, le poivre, l'ail, la muscade en poudre, le curry, le persil ou/et coriandre et les herbes de Provence. Remettez en cuisson pendant environ 20-30 min à 200 °C.

10 desserts gourmands



Bricks à la poire ou à la pomme



Ingrédients :

2 feuilles de brick sans gluten (à la farine de riz et non de blé) par personne.

La moitié d'une grosse poire ou d'une grosse pomme / personne. 1 c. à café de purée d'amande /personne, huile de coco, cannelle.

Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200 °C. Humidifiez si nécessaire les feuilles de brick en les tapotant avec de l'eau (uniquement si elles sont rigides).

Si vos fruits sont bio, lavez les correctement avec du savon et rincez les bien. Dans le cas contraire, épluchez les. Découpez vos pommes ou poires en fines lamelles.

Superposez 2 feuilles de brick souples et déposez au centre la cuillère à soupe de purée d'amande étalée en forme de cercle. Par dessus déposez les lamelles de poires ou de pommes en cercle.

Si vous avez choisis les pommes, vous pouvez ajouter de la cannelle.

Pliez les feuilles de brick en rectangle ou en triangle en fonction de la forme désirée puis badigeonnez la surface avec un peu d'huile de coco avant de les enfourner pour 10 -15 min à 180 °C .

Un vrai régal à décliner à souhait !

Crumble aux pommes



Ingrédients :

Pour 6 personnes : 1 kg de pommes, $\frac{1}{2}$ citron, 125 g de farine de sarrasin ou riz ou millet, 125 g de poudre d'amande, $\frac{1}{4}$ de verre d'huile de coco, 50 g de sucre complet (ou 70g selon l'intensité souhaitée en sucre), 1 c. à café de cannelle.

Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200 °C. Pelez et découpez les pommes en cubes puis mettez-les à cuire arrosées du jus de citron. Pendant ce temps, versez dans un saladier la farine de sarrasin et la poudre d'amande, le sucre, l'huile de coco et la cannelle. Malaxez afin d'obtenir un sable grossier. Étalez les pommes cuites au fond de verrines ou de ramequins ou d'un plat à four puis émiettez la pâte sablée par-dessus. Enfournez pour 15 min à 180 °C-200°C puis laissez encore 10 min dans le four éteint. Dégustez tiède.

Flan à l'agar-agar



Ingrédients :

1 sachet et demi d'agar-agar (soit 6g), 20 cl de crème végétale (riz, amande ou noix de coco), 800 ml de lait végétal (riz, millet, amande, coco), 5 c. à soupe de sirop d'agave ou de miel, de l'extrait naturel bio de vanille ou citron ou caramel ou pulpe de coco... Respectez la dose d'1l de liquide pour 1 sachet et demi d'agar-agar, donc si la crème représente 400 ml (ou 40 cl), ajoutez seulement 600 ml de lait végétal.

Recette:

Versez un fond de lait végétal dans une casserole et faites chauffer, délayez les sachets d'agar-agar dedans en remuant au fouet. Rajoutez progressivement le reste du lait tout en remuant.

Ensuite, versez la crème végétale choisie et remuez jusqu'à ce que le mélange chauffe suffisamment (avant ébullition).

Coupez alors le feu puis ajoutez le sirop d'agave ou le miel et les arômes sélectionnés : Copeaux de noix de coco ou quelques gouttes d'extraits aromatiques naturels et bio (citron, vanille, caramel ...).

Versez dans vos ramequins et réservez au frais jusqu'à prise complète (possibilité de mettre au congélateur pour une prise plus rapide mais attention aux oublis !).

Gâteau citron-coco



Ingrédients :

2 verres de farine de riz ou de farine de millet, 1 verre de farine de maïs, 1 verre de noix de coco râpée, 2 sachets de levure chimique sans gluten, $\frac{1}{4}$ de verre d'huile de coco, $\frac{1}{2}$ brick de crème de coco, 1 verre et demi de sucre complet ou de miel, 2 gros œufs bio, une pincée de sel, 20 gouttes d'essence ou extrait bio de citron ou le zeste d'un citron + son jus, 10 gouttes d'essence d'orange bio (facultatif), 1 pincée de curcuma (mon astuce pour apporter une belle couleur jaune à votre gâteau).

Gâteau Gapan à l'amande amère



Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200 °C. Mélangez au robot ou à la main les œufs + le sucre + la crème + l'huile de coco + les extraits de citron et d'orange + le jus de citron et le curcuma. Ajoutez les farines + la noix de coco râpée + le sel + les sachets de levure sans gluten et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à gâteau puis enfournez à 200°C pour environ 30 min en surveillant la cuisson.

(Pour obtenir une texture plus aérée vous pouvez monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.)

Ingrédients :

2 verres de farine de riz ou millet, 1 verre de farine de maïs, 2 verres de poudre d'amande, 2 sachets de levure chimique sans gluten, $\frac{1}{4}$ de verre d'huile de coco, $\frac{1}{2}$ brick de crème d'amande, 1 verre de sucre complet, 2 gros œufs bio, une pincée de sel et 3 gouttes d'huile essentielle ou d'extrait d'amande amère (selon votre goût). Pour les fans d'amande amère vous pouvez aller jusqu'à 5 gouttes.

Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200 °C. Mélangez au robot ou à la main les œufs + le sucre + la crème + l'huile de coco + l'extrait d'amande amère. Ajoutez les farines + la poudre d'amande + la levure +

Meringues



le sel. Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène versez la pâte dans un moule (de préférence pas trop haut) et mettez en cuisson pendant 30 min à 200°C.

(Pour obtenir une texture plus aérée vous pouvez monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.)

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes : 3 blancs d'œufs, 150 à 200 g de sucre glace (selon intensité souhaitée en sucre), 1 pincée de sel.

Recette:

Préchauffez votre four à 120 °C. A l'aide d'un robot équipé d'un fouet boule, battez les blancs d'œufs et la pincée de sel à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils doublent de volume puis incorporez la moitié du sucre glace. Continuez à fouetter toujours à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'ils deviennent assez fermes et ajoutez le sucre restant. Les blancs doivent être très lisses et brillants. Pour terminer, augmentez la vitesse du robot pendant une minute, c'est à dire : "serrer les blancs". Formez vos meringues à la poche selon vos souhaits puis enfournez à chaud à 80-100 °C (selon la taille des meringues) pendant 90 minutes en laissant s'échapper l'humidité du four (à l'aide d'un couteau en inox coincé dans la porte du four) . Laissez refroidir au four pendant 30 min.

Moelleux au chocolat



Envie d'un fondant ?

Ingrédients :

1 verre de farine de châtaigne (ou riz, sarrasin, millet...), 1 sachet de levure chimique sans gluten, 1 verre de poudre de cacao amer sans sucre, 1 verre de sucre complet, $\frac{1}{4}$ de verre d'huile de coco, 1 brick de crème de riz, amande ou coco, 2 gros œufs bio, 1 pincée de sel, 5 gouttes d'extrait naturel et bio de caramel ou de café (facultatif), un peu de vanille bio en grains ou en extrait (facultatif).

Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200 °C. Mélangez au robot ou à la main les œufs + le sucre + la crème + l'huile de coco + le cacao.

Ajoutez les farines + la levure + le sel . Remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène et ajoutez l'extrait de caramel, de café et de vanille.

Versez la pâte dans un moule et mettez en cuisson pendant 10-15 min à 200°C.

A la sortie du four mettez immédiatement à refroidir, le moelleux au chocolat ne doit pas continuer à cuire.

Astuce : Pour un effet fondant au chocolat, utilisez la même recette, placez simplement la préparation au congélateur 30 min à 1 heure avant de la mettre en cuisson. L'utilisation de moules individuels donne un effet encore plus fondant à cœur.

Mousse à la châtaigne



Ingrédients :

Un bocal de châtaignes ou 400g de châtaignes fraîches cuites, 2/3 de verre de sucre complet, 1 gousse de vanille ou extrait naturel de vanille bio, 1 brick de crème d'amande ou de riz. Si vous ne disposez pas d'un siphon : 2 blancs d'œufs, 1/3 de sachet d'agar-agar.

Recette:

Mixez les châtaignes au robot avec le sucre et la crème, ajoutez la vanille. Ensuite, 2 possibilités : Soit vous possédez un siphon, soit vous utilisez les blancs d'œufs montés en neige avec de l'agar-agar pour obtenir une mousse ferme.



1. Avec le siphon : Filtrez au tamis la crème de châtaigne longuement mixée car il ne doit rester aucun morceau capable de boucher le siphon. Si le mélange obtenu n'est pas assez fluide, ajoutez de la crème d'amande ou de riz. Remplissez votre siphon en respectant la quantité maximale de liquide autorisée puis laissez le reposer tête en bas au frigo. Avant de servir passez le siphon sous l'eau chaude secouez tête en bas et insérez le nombre de cartouche de gaz correspondant à la quantité de liquide.

2. Sans le siphon : Chauffez dans une casserole un fond d'eau ou de crème d'amande pour y délayez l'agar-agar, ajoutez-y rapidement la crème de châtaigne



Tarte au citron



préalablement mixée (les morceaux ne sont pas gênants). Chauffez l'ensemble en remuant quelques minutes puis laissez refroidir. Pendant ce temps, montez les blancs en neige. Mélangez délicatement et progressivement à la cuillère, la crème de châtaigne refroidie aux blancs en neige afin d'obtenir une texture mousse. Remplissez vos ramequins ou coupes de mousse puis laissez reposer au frais. Avant de servir, saupoudrer vos mousses de cacao amer pour la présentation.

Ingrédients :

Ingrédients pour la pâte à tarte sablée sans gluten (voir chapitre bases et astuces), 1 /3 de sachet d'agar-agar de 4g, 1 brick de 20 cl de crème de coco, 300 ml de lait de coco, 4 c. à soupe de miel ou de sirop d'agave, un citron bio ou de l'huile essentielle de citron bio et d'orange bio (facultatif) ou extrait naturel de citron, 2 pincées de curcuma.

Recette:

Mettez votre four à préchauffer à 200°C. Réalisez la recette de la pâte sablée sucrée sans gluten comme indiquée dans le chapitre bases et astuces. Étalez la pâte au rouleau ou à la main (ma préférence) dans un moule à tarte. Piquez légèrement la pâte puis mettez la à cuire à blanc (sans garniture) à 200°C pendant environ 25-30min. (Possibilité de déposer des éléments au fond

Tarte à la poire et à l'amande



de la tarte pour qu'elle ne lève pas). Laissez refroidir le fond de tarte après cuisson. Pendant ce temps, réalisez une base de flan agar-agar au citron (voir recette du flan à l'agar-agar page 49) en ajoutant $\frac{1}{2}$ jus et le zeste d'un citron bio ou une 15 aines de gouttes d'huile essentielle de citron bio + 4 gouttes d'huile essentielle d'orange bio (facultatif) ou encore, de l'extrait naturel de citron bio. Incorporez à la fin 2 pincées de curcuma pour obtenir une belle couleur jaune vif. Versez l'appareil à flan sur la pâte cuite encore dans son moule puis réservez au frais (départ au congélateur pour aller plus vite puis au frigo).

Ingrédients :

Ingrédients pour la pâte à tarte sablée sans gluten (voir chapitre bases et astuces), 1 brick de 20 cl de crème d'amande, 2 œufs bio + 1 à 2 gouttes d'huile essentielle bio ou d'extrait naturel d'amande amère, 1/2 verre de poudre d'amande, des amandes effilées, 1/3 de verre de sucre complet, 4 à 5 poires bio.

Recette:

Réalisez la recette de la pâte sablée sans gluten comme indiqué dans le chapitre bases et astuces.

Étalez la pâte au rouleau ou à la main dans un moule à tarte. Piquez légèrement la pâte et mettez la en cuisson à blanc (sans garniture) à 200°C pendant environ 10 min. Pendant ce temps, lavez les poires et

coupez les en fines lamelles (inutile de les éplucher si elles sont bio et bien lavées). Citronnez et réservez les poires.

Préparez ensuite l'appareil à tarte en mélangeant 2 œufs + la crème + le sucre + la poudre d'amande et l'extrait d'amande amère. Versez l'appareil sur la pâte précuite puis disposez les poires dessus (1 première couche enfoncée dans l'appareil et une 2e par dessus).

Recouvrez d'amandes effilées et saupoudrez de sucre complet, puis enfournez pour environ 25 min à 180°C.



Santé Naturelle Fonctionnelle
p h y s i q u e e t p s y c h i q u e

Habiba Berkani

Tous droits réservés
édition 2014

www.masante-online.fr