

Cuisine végétale



L'agar-agar



L'agar-agar est une substance mucilagineuse provenant d'un mélange d'algues rouges chauffées, filtrées puis déshydratées. Parmi ses nombreuses utilisations, nous ne retiendrons que celle qui nous intéresse ici : l'usage alimentaire.

Il remplace avantageusement la gélatine d'origine animale car, outre son pouvoir gélifiant très important, il facilite le transit intestinal.

Il se présente sous forme de barres, de paillettes ou de poudre que l'on peut acheter dans les magasins bio ; il faut cependant noter que ce produit, du fait qu'il est issu de la mer, ne peut bénéficier d'une certification bio.

Le principe de base de son utilisation est très simple : on le dissout dans un liquide, on chauffe et on maintient une ébullition d'environ 30 secondes. Il se gélifie en refroidissant.

À noter que pour l'agar-agar en barre, il est nécessaire de le réhydrater dans un bol d'eau avant utilisation. On le presse ensuite comme une éponge avant de l'ajouter au mélange chaud.

La proportion agar-agar/liquide est fonction du résultat désiré : consistance de terrine, crème, granité, mousse, gelée. Par exemple, une gelée s'obtient avec un sachet de 2 grammes pour un demi litre de liquide.



Nous avons testé quelques recettes :

Les petits carrés roses et blancs

- 100 g de feta écrasée en purée
- 20 cl de jus de betterave
- 2 cuillerées à soupe de gomasio
- 15 cl de lait de soja
- 2 g d'agar-agar
- Ciboulette

Les carrés blancs :

Mélanger le lait de soja avec 1 g d'agar-agar, puis porter à ébullition pendant 30 secondes. Mélanger ou mixer avec la feta et 1 cuillerée à soupe de gomasio. Verser dans un moule à large fond.

Ingrédients
pour 4 personnes :



Les carrés roses :

Mélanger le jus de betterave, 1 cuillerée à soupe de gomasio et 1 g d'agar-agar puis porter à ébullition pendant 30 secondes. Verser dans un autre moule. (Pour varier le goût et la couleur, ces carrés peuvent être réalisés avec d'autres jus de légumes, fermentés ou non).

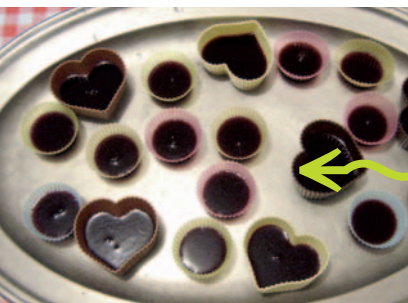
Laisser refroidir les deux préparations, puis découper en petits carrés et disposer joliment en saupoudrant de ciboulette hachée.



Les pâtes de fruits

Ingédients :

- 100 g de fruits au choix réduits en purée
- 3 g d'agar-agar
- 100 g de sucre
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron



Délayer l'agar-agar dans 150 ml d'eau, puis porter à ébullition pendant une minute, ajouter le sucre, remuer et laisser frémir encore une minute. Ajouter la purée de fruits, le jus de citron et laisser frémir encore une minute. Verser dans de petits moules, laisser refroidir et démouler.

La crème anglaise

Ingédients :

- 400 ml de lait de riz ou autre lait végétal
- 2 g d'agar-agar
- 50 g de sucre
- Une pincée de vanille en poudre
- 300 ml de crème de soja



Délayer l'agar-agar dans 100 ml de lait, ajouter le sucre et la vanille, puis porter à ébullition pendant 30 secondes. Hors du feu incorporer le reste de lait et la crème de soja. Laisser refroidir, puis mixer.

D'autres succulentes recettes se trouvent dans le livre de Cléa : Agar-agar, secret minceur des Japonaises, éditions La Plage.

Lorsque les graines germent elles deviennent plus digestes, elles sont particulièrement riches en sels minéraux, vitamines et oligo-éléments facilement assimilables.

Selon le type de graines, les modes de germination et de consommation diffèrent.

Les graines germées

Les « légumes » secs

Il est habituel de ne cuire les graines de haricots, pois secs, pois chiches, etc., qu'après un trempage de plusieurs heures dans une grande quantité d'eau. Cette opération a plusieurs avantages : l'eau absorbe les éléments peu digestes des téguments, le processus de germination commence, les graines cuisent plus vite.



Les noix, noisettes, amandes

Le trempage pendant une demi-journée les rend plus grosses et plus tendres, elles reprennent leur goût de « fruits » frais. Là aussi, grâce au processus de germination qui commence, ces graines sont, d'un point de vue nutritionnel, bien plus intéressantes à consommer qu'à l'état sec.



Jeunes pousses

Dans ce cas, on ne consomme pas les graines, mais les cotylédons et parfois aussi les jeunes feuilles. Les éléments nutritifs disponibles sont donc un peu différents de ceux des graines germées, puisque ce ne sont pas les mêmes parties qui sont consommées et que la plante a commencé à fabriquer de la chlorophylle.

Les graines non décortiquées de tournesol se cultivent facilement dans une brique de lait ou de jus de fruits :

Découper l'une des grandes faces du parallélogramme et remplir de terreau ou de lombricompost.

Semer les graines et poser un poids afin que les graines, qui ont tendance à sortir de terre, enfoncent bien leurs racines. Retirer ce poids dès que la germination commence. Placer à la lumière pour permettre la photosynthèse. Le bouchon de la brique permet de vider l'eau en surplus lors des arrosages. Lorsque les deux cotylédons sont développés, ils sont bons à être consommés, il suffit de les couper en pinçant la tige.



Graines mucilagineuses

Roquette, basilic, lin, cresson alénois, plantain des sables (psyllium). Dès qu'elles sont en contact avec l'humidité, ces graines s'entourent d'une substance mucilagineuse qui leur permet d'avoir une réserve d'eau.

On peut les cultiver sur un arbre à graines :

Étaler les graines sur un plat. Entourer un bocal d'un papier alimentaire (genre Sopalin) humidifié. Saupoudrer les graines sur le bocal, ou bien rouler le bocal dans les graines ; ces dernières se collent sur le papier. Placer le bocal renversé sur une soucoupe remplie d'eau. L'eau monte par capillarité sur le papier. Pour garder le bocal humide, il est préférable d'entourer le dispositif d'un sac en plastique.

Il est possible aussi, tout simplement de placer un papier humidifié sur une soucoupe et d'y saupoudrer les graines.



Les autres graines

Le choix est grand, par exemple parmi celles faciles à cultiver : alfalfa, brocoli, chou chinois, fenouil, fenugrec, haricot mungo (soja vert), lentille, moutarde, navet, radis. Dans ce cas, tout est consommé : la racine, la graine, le germe et éventuellement les cotylédons et jeunes feuilles si on les laisse se développer.

On peut utiliser un germoir (de nombreux modèles sont proposés dans le commerce) mais il est bien plus simple de se servir d'un bocal sans couvercle :

Mettre 1 à 4 cuillerées à soupe de graines dans le bocal, remplir d'eau et laisser tremper une nuit. Le lendemain couvrir le bocal d'une gaze tenue par un élastique, vider l'eau et rincer plusieurs fois les graines. Poser le bocal un peu penché, avec l'aide d'une cale, dans une soucoupe pour que l'eau en surplus puisse s'égoutter.

Rincer les graines une à trois fois par jour en laissant toujours la gaze en place. Selon l'espèce et selon la température, les graines sont prêtes à être consommées entre 2 et 10 jours. On peut les faire entrer dans différentes compositions culinaires, mais il est préférable de les consommer crues.



Trois livres à recommander :

- Max Labbé, *Ces étonnantes graines germées*, éditions Max Labbé
- Yolande Aury, *Graines germées*, l'alimentation vivante, éditions Anagramme
- Ludmilla de Bardo, *Vitalité et graines germées*, éditions O'Active

Terrine de pois chiches au curry

- 2 carottes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillerées à café de curry en poudre
- 150 g de farine de pois chiches
- 50 cl d'eau
- sel

Peler et râper les carottes. Émincer très finement les échalotes. Presser l'ail. Mettre les légumes dans un faitout, arroser d'huile et ajouter le curry. Mélanger et laisser cuire 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, verser la farine de pois chiches dans une casserole et délayer avec l'eau. Cuire à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et atteigne la consistance d'une crème épaisse. Saler légèrement.

Ajouter les légumes. Verser dans un moule à cake et cuire au four à 180° pendant 35 minutes environ.

On peut consommer cette terrine chaude, tiède ou froide, tartinée sur du pain complet, avec un chutney (maison, bien sûr), une salade de crudités, des graines germées, etc.

Terrine végétale

Ingredients
pour 4 personnes :

*D'autres recettes sur le site :
<http://www.cuisine-vegetarienne.com/>*

L'alimentation actuelle des vaches leur fait produire beaucoup de lait, mais pas forcément d'une très bonne qualité. L'excès de calcium n'est pas non plus recommandé. Les laits végétaux contiennent du calcium de manière plus équilibrée et plus facile à digérer.

Fabriquer ses laits végétaux est très facile et surtout très peu coûteux, comparativement aux laits achetés prêts à l'emploi. Ces derniers subissent d'ailleurs des traitements et des ajouts que l'on ne désire pas toujours...

Pour obtenir un lait d'amandes, de noisettes, de sésame, etc., délayez deux cuillerées à soupe de crèmes (farines ou farines précuites que l'on trouve dans les magasins bio) avec 1/2 litre d'eau et les mettre à cuire à feu doux quelques minutes.

Méthode la plus économique : Rincer 100 grammes de céréales (orge, quinoa, riz, avoine, millet...), puis les mettre à tremper entre 12 heures et 24 heures dans un litre d'eau. Ensuite, les mixer et les mettre à cuire quelques minutes à feu doux. Rajouter un peu d'huile et de sucre pour le goût si vous aimez.

Pour les fruits secs : 100 grammes d'amandes ou noisettes, laisser tremper entre 12h et 24h dans un litre d'eau, enlevez les peaux, mixer et filtrer. Vous pouvez réutiliser la pulpe de fruits pour des pâtisseries.

Seul inconvénient : Consommez ces laits dans les 24 heures, car ils ne sont pas stabilisés comme les laits du commerce.

Les laits végétaux



Les boissons fermentées, kéfir et kamboutcha



Le kéfir de fruits

Les grains de kéfir sont composés de bactéries et de levures. Ils permettent la fabrication d'une délicieuse boisson pétillante, dont la recette est très ancienne, très légèrement alcoolisée. Le kéfir améliore la digestion et en particulier le transit intestinal.

La boisson fermente grâce au mélange agrume – fruit sec – sucre.

Attention, ne pas utiliser d'objet métallique !

Pour 2 litres d'eau non chlorée (filtrée par exemple) :

- 2 cuillerées à soupe de grains de kéfir rincés dans une passoire en plastique
- 2 cuillerées de sucre complet ou semi complet, de préférence biologique
- Des fruits secs (figes, raisins, abricots ou autres)
- Un citron (biologique) coupé en rondelles (ou un autre agrume)
- Des épices : cannelle, menthe...



Laisser macérer 3 jours dans le bocal recouvert d'une gaze. Une température de 20 à 30° est idéale. Puis filtrer et mettre en bouteilles.

Les bouteilles de limonade du commerce conviennent très bien, parce qu'elles permettent d'évacuer les gaz de la boisson fermentée. Vous pouvez les mettre au réfrigérateur pour que la boisson soit rafraichissante.

Le kéfir peut aussi entrer dans la fabrication de pain et de yaourts.

Plus de détails sur : http://www.cfaitmaison.com/kefir_fruits/boisson.html

Le kombucha



C'est à partir d'une mère (qui ressemble à la mère de vinaigre) que vous pouvez fabriquer votre kombucha. Cette boisson se fabrique de manière similaire au kéfir et possède les mêmes vertus médicinales.

Attention, ne pas utiliser d'objet métallique !

Pour un litre de boisson :

Préparer un thé vert ou thé noir : avec 1 cuillerée à soupe de thé, pour un litre d'eau bouillante. Laisser infuser au moins 20 minutes. Rajouter 70 g de sucre blond biologique (ou sucre blanc, mais moins diététique), soit deux cuillères à soupe. Ne pas mettre de sucre complet ou semi complet.



Verser dans un bocal. Il est impératif de laisser complètement refroidir, avant de pouvoir ajouter la mère de kombucha. Mettez la couche de couleur la plus claire exposée vers le haut, la couche la plus sombre vers le dessous.

Pour redynamiser la mère de komboutcha, vous pouvez la laisser tremper un quart d'heure dans du vinaigre de cidre biologique avant de la mettre dans le thé.

Recouvrir d'une gaze. Une température de 20 à 25° est idéale. Le komboutcha n'a pas forcément besoin de lumière. En 8 à 10 jours la boisson est prête. Filtrer et verser dans une bouteille ayant un joint en caoutchouc (limonade) et conserver au maximum une semaine au réfrigérateur.

Les souches de kéfir et de komboutcha se récupèrent auprès d'individus, sur les réseaux de dons.

Plein d'autres informations intéressantes sur ces deux sites :

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Kombucha>

<http://www.cfaitmaison.com/kombucha/kombucha-intro.html>