



LA CUISINE DURABLE

Le saviez-vous ?

*Vous pouvez cuire les pommes de terre à la vapeur:
Cela permet d'économiser de l'eau et de l'énergie!*

VOICI LA VERSION IMPRIMABLE DES INFORMATIONS SUR
<https://www.duurzaamkoken.be>, SANS IMAGES.

Bonne chance avec la cuisson!
Salutations chaleureuses,

Édith

TABLE DES MATIÈRES

(p.1) INTRODUCTION

(p.1) LA FORCE DE LA CUISINE DURABLE

(p.2) DIRECTIVES

(p.2) INGREDIENTS

(p.2) ÉQUIPEMENT DE CUISINE

(p.3) MODE DE PRÉPARATION

(p.4) STOCKAGE & RÉCHAUFFEMENT

(p.4) SANTÉ

(p.5) VITAMINES

(p.5) LÉGUMES

(p.6) HERBES AROMATIQUES

(p.6) FRUITS

(p.8) PROTÉINES

(p.8) LÉGUMINEUSES

Lentilles corail

Pois cassés

Pois chiches

Lentilles (vertes, brunes, ...)

Haricots (de toutes sortes)

(p.9) SUBSTITUTS DE VIANDE

(p.9) CHAMPIGNONS

(p.9) ŒUFS

(p.10) LAIT (ET PRODUITS)

(p.10) POISSON

(p.11) VOLAILLE

(p.11) VIANDE

(p.12) GLUCIDES

(p.12) POMMES DE TERRE

(p.12) PRODUITS À BASE DE FARINE

(Corn) Flakes

Pain

Pâtes

Couscous

Semoule de maïs (=polenta)

(p.14) FLOCONS DE CÉRÉALES

Flocons d'avoine

Flocons d'épeautre et multicéréales

Flocons de sarrasin

(p.15) GRAINES DE CÉRÉALES

Millet
Quinoa
Sarrasin
Riz
Sorgho
Blé, épeautre, avoine, orge, seigle

(p.20) EXTRA

Millet avec œuf au plat
Céréales avec légumineuses

(p.21) CONDIMENTS

(p.21) HERBES SÉCHÉES
(p.21) NOIX ET GRAINES OLÉAGINEUSES
(p.22) HUILE
(p.22) SEL
(p.23) PRODUITS LACTOFERMENTÉS
(p.23) PRODUITS ACIDES
(p.23) ÉDULCORANTS NATURELS
(p.25) GRAINES DE SARRAZIN
(p.25) GRAIN(E)S GERMÉ(E)S
(p.25) ALGUES

(p.26) BOISSONS

(p.26) EAU
(p.26) TISANE
(p.26) THÉ AUX AGRUMES
(p.26) THÉ (noir, vert, blanc)
(p.26) BOISSON AU SOJA / LAIT
(p.26) BOISSON AUX CÉRÉALES
(p.27) CAFÉ AUX CÉRÉALES
(p.27) SOUPE MISO
(p.27) BOISSON AUX LÉGUMES
(p.27) BOISSON AUX HERBES (DETOX)
(p.27) BOISSON AUX FRUITS
(p.27) BOISSON AUX NOIX

(p.28) COMBINAISONS DANS L'ASSIETTE

(p.29) RECETTES

(p.29) PURÉE DE LÉGUMES
(p.29) PURÉE DE LÉGUMINEUSES
(p.29) SAUCE AU YAOURT DE SOJA
(p.29) SAUCE À BASE DE FARINE
(p.30) FERMENTATION DES LÉGUMES

(p.31) MIX ÉNERGÉTIQUE
(p.31) PUDDING
(p.31) DESSERT AU POLENTA
(p.31) DESSERT AU RIZ
(p.32) PAIN AU LEVAIN
(p.33) BISCUITS

**Ce document traite de la préparation durable
d'ingrédients purs en principal:**

des légumes, des herbes et des fruits,

de la viande, de la volaille, du poisson, des œufs, du lait,
des champignons, des légumineuses,

des produits à base de farine, des flocons et des graines de céréales.

**Nous apprenons à les préparer dans des marmites séparées,
et à basse température pour une texture parfaite
et pour préserver la couleur, la forme et les valeurs nutritionnelles.**

Et avec quelques **assaisonnements simples**,
vous pouvez facilement arriver aux plats délicieux.

Amusez-vous bien en cuisine !

LA FORCE DE LA CUISINE DURABLE

- **économiquement avantageux**
- **le plus rentable pour l'agriculteur/producteur**
- **cuisiner de manière détendue dans une atmosphère de cuisine calme**
- **pratiquement aucun déchet (vert)**
- **consommation d'énergie réduite**
- **les ingrédients purs offrent des combinaisons infinies dans l'assiette**
- **tous les convives peuvent remplir leurs assiettes à leur guise**
- **moins d'excédents alimentaires**
- **de la vaisselle simple**
- ...

DIRECTIVES

- **Choisissez des ingrédients purs (non transformés), locaux, emballés de manière durable et issus de l'agriculture biologique. C'est la plus saine, la plus écologique et la plus économique (et rentable pour l'agriculteur/producteur).**
- **Cuisez tout à basse température sous couvercle fermé en faveur du goût, de la texture, de la conservation de la forme et des valeurs nutritionnelles, tout en réduisant la consommation d'énergie.**
- **Il vous suffit d'une cuisinière (à énergie verte) et d'ustensiles de cuisine de base en matériaux naturels.**
- **Envie de manger davantage d'ingrédients purs? Adaptez progressivement votre alimentation. Le corps a besoin de 3 à 6 mois pour s'y habituer.**

INGREDIENTS

- **Frais et de saison:** Utilisez autant d'ingrédients purs que possible : céréales complètes, pommes de terre, légumineuses, œufs, lait, poisson, volaille, viande, légumes, herbes frais, algues, noix, graines oléagineuses, fruits, etc.
- **Local, belge, UE:** Limitez les transports et réduisez ainsi votre empreinte écologique.
- **Emballage durable, en vrac:** Les ingrédients que vous utilisez beaucoup peuvent être achetés en sacs de 5 kg. Demandez-les en magasin. Cela vous donne généralement droit à une réduction.
- **Biologique:** La couche des cultures (c'est-à-dire le son pour les céréales et la peau pour les légumes/fruits) contient la plus forte concentration de nutriments (minéraux, enzymes et vitamines). Dans les produits conventionnels, vous y trouverez également des résidus de pesticides et d'engrais chimiques.

ÉQUIPEMENT DE CUISINE

Une cuisinière à quatre feux est un bon standard. La cuisson électrique à énergie renouvelable est la plus durable. La différence de consommation d'énergie entre les plaques vitrocéramiques électriques et la cuisson à induction est faible. Je préfère la première. (Les plaques à induction fonctionnent par impulsions électriques et nécessitent des équipements de cuisine compatibles.) Une plaque à gaz est moins écologique, mais pour l'instant moins chère à l'usage. Contrairement aux plaques électriques, la régulation de la température est plus difficile. C'est un inconvénient pour une cuisson lente et sans perturbation. Il est nécessaire de remuer la nourriture de temps en temps pour une cuisson uniforme des céréales et des légumineuses. Un diffuseur de flamme offre une solution alternative.

Conseils de cuisson sur une cuisinière à gaz :

- Légumes à la vapeur (au-dessus d'un séparateur de flamme) sur un brûleur moyen
- Fruits à la vapeur sur le petit brûleur
- Légumineuses sur un brûleur moyen (lentilles corail sur le petit feu)
- Œufs, champignons, substituts de viande, poisson, volaille et viande à la vapeur sur le petit brûleur
- Pâtes sur le grand brûleur, couscous sur le plus petit brûleur
- Quinoa et sarrasin sur le petit brûleur
- Autres céréales complètes: commencer sur le grand brûleur (réglage élevé) et, lorsque l'eau bout, passer au plus petit brûleur (réglage bas)
- Rôtir les noix, les amandes, les graines oléagineuses et les grains de sarrasin sur le petit brûleur (réglage bas)
- Réchauffer les plats à la vapeur sur le petit brûleur

Les ustensiles de cuisine sont simple: une ou plusieurs marmites et poêles à fond épais et couvercles adaptés. Une marmite en fonte ou en terre cuite convient aux céréales, mais n'est pas indispensable. Il vous faudra également un ou plusieurs paniers vapeur (dans la marmite) ou des paniers vapeur (sur la marmite), un bon couteau (à pommes de terre), une planche en bois, un éplucheur et un mixeur avec hachoir/robot culinaire.

Si vous achetez du matériel supplémentaire, privilégiez l'occasion. En cas d'achat neuf, merci de privilégier des objets solides, fabriqués de matériaux 100 % naturels.

D'autres ustensiles utiles sont un fouet, une cuillère en bois, une pelle, une passoire, un tamis, une râpe et éventuellement un casse-noisettes. Vous pouvez moulin vous-même les céréales en flocons frais et en farine avec un moulin à grains manuel (modèles séparés pour les flocons et pour la farine). Si vous aimez emporter un repas chaud en déplacement, un thermos alimentaire est la solution.

MODE DE PRÉPARATION

- **Faire tremper les ingrédients secs**
Vous pouvez faire tremper les céréales et les légumineuses dans une grande quantité d'eau jusqu'à 8 heures. Leur cuisson sera plus uniforme et plus rapide.
- **Préparer les ingrédients dans des marmites séparées**
Chaque aliment a son propre temps de cuisson. En plus, ça permet à chaque convive de garnir son assiette à sa guise.
- **Utiliser juste assez d'eau**
Pour économiser de l'énergie pendant la cuisson des ingrédients (à la vapeur). En plus, ça rehausse leur saveur, ce qui est idéal pour un régime pauvre en sel.
- **Cuisiner à basse température**
Cela augmente les chances que les aliments atteignent leur saveur et leur texture optimales. Et ça contribue à une atmosphère détendue en cuisine.

- **Sous couvercle fermé**
ça permet de conserver la chaleur dans les marmites, ce qui est avantageux pour votre facture énergétique.
- **Utiliser la chaleur résiduelle**
Éteignez le feu un peu plus tôt. Les aliments continueront de cuire.

STOCKAGE & RÉCHAUFFEMENT

- Les aliments secs peuvent être conservés dans des bocaux.
- Les légumineuses cuites peuvent être congelées.
- Les plats préparés peuvent être réchauffés à la vapeur.

Plus loin dans le texte, plus en détail concernant le stockage et la conservation des aliments frais/secs et cuits pour chaque groupe d'ingrédients sera abordé.

SANTÉ

- **Ajustez progressivement vos habitudes alimentaires:** Il faut 3 à 6 mois pour que votre corps s'adapte à un nouveau régime. Travaillez progressivement vers une alimentation plus pure.
- **Mâchez bien:** Notre salive contient des enzymes qui favorisent la digestion.
- **Mangez en pleine conscience:** Savourez chaque bouchée et écoutez ce que votre corps vous dit.
- **Surveillez votre poids IMC, votre concentration et votre niveau d'énergie.**
- **Faites un peu d'exercice après le repas** (sans trop réfléchir).

VITAMINES

- **Les sources de vitamines non transformées sont les plus saines, les plus écologiques et les plus économiques ET rentables pour l'agriculteur.**
- **Privilégiez les légumes et fruits de saison et d'origine locale.**
- **Consommez-les avec la peau, car elle est la plus riche en nutriments et en plus, cela limite les déchets verts.**
- **Cuisez des légumes à la vapeur: c'est écologique et cela leur donne toute leur saveur et une texture parfaite.**
- **Ajoutez des herbes fraîches en fin de cuisson ou servez-les crus avec le repas.**
- **Vous pouvez également réchauffer légèrement les fruits pour favoriser leur digestion.**

LÉGUMES

Choisissez des légumes frais de saison et locaux. Les jeunes légumes sont les plus tendres. Les petits légumes offrent de meilleures chances un tissu cellulaire ferme jusqu'au cœur. Soyez également attentif à la différence de goût entre les petits et les gros spécimens.

Garder frais

Les légumes-feuilles se conservent jusqu'à une semaine dans un vase rempli d'eau. Coupez les à la base des tiges. Les légumes-racines et -tubercules se conservent dans un endroit frais et sombre (dans un sac en papier). Laissez sécher les légumes humides (y compris ceux sortis du réfrigérateur) sur du papier kraft ou du carton avant de les ranger. Cela évite la moisissure. Vous pouvez bien sûr aussi les conserver au réfrigérateur.

Planification des menus

Les légumes-feuilles, les légumes-fleurs (brocoli, chou-fleur, artichaut, etc.) et les légumes-fruits d'été (courgettes, tomates, poivrons) sont à consommer de préférence en premier. Les racines, les tubercules et les choux se conservent plus longtemps. Transformez d'abord les petits légumes et ceux qui présentent des signes d'usure.

Préparation

Sortez les légumes du réfrigérateur à temps et laissez-les revenir à température ambiante. Cela permet d'économiser de l'énergie pendant la cuisson. Vous pouvez rafraîchir les légumes-feuilles en les trempant dans de l'eau froide. Lavez les légumes et enlevez les parties pourris. Pour les légumes-feuilles, retirez les feuilles abîmées et jaunes. Les légumes-racines et tubercules peuvent être préparés avec la peau s'ils semblent sains (sauf le céleri-rave et -à la fin de l'automne- les légumes-racines). Cela leur donne plus de saveur et réduit les déchets verts.

Il existe de nombreuses façons de couper les légumes. Essayez de suivre leur logique. Pour les légumes-feuilles et des choux comme le chou frisé, les blettes, le pak-choï et le chou chinois: séparez la tige de la feuille. La première nécessite une cuisson plus longue. Coupez les légumes-racines en morceaux de taille égale en élargissant progressivement les tranches vers la pointe. Les fleurons de chou-fleur et de brocoli se cassent facilement de la tige. (Cela évite que votre planche à découper est recouverte de petits morceaux: moins de saletés pendant la vaisselle.)

Préparation

Les légumes cuits sont plus digestes que les crus.

La cuisson à la vapeur est économe en énergie et préserve la plupart des nutriments.

On peut adoucir la saveur piquante des légumes comme les radis et les laitues de la famille des choux (y compris la roquette et la laitue asiatique) en les cuisant à la vapeur.

Mettez 2 cm d'eau dans une marmite et placez-y un panier vapeur. Placez les légumes dans le panier et couvrez. Faites-les cuire à feu doux. Ainsi, la chaleur pénètre uniformément jusqu'au cœur et les tous cellules deviennent tout aussi tendres. Si il s'échappe de la vapeur sous le couvercle, baissez le feu et vérifiez qu'il reste suffisamment d'eau sous le panier vapeur. Vérifiez la cuisson avec un couteau. **Un légume cuit à point conserve sa couleur et est légèrement croquant.**

Apprendre à évaluer la cuisson des légumes est crucial. Soyez attentif.

Presque cuit? Éteignez le feu et laissez la chaleur résiduelle faire la touche finale.

Parfaitement cuit? Retirez le panier vapeur de la marmite.

Cuisez brièvement les légumes à feuilles à la vapeur. Veillez à ce qu'ils conservent leur couleur et leur forme. Le chou frisé et le chou frisé restent ainsi assez croustillants. Les légumes à feuilles d'hiver comme l'endive, la chicorée, la mâche, le pourpier et la laitue épicée (laitue asiatique) supportent également un léger réchauffement.

Conservation

Vous pouvez conserver les légumes cuits au réfrigérateur pendant une journée.

HERBES AROMATIQUES

Garder frais

Un bouquet d'herbes aromatiques se conserve jusqu'à une semaine dans un verre d'eau. Retirez l'élastique. Enlevez les jeunes feuilles (elles seront immergées et pourriront). Si nécessaire, coupez l'extrémité des tiges pour une meilleure absorption de l'eau.

Préparation

Pour profiter pleinement de leurs qualités nutritionnelles, consommez-les crus avec votre repas. Persil, coriandre, estragon, basilic, etc., chauffez-les brièvement. Ajoutez-les aux autres ingrédients lorsque vous éteignez le feu. Le cerfeuil supporte plus de chaleur.

FRUITS

Privilégiez autant que possible les fruits de saison et d'origine locale. En été, ce sont les petits fruits: fraises, framboises et toutes sortes de baies. Viennent ensuite les prunes et les raisins. En automne, ce sont les pommes et les poires qui poussent. Saviez-vous que les pommes ont un effet bénéfique sur le fonctionnement de l'estomac?

D'origine européenne, au printemps on retrouve également des pêches, des abricots, des melons, etc. Les oranges et autres agrumes mûrissent de novembre à mars.

Réfléchissez à la consommation de fruits étrangers et exotiques. Le refroidissement et le transport de ces cultures riches en eau consomment beaucoup d'énergie.

Garder frais

Conservez les fruits frais et mûrs dans un endroit froid de la maison ou au réfrigérateur. Vous pouvez également congeler les fruits rouges et les agrumes pelés.

Préparation

On consomme généralement des fruits crus, car ils sont riches en nutriments et en vitamines. Cependant, les chauffer favorise la digestion. La cuisson à la vapeur à feu doux est un compromis idéal. Considérez-la comme une forme de post-maturation.

(Epluchez,) lavez et coupez les fruits. Verser 2 cm d'eau dans une marmite et y mettez un panier vapeur. Placez les fruits dans le panier et fermez. Cuisez brièvement à basse température. L'objectif est d'accentuer le goût sucré (et non l'acidité).

PROTÉINES

- Les sources de protéines non transformées sont les plus saines, les plus écologiques et les plus économiques (et rentables pour l'agriculteur).
- Le saviez-vous? Vous pouvez préparer du poisson, de la volaille et de la viande à la vapeur. Cela réduit de la graisse et économise de l'énergie.
- Privilégiez le lait cru (non pasteurisé). Sa durée de conservation est limitée, mais il offre une meilleure valeur nutritionnelle.
- Vous pouvez également préparer des œufs, des champignons et des substituts de viande à la vapeur.
- Réduisez encore plus votre empreinte écologique en préparant des légumineuses sèches ou en les achetant prêtes à l'emploi en bocal.

Les protéines contribuent au développement musculaire. Il existe des sources de protéines animales et végétales. En moyenne, l'organisme a besoin de 1 à 30 g de protéines par kilogramme de poids corporel par jour.

A remarquer: De nombreux aliments que nous associons aux protéines contiennent également d'autres nutriments. La teneur en protéines des ingrédients purs varie entre 5 et 30 %. Vous trouverez des tableaux détaillés sur internet. On trouve également des protéines dans les céréales, les noix, les graines et même dans certains légumes.

LÉGUMINEUSES

Elles aiment pousser dans les climats chauds et secs. De plus en plus de légumineuses sont cultivées en Europe. Ces plantes sont très utiles en agriculture. Elles fixent l'azote dans le sol, un élément essentiel à la croissance de nos autres cultures. Par conséquent, elles nécessitent moins d'engrais.

Les légumineuses contiennent des protéines et des glucides. Et dans votre assiette, elles enrichissent la palette de couleurs. Variez en variétés: le choix est vaste.

Les légumineuses précuites sont faciles à préparer. Achetez-les de préférence en bocaux en verre: leur goût est différent de celui des conserves. Réchauffez les à la vapeur.

Les légumineuses sont nouvelles à votre menu ? Les plus accessibles en termes de goût sont **les lentilles corail**, **les pois cassés** (et non les pois frais, qui contiennent moins de protéines et sont donc des légumes) et **les pois chiches**.

Lentilles corail

2 volumes d'eau - 15 min.

Il s'agit de fruits divisé en deux, sans peau. Trempez-les dans l'eau de cuisson pendant 1 à 4 heures. Faites cuire les légumineuses à feu doux, sous couvercle fermé. Remuez de temps en temps pour une cuisson uniforme. En fin de cuisson, ajoutez éventuellement une pincée de bicarbonate de soude pour favoriser la digestion.

Lentilles (vertes, brunes,...)**2 volumes d'eau - 25 min.****Pois cassés****2 volumes d'eau - 60 min.****Pois chiches****3 volumes d'eau - 45 min.****Haricots (toutes sortes)****3 volumes d'eau - 30 à 60 min.****Préparation**

Faites tremper les légumineuses dans l'eau pendant 4 à 8 heures pour raccourcir le temps de cuisson. (Si nécessaire, lavez les fruits: égouttez l'eau dans une tasse et remplacez-la par une quantité équivalente. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire.) Couvrez la marmite et faites cuire les fruits à feu doux. Pressez ou croquez de temps en temps un fruit pour vérifier s'il est presque prêt. Éteignez le feu avant qu'il ne soit complètement cuit. Ajoutez éventuellement une pincée de bicarbonate de soude pour favoriser la digestion. Égouttez l'excédent de liquide et consommez les légumineuses à température corporelle.

Conserver

Les légumineuses cuites se conservent une journée au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler.

Réchauffer

Réchauffez les légumineuses en les cuisant à la vapeur.

CHAMPIGNONS

Vous pouvez également préparer toutes sortes de champignons à la vapeur. C'est une excellente source de protéines pour l'automne.

SUBSTITUTS DE VIANDE

Les substituts de viande panés et le seitan peuvent être préparés à la vapeur plutôt que frits. C'est pareil pour les substituts à base des légumineuses comme le tofu et le tempeh (tous les deux à base de soja). Pour leur donner du goût, vous pouvez les assaisonner et/ou les mariner dans de la sauce soja. Pour mariner du tofu dur: égouttez le liquide, coupez-le en longueur et enveloppez ces deux tranches dans du papier absorbant. Changez le papier jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Coupez-les en dés de 1 cm et roulez-les dans 2 à 3 cuillères à soupe de sauce soja. Assaisonnez à votre goût.

ŒUFS

Choisissez des œufs frais de poules élevées en plein air. Conservez-les dans un endroit froid ou au réfrigérateur. Avant de les préparer, laissez-les revenir à température ambiante. Préparez les œufs à la vapeur à basse température: cela permet d'économiser beaucoup d'eau et d'énergie. À partir du moment où vous allumez le feu, comptez 10 minutes pour un jaune mou et 15 minutes pour un jaune dur.

LAIT (ET PRODUITS)

Le lait de vache, de chèvre, de brebis et de jument à longue conservation est pasteurisé. Il est donc chauffé à 80 °C pour éliminer les mauvaises bactéries, mais aussi -malheureusement- les bonnes. Vous pouvez acheter du lait frais directement chez l'agriculteur. Le babeurre a un goût acide et est très sain.

Chauffez le lait à feu doux jusqu'à atteindre la température corporelle. (Si vous le chauffez plus fort, un film se formera à la surface en refroidissant et des bulles apparaîtront au fond de la marmite.)

Le yaourt, le fromage blanc et le fromage ont été développés au passé pour conserver le lait. On y ajout des bactéries lactiques et/ou du sel. Laissez-les revenir à température ambiante avant de les consommer pour une conservation optimale de ton énergie corporelle.

POISSON

Choisissez du poisson de saison. La truite et le hareng sont des poissons d'élevage; on les trouve toute l'année chez presque toutes les poissonneries. Demandez du poisson "nature" (de nombreux poissons sont salés). Pour le poisson entier, la peau permet de conserver la tendreté des tissus pendant la préparation.

Préparez le poisson le plus frais possible. Le poisson du réfrigérateur est plus tendre que celui du congélateur. Les poissons mi-gras (comme la truite et le bar) et les poissons gras (comme le saumon) se congèlent mieux que les poissons maigres. Laissez le poisson venir à température ambiante et lavez-le à l'eau courante. Assaisonnez à votre goût. Faites-le cuire à la vapeur ou préparez-le dans une marmite avec un fond d'eau. Utilisez une marmite ou une poêle avec un couvercle. Il existe également des marmites (ovales) avec un panier vapeur intégré. Mettez 2 centimètres d'eau dans la marmite/poêle et posez un panier vapeur la-dessus. Placez le poisson dedans et couvrez. Commencez la cuisson à feu haute. Il est important d'atteindre rapidement 100 °C pour éliminer les bactéries. On veut que l'eau vapore (et non qu'elle bouille). Ensuite, baissez le feu. De cette façon, le poisson est cuit uniformément jusqu'à cœur. Le poisson est prêt lorsque vous pouvez facilement le percer (ou traverser la peau) avec un couteau pointu. Dans le cas de la truite, l'œil est généralement blanc à ce stade (mais pas encore gonflé). Le poisson est prêt en 5 à 20 minutes. Ce temps peut varier en fonction de la cuisinière, de la température et de la taille du morceau de poisson. (Attention: le poisson blanc trop cuit devient dur, le saumon devient collant et la graisse s'agglutine en blanc.)

Vous pouvez boire le liquide comme bouillon ou l'épaissir pour en faire une sauce. Le poisson cuit se conserve au réfrigérateur pendant une journée.

VOLAILLE

Le poulet, la pintade, la dinde, le canard, le pigeon, etc. peuvent être préparés à la vapeur. La volaille avec la peau est riche en saveurs, que ce soit dans la poitrine, les fesses, les ailes ou dans la volaille entière. La volaille du réfrigérateur est plus tendre que celle du congélateur.

Laissez la volaille revenir à température ambiante et lavez-la sous l'eau courante. Assaisonnez à votre goût. Faites-la cuire à la vapeur ou dans une marmite avec un fond d'eau. Utilisez une marmite ou une poêle avec un couvercle. Versez 2 cm d'eau dans la marmite/poêle et placez un panier vapeur la-dessus. Placez la volaille dedans et couvrez. Commencez la cuisson à feu haute. Il est important d'atteindre rapidement 100 °C pour éliminer les bactéries. On veut que l'eau vapore (et non qu'elle bouille). Ensuite, baissez le feu. De cette façon, le tissu est cuit uniformément jusqu'au cœur.

La volaille est prête lorsqu'elle est blanche jusqu'au cœur et encore légèrement souple. La préparation prend 20 à 30 minutes. Ce temps peut varier selon la cuisinière, la température et la taille du morceau de volaille.

VIANDE

La viande est l'option la moins écologique. Le bœuf, en particulier, émet beaucoup de CO². La viande de lapin est l'option la plus durable, et son goût est sublime. Selon le *Rabbit Research Center* de l'Université d'État de l'Oregon, elle offre une meilleure valeur nutritionnelle et une teneur en matières grasses inférieure à celle du bœuf, du porc et même de la volaille.

Le saviez-vous? Vous pouvez élever vous-même des lapins de chair; ils sont plus petits que le Géant des Flandres. Il est légal de les abattre pour votre propre consommation, tout comme les poulets.

La méthode de préparation de la viande est identique à celle de la volaille. Lors de la cuisson à la vapeur, une partie de la graisse se dissout dans le liquide de cuisson. C'est idéal pour le bacon et la viande hachée, par exemple. Même garder la tendresse d'un steak va parfaitement (sans le brûler au préalable) avec ce mode de cuisson. La viande à ragoût est cuite dans un fond d'eau pendant une heure et demie à feu très doux. Le tissu durcissent d'abord, puis s'attendrissent.

GLUCIDES

- Les pommes de terre peuvent être préparées avec la peau, ce qui ajoute du saveur et nutriments supplémentaires et permet d'économiser les déchets verts.
- Privilégiez les flocons, le couscous, le pain et les pâtes des céréales complètes. Elles sont plus nutritives que les produits à base de farine blanche et leurs fibres facilitent la digestion.
- Toute la gamme de produits céréaliers (couscous, flocons et céréales) peut être préparée sans sel en utilisant moins d'eau de cuisson et en les cuisant à basse température.
- Le millet est aussi rapide à préparer que les pâtes.
- Le quinoa est de plus en plus cultivé en Europe.
- Le riz a une forte empreinte hydrique, tandis que le sorgho est une alternative savoureuse.
- Cuisinez du riz ou du sorgho européen avec des céréales locales (blé, épeautre, orge, avoine ou seigle).

POMMES DE TERRE

Mettez deux centimètres d'eau dans une marmite. Placez-y un panier vapeur. (Épluchez,) lavez et coupez les pommes de terre. Posez-les dans le panier et couvrez. Faites-les cuire à la vapeur à basse température. Ainsi, la chaleur pénètre uniformément jusqu'au cœur. Cela garantit une saveur et une texture optimales, ainsi que la préservation de leur forme et de leurs valeurs nutritionnelles.

Conseil : Faites cuire les pommes de terre avec leur peau. Cela leur apporte du saveur et des nutriments supplémentaires et permet de minimiser les déchets verts.

PRODUITS À BASE DE FARINE

(Corn)Flakes

Les flakes se distinguent des flocons par leur texture croustillante, car ils sont cuits. À l'origine, les flakes étaient fabriqués avec du maïs. Aujourd'hui, on les fabrique également à partir d'autres céréales, comme l'épeautre et le sarrasin. Privilégiez les flakes sans additifs. Servez du lait/de la boisson au soja ou du yaourt (au soja) à côté (au lieu de les ajouter dans le bol). Ainsi, les flocons restent croquants et vous pouvez les déguster plus sereinement. Les fruits, noix, amandes ou graines, frais ou cuits à la vapeur, sont également délicieux avec.

Pain

Choisissez un pain complet à base de levure ou de levain. Le levain a l'avantage de faciliter la conservation et la digestion du pain. Si vous faites votre pain vous-même, choisissez une farine provenant d'un meunier local, moulue lentement entre des pierres. Consommez-la dans les trois mois. A part des glucides, les céréales contiennent des protéines et c'est préférable qu'elles soient fraîches pour la qualité du pain. Il existe des levures fraîches et sèches, ainsi que du levain frais (fait maison) et sec.

Le levain sec donne un pain au goût plutôt sucré, au lieu de l'acidité typique. Cependant, pour une meilleure digestibilité, il est recommandé d'utiliser du levain frais. Retrouvez une recette à la page 30.

Conseil : Le pain contient du sel et peu d'humidité. Mangez-le avec beaucoup de légumes ou de fruits.

Pâtes

Choisissez des pâtes complètes. Il existe différentes nuances: passez des pâtes blanches aux pâtes brunes claires, puis éventuellement aux pâtes brunes foncées. Les pâtes sont cuites dans une grande quantité d'eau bouillante. Une alternative plus durable est le couscous (voir ci-dessous). Vous pourriez utiliser l'eau de cuisson des pâtes pour épaissir une soupe.

Couscous

2 à 2,5 volumes d'eau - 5 min.

Le couscous est fabriqué à partir de farine, tout comme les pâtes. Cependant, il est plus écologique car sa préparation nécessite moins d'eau. Il existe du couscous composé de différentes céréales et de mélanges: blé, épeautre, quinoa-épeautre, sarrasin, etc. Faites cuire le couscous à feu doux et consommez-le à température corporelle.

Semoule de maïs (=polenta)

3 volumes d'eau - 5 min.

Portez l'eau à ébullition à couvert. Attendez qu'elle bouillonne vigoureusement. Retirez la marmite du feu. Ajoutez la polenta en remuant au fouet. Continuez à remuer jusqu'à ce que le porridge soit épais, juste avant qu'il ne se détache du fond. Retirez-le immédiatement et laissez-le refroidir 5 minutes. Dégustez à température corporelle.

FLOCONS DE CÉRÉALES

Flocons d'avoine

1 volume d'eau - 20 min.

Le saviez-vous? Vous pouvez préparer de gros flocons d'avoine sans qu'ils se collent. En utilisant peu de liquide, les flocons conservent leur forme. En plus, ça exalte pleinement leur goût sucré. L'ajout de sel et/ou d'édulcorant est donc en principe superflu. On reconnaît les flocons d'avoine de qualité à leur couleur jaune doré et à leur bord intact (faible teneur en amidon).

Pour l'instant je connais deux marques qui donnent le résultat décrit ci-dessus:

les "gros" flocons d'avoine de [Graines de Curieux](#) (BE),

ce distributeur les vend en ligne en quantités de 500 grammes ou 12,5 kg,

et flocons d'avoine de [Smaakt](#) (NL), en paquet de 500g.

Préparation

Mettez les gros flocons dans une marmite. Rincez si nécessaire jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajoutez un volume d'eau. Faites cuire à feu doux, à couvert. Vérifiez que toute l'eau a été absorbée. (Ne remuez pas, sinon les flocons deviendront quand même pâteux.) Les flocons d'avoine sont cuits lorsqu'ils s'ouvrent légèrement. Dégustez-les immédiatement.

Conseil : Pour obtenir le même effet avec les gros flocons d'autres distributeurs, vous pouvez les faire tremper dans de l'eau bouillante. Portez l'eau à ébullition et ajoutez une pincée de sel si nécessaire. Ce minéral a un effet astringent, ce qui favorise la fermeture des cellules. Mettez les flocons dans un bol. Versez l'eau bouillante dessus. Couvrez d'une assiette et laissez gonfler 5 minutes.

Pour préparer des flocons d'avoine petits (gruau), suivez la même méthode en utilisant de l'eau tiède. Vous pouvez également les préparer avec des flocons de sarrasin (voir ci-dessous).

Flocons d'épeautre et multicéréales

1 volume d'eau - 20 min.

Ils sont plus fermes que des flocons d'avoine. Trempez les éventuellement avant la cuisson..

Préparation

Voyez Flocons d'avoine (les grands).

Flocons de sarrasin

1 volume d'eau - 5 min.

Le goût des flocons de sarrasin rappelle celui de la pomme de terre. Ils donnent un porridge épais à la texture soyeuse. Pour vous y habituer, vous pouvez les préparer avec des flocons d'avoine (voyez ci-dessus).

Préparation

Mettez les flocons de sarrasin dans un bol et versez de l'eau bouillante dessus en remuant. Dégustez-les à température corporelle.

Remarque: Ne choisissez pas de flocons de sarrasin instantanés (en poudre).

Remarque: Les flocons de sarrasin se combinent mal avec des pois chiches, des amandes et des cerneaux de noix.

Flocons d'avoine et de sarrasin

- 1 volume de flocons d'avoine (petits ou grands)
- 1 volume de flocons de sarrasin
- 2 volumes de l'eau bouillant

Vous pouvez éviter l'effet collant des petits flocons d'avoine en les combinant avec des flocons de sarrasin. Placez les flocons d'avoine dans un bol préchauffé (avec de l'eau chaude). Versez l'eau bouillante dessus. Laissez-les tremper une minute, puis incorporez les flocons de sarrasin. Dégustez à température corporelle.

Pour la préparation avec de grands flocons d'avoine, laissez-les tremper deux minutes avant ajoutent les flocons de sarrasin.

GRAINES DE CÉRÉALES

Préparation (en général)

Pour préparer des céréales complètes, utilisez une marmite à fond épais et un couvercle bien ajusté. Adaptez la taille au volume de céréales à cuire. L'eau de cuisson et les céréales doivent remplir environ un tiers de la marmite. Cela rendra les céréales cuites aérées (et non pâteuses). Une préparation soignée des céréales comprend quatre étapes: trempage, lavage, cuisson et macération.

Conseil : À la fin de la réserve de céréales, il reste du sable et de l'amidon. Tamisez-les pour économiser l'eau (pendant l'étape du lavage).

Trempage (optionnel)

Cela raccourcit le temps de cuisson et assure une cuisson uniforme. Ajoutez le volume d'eau de cuisson nécessaire (voir ci-dessous) et laissez tremper les grains pendant 4 à 8 heures (du millet entre 20 minutes et 1 heure).

Lavage (optionnel)

Cela adoucit la saveur et donne aux céréales leur couleur pure. Égouttez l'eau de trempage dans une tasse et ajoutez (une quantité égale) d'eau pure. Faites tourner les céréales pour qu'elles roulent au fond. Répétez l'opération jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Cuisson

Portez rapidement les céréales à ébullition (sauf le quinoa et le sarrasin, voir ci-dessous), couvercle fermé. Réduisez ensuite le feu et laissez mijoter doucement. Respectez le temps de cuisson indiqué ci-dessous. (Si une odeur de protéines apparaît pendant la cuisson, retirez immédiatement la marmite du feu et réduisez le feu.)

Éteignez le feu lorsque les grains dépassent du liquide de cuisson. La chaleur résiduelle absorbe l'eau restante pendant l'étape suivante (la macération).

Correction des erreurs:

- *En cas d'un excédent de liquide, égouttez-le. Ou ajoutez des flocons. Pressez-les délicatement sous l'eau avec le dos d'une cuillère. Fermez le couvercle et laissez-les macérer*
- *S'il n'y a pas assez de liquide, ajoutez de l'eau tiède.*
- *Si les grains sont encore durs en surface, remuez-les délicatement. Cela est dû à une lente montée en température au début de la cuisson.*

Conseil: Vous cuisinez sur une cuisinière à gaz? Commencez sur le grand brûleur à feu le plus élevé. Une fois l'eau bouillie, placez la marmite sur le petit brûleur à feu le plus faible. Remuez de temps en temps pour une cuisson uniforme.

Macération

Laissez les grains macérer au moins 10 minutes sous un couvercle fermé. C'est crucial. Ainsi, les grains absorbent le reste d'humidité et vous obtiendrez un résultat léger et aéré (au lieu d'être collant). Ensuite, si nécessaire, remuez délicatement les grains. Bien préparés, les grains conserveront leur forme et laisseront une marmite propre (avec très peu de résidus d'amidon au fond). Dégustez-les à température corporelle.

Conservation

Les céréales cuites se conservent une journée sur un lieu froid et deux jours au réfrigérateur. Vous pouvez également les congeler en portions.

Réchauffement

Faites-les cuire à la vapeur dans un panier vapeur en bois ou en métal à feu doux. Les sortes de céréales qui ont cuit pendant une longue durée peuvent aussi être réchauffées dans une petite couche d'eau à feu doux.

Millet

1,5 volume d'eau - 10 min.

Vous envisagez de consommer plus de céréales cuites? Le millet est un bon point de départ! Il se cuit aussi rapidement que des pâtes. Pour vous y habituer, vous pouvez le préparer avec des flocons de céréales, du riz basmati ou du sarrasin (voir ci-dessous). Le millet est une céréale sans gluten et il contient de la silice, qui aide à prévenir la chute des cheveux et à renforcer les ongles.

Préparation

Placez le millet dans une casserole. Laissez-le tremper éventuellement de 20 minutes à une heure, puis rincez abondamment jusqu'à ce que l'eau soit claire. Portez les grains à ébullition à feu vif, à couvert. Dès que l'eau bouille vigoureusement, réduisez. Éteignez le feu lorsque le millet émerge de l'eau. Laissez-le macérer 10 minutes dans la chaleur résiduelle. Les grains absorberont le reste d'humidité et deviendront aérés. Dégustez à température corporelle.

Astuce: Une fois refroidi, le millet constitue une excellente base pour le taboulé (à la place du couscous).

Millet et des flocons de céréales

- 1 volume de millet
- 1/2 volume des flocons de céréales
- 2 volumes d'eau

Suivez les instructions de préparation du millet. Lorsque les grains sont presque cuits, incorporez les flocons en remuant. Laissez macérer et dégustez à température corporelle.

Astuce: Vous pouvez faire la même chose avec d'autres céréales et flocons.

Millet et riz basmati

- 1 volume de millet
- 1 volume de riz basmati (culture non-UEt)
- 3 volumes d'eau

Faites tremper les grains pendant 20 minutes à une heure, puis lavez-les soigneusement. Ajoutez l'eau de cuisson et suivez les instructions de préparation du millet.

Millet et sarrasin

- 1 volume de millet
- 1 volume de sarrasin, trempé dans 2 volumes d'eau
- 1,5 volume d'eau

Lavez le millet. Ajoutez le sarrasin trempé, son eau de trempage et l'eau claire. Suivez les instructions de préparation du millet.

Quinoa

1,5 volume d'eau - 20 min.

Le quinoa est sans gluten. Cette céréale existe en de nombreuses couleurs et saveurs. Sa culture est en plein essor en Europe.

Préparation

Faire tremper le quinoa pendant 4 à 8 heures pour raccourcir le temps de cuisson. (Rincer les grains jusqu'à ce que l'eau soit claire et remplacez par une même volume d'eau claire.) Couvrez la casserole et laissez cuire à feu doux. Éteindre le feu lorsque les grains remontent à la surface et laisser macérer 10 minutes à couvert. Dégustez à température corporelle.

Sarrasin

1,5 volume d'eau - 20 min.

Le sarrasin est sans gluten. C'est un aliment qui donne de la force, idéal pour l'hiver. Il a un effet astringent et aide à prévenir et à réduire les ballonnements. Cette culture connaît un succès croissant en Europe.

Préparation

Voyez Quinoa. (Le lavage est optionnel.)

Conseil: Le sarrasin cuit a une texture glissante. Il est très doux pour les organes, mais difficile à mâcher. Alors, combinez-le avec un aliment croquant: une autre céréale cuite, des légumineuses, des légumes, des graines de courge, des graines de tournesol, etc.

Remarque: Les sarrasin se combine mal avec des pois chiches, des amandes et des cerneaux de noix.

Riz (complet)

1,5 volume d'eau - 50 min.

Le riz est sans gluten. Choisissez du riz européen, qui est cultivé en Italie, en France et en Espagne. Il existe des riz à grains longs et des riz à grains ronds, ce dernier étant plus sucré.

Conseil: Est-ce que vous mangez actuellement principalement du pain, des pâtes et/ou du riz blanc? Essayez d'abord le riz demi-complet, dont la balle est partiellement retirée. Le temps de cuisson est de 30 minutes. Laissez à votre corps environ six mois pour s'en adapter. Ensuite, vous pourriez passer au riz complet.

Préparation

Faites tremper le riz pendant 4 à 8 heures, pour raccourcir le temps de cuisson. Rincez-le et ajoutez un même volume d'eau claire. Placez la marmite sur feu vif. Portez l'eau à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter doucement. (Si il s'échappe l'odeur d'œuf sous le couvercle, enlevez la marmite du feu temporairement). Éteignez le feu après 50 minutes et laissez macérer au moins 10 minutes à couvert.

Conseil: La culture du riz nécessite beaucoup d'eau. Envie d'une céréale similaire avec une empreinte hydrique plus faible? Essayez le sorgho (voyez ci-dessous)!

Ou combinez le riz (et le sorgho) avec une céréale locale comme du blé, de l'épeautre, de l'avoine, de l'orge ou du seigle (voyez ci-dessus).

Sorgo

2 volumes d'eau - 50 min.

Le sorgho est sans gluten. Ses grains blancs et ronds ont une saveur sucrée. Le sorgho est de plus en plus cultivé en Europe, l'Italie étant en tête.

Préparation

Voyez Riz.

Blé, épeautre, avoine, orge et seigle

1 volume d'eau - 50 min.

Ces céréales contiennent du gluten. Cependant, si vous les préparez avec peu d'eau, les grains conservent leur forme et le résultat est aéré (non collant).

Toutes ces céréales sont cultivées dans de nombreux pays européens depuis des siècles. Il existe également des variantes et des croisements. Par exemple, une variété du grand épeautre c'est le petit épeautre. Ses grains sont plus petits, contiennent moins de gluten et se cuisent en 40 minutes sur un feu doux constant.

Conseil: Vous mangez principalement du pain, des pâtes et/ou du riz blanc actuellement? Essayez d'abord les céréales perlées (comme l'épeautre perlé et l'orge perlé). Ces céréales sont partiellement décortiquées (polies). Le temps de cuisson est de 30 minutes. Laissez à votre corps environ six mois pour s'adapter. Ensuite, vous pouvez passer aux céréales complètes.

Conseil: Pures, ces céréales sont assez lourdes. Elles ont une texture ferme. Combinez-les avec une autre céréale cuite dans votre assiette. Ou cuisinez-les avec des flocons, du riz complet ou du sorgho (voir ci-dessous).

Conseil: L'avoine est la plus sucrée, elle est donc idéale pour un essai.

Préparation

Voyez Riz.

Riz et céréale locale

- 1 volume de riz complet
- 1/2 volume de blé, épeautre, avoine, orge ou seigle
- 2 volumes d'eau

Suivez la préparation du Riz.

Sorgho et céréale locale

- 1 volume de sorgho
- 1/2 volume de blé, épeautre, avoine, orge ou seigle
- 2,5 volumes d'eau

Suivez la préparation du Riz.

EXTRA

Millet avec œuf au plat

Vous cuisinez du millet?

Cuire les œufs au plat dessus.

Ajoutez-les dès que le millet émerge de l'eau. Remettez le couvercle et laissez cuire jusqu'à ce que les grains gonflent. Puis éteignez le feu et dégustez à température corporelle.

Céréales et légumineuses

Il y a des combinaisons de céréales et de légumineuses qui peuvent être cuisinées ensemble dans une même marmite. Utilisez un ratio de 4:1 (ingrédients secs) pour un équilibre des saveurs. Vous trouvez ci-dessous une indication des ingrédients qui doivent être secs et de ceux qui doivent être trempés pour garantir une cuisson égale du plat.

- Mil (sec) et lentilles corail (trempées)
- Sarrasin (trempé) et lentilles vertes/brunes (sèches)
- Riz/sorgo (sec) et pois chiches (trempés)

CONDIMENTS

- **Utilisez des herbes séchées d'origine locale ou faites-les sécher vous-même.**
- **Des noix et des graines oléagineuses (légèrement grillées) enrichissent la palette de saveurs de vos plats.**
- **Versez une cuillère à soupe d'huile pressée à froid de haute qualité dans l'assiette.**
- **Utilisez du sel de mer ou choisissez des produits fermentés (ils contiennent déjà du sel).**
- **Les sources de douceur les plus saines et les plus écologiques se trouvent dans les fruits secs (UE), l'amazake (purée de céréales avec un goût sucré) et le miel.**
- **Essayez des graines de sarrasin (légèrement grillées) en garniture ou en en-cas.**
- **Les graines germées apportent des vitamines supplémentaires et les algues des minéraux.**

HERBES SÉCHÉES

Choisissez autant que possible des herbes d'origine locale ou européenne. Les graines de fenouil, de fenugrec, de coriandre, etc. peuvent être ajoutées pendant la cuisson. Les herbes moulués et toutes sortes de feuilles séchées s'ajoutent à la fin de la cuisson. Dans ma cuisine, j'incorpore trois épices exotiques: le gingembre, le curcuma et la cannelle. Leur effet réchauffant favorise la digestion. J'utilise du gingembre et du curcuma frais si les racines sont saines. Bien sûr, il existe d'autres épices venues d'ailleurs, chacune ayant ses propres vertus. Choisissez en fonction de la fréquence de votre utilisation en cuisine, ou achetez-les au gramme dans un magasin zéro déchets.

Séchage des herbes aromatiques

Récoltez les herbes aromatiques selon vos envies par temps sec (p.ex. l'ortie). Étalez-les sur du papier brun et laissez-les sécher à l'air pendant environ une semaine, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Conservez-les dans un sac en papier.

NOIX ET GRAINES OLÉAGINEUSES

En Europe, on cultive des noisettes, des amandes, des cerneaux de noix, des graines de tournesol, des graines de courge, des graines de lin et des graines de chanvre. (Retirez les fruits aux formes et couleurs inhabituelles: ils ont généralement un mauvais goût.)

Griller

Des noix et des graines oléagineuses supportent un peu la chaleur. Faites-les griller à la poêle (ou au four) à basse température. Cela permet à la chaleur de pénétrer uniformément jusqu'au cœur. Secouez régulièrement la poêle et retirez du feu dès que vous sentez une odeur ou du bruit. Laissez refroidir complètement. Servez-les en accompagnement d'un repas. Vous conserverez ainsi leur croquant et leur saveur grillée.

Conseil: À la fin de la conservation, il reste souvent des tous petits morceaux. Tamisez-les avant de griller.

Conseil: Les graines de courge existent en vert clair et vert foncé; je préfère les premières.

Remarque: Les graines de lin et de chanvre se consomment meilleures crues.

Conservation

Conservez les noix et les graines (grillés) dans des bocaux dans un endroit frais et sombre.

Pâtes de noix et de graines peuvent être préparées à partir de fruits rôtis ou crus (par exemple, pâte de sésame blanc et pâte d'amande blanche), avec ou sans sel. Lors du dosage, veillez à ce que leur texture soit agréable en bouche (non collant) pour favoriser une bonne digestion. Vous pouvez les tartiner sur votre sandwich à la place du beurre ou de la margarine, ou en mélanger une cuillère à soupe avec des céréales ou des flocons cuits.

HUILE

Utilisez une cuillère à soupe d'huile pressée à froid de haute qualité avec votre repas.

Elle lie les saveurs et améliore la digestibilité de tous les ingrédients. Il existe de nombreuses huiles. Les plus abordables de l'origine européenne sont l'huile de tournesol, l'huile d'olive et l'huile de colza. Servez-les dans un petit bol à côté de l'assiette ou posez la bouteille sur la table. L'étaler sur l'assiette (plutôt que dans la marmite) préserve toutes ses valeurs nutritionnelles. Une bouteille en verre foncé prolonge sa durée de conservation. Une bouteille transparente se conserve de préférence à l'abri de la lumière.

Infusez votre propre huile avec des herbes séchées

Utilisez des herbes séchées (et non fraîches, qui s'oxydent). Choisissez une huile et des herbes qui se marient bien. Mélangez une cuillère à café d'herbes avec 4 cuillères à soupe d'huile et laissez infuser une semaine à l'abri de la lumière.

- Huile de tournesol et persil/...
- Huile d'olive et thym/romarin/origan/basilic/...
- Huile de colza et ciboulette/...
- Huile de sésame et graines de coriandre (concassées)/...

SEL

Le sel est important pour maintenir l'équilibre hydrique; 4 à 6 g par jour suffisent. Privilégiez le sel marin. On trouve également du sel gemme, mais il est extrait de carrières. Et le sel de montagne, comme celui de l'Himalaya, provient de régions plus éloignées. Pensez à limiter votre consommation de sel aux produits fermentés (voir ci-dessous): ils contiennent également des bactéries lactiques bénéfiques. Cuisiner avec peu de sel ou sans sel est tout à fait possible si vous adoptez des méthodes de cuisson durables: l'utilisation réduite d'eau préserve la saveur des ingrédients.

PRODUITS LACTOFERMENTÉS

Les produits fermentés ont un goût à la fois salé et acide. Ils sont obtenus en ajoutant du sel à un ou plusieurs ingrédients, notamment des céréales et/ou des légumineuses, des légumes et des fruits. La fermentation produit des bactéries lactiques qui ont un effet bénéfique sur la flore intestinale. C'est pourquoi, pour ajouter un goût acide au plat, ces produits sont recommandés plutôt que le vinaigre. Les légumes fermentés, comme la choucroute, sont le choix le plus écologique. Si vous n'êtes pas fan, pensez à fermenter vous-même la betterave, dont le goût est plus sucré (voyez Recettes: Légumes fermentés, p.28).

Toute une gamme de bons produits fermentés est importée d'Asie :

- Sauce au soja

Il existe une variété douce (shoyu) et une autre plus forte (tamari). Cette dernière est sans gluten.

- Miso brun (pâte ou poudre instantanée)
- Miso jaune et sucré (pâte de miso shiro)

Le miso est fabriqué à partir de céréales et/ou de légumineuses.

Le saviez-vous? Le miso et la sauce soja sont déjà fabriqués en Belgique, à partir d'ingrédients locaux et européens autant que possible! (<https://www.nuumiso.be>)

- Umeboshi (fruit entier)
- Umeboshi (pâte à tartiner)
- Umeboshi (infusion liquide)

L'umeboshi est une prune fermentée. Ce produit est une bonne alternative au jus de citron.

Tous ces produits se conservent longtemps (sauf le miso shiro, conditionné en sachet et à consommer de préférence dans les deux semaines après ouverture). Vous débutez avec les produits fermentés? Alors, le miso shiro et l'ume-su sont recommandés, tant pour leur saveur que pour leur couleur. Le miso shiro est sucré (à base de riz raffiné) et jaune. Vous pouvez le préparer en soupe instantanée ou l'ajouter à un plat. L'ume-su est acide et rose. Elle est plus abordable que la pâte d'umeboshi et elle se conserve longtemps. Verser un quart d' une demi-cuillère à thé sur un plat suffit.

PRODUITS ACIDES

Des produits acides sans sel comprennent le vinaigre de cidre de pomme, le vinaigre balsamique et le vinaigre de riz, et bien sûr: le jus de citron.

ÉDULCORANTS NATURELS

Les glucides simples (sucres) sont moins sains que les glucides complexes (amidon). Les options les plus saines sont les légumes au goût sucré et les fruits frais, riches en vitamines.

Les fruits secs sont une source durable de douceur naturelle. Des raisins secs, raisins de Corinthe, mûres (fruits de morera alba), pommes, abricots, figues, prunes et pêches sont produits en Europe.

Préparez vos propres pommes séchées

(Épluchez les pommes.) Coupez-les en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Retirez le cœur. Attachez une ficelle solide et enfitez-y les tranches. Attachez la ficelle à un autre endroit et laissez sécher les tranches de pommes environ 5 jours. Conservez-les dans un bocal ou un sac en papier.

D'autres édulcorants naturels sont extraits de céréales (amazake, sirop de céréales), de fruits (jus ou sirop concentré) et même de légumes (sirop de chicorée). Le miel est produit par les abeilles. Choisissez du miel bio ou biodynamique, parce qu'il est plus probable que l'apiculture leur laisse assez de miel pour passer l'hiver (au lieu de les nourrir avec du sucre, ce qui les affaiblit). Le sirop d'agave, le sucre de canne, le sucre de fleur de coco et le sirop d'érable sont également des édulcorants sains, mais ils proviennent de pays non européens.

Servez les édulcorants dans un petit bol avec un plat pour garantir leur effet sucré en consommant qu'une quantité limitée. (Les mélanger à d'autres ingrédients peut facilement masquer leur goût sucré.)

L'Amazake est le plus sain. C'est **une purée un avec goût sucré à base de céréales** comme le millet, le riz et/ou l'avoine. Ce produit est composé pour moitié de glucides complexes et pour moitié de glucides simples. L'amazake de millet est le plus sucré et présente une texture homogène et plutôt liquide. C'est bon comme introduction. L'amazake de riz et d'avoine (qui contient du riz) est tartinable et riche en fibres. Vous pouvez déguster de l'amazake avec un plat, l'utiliser comme tartinade pour un sandwich ou l'utiliser pour sucrer des boissons. Le produit peut être réchauffé à température corporelle. L'amazake est vendu en pot et se conserve 3 jours au réfrigérateur. Il est aussi possible de mettre des petites portions en congélateur dès l'ouverture d'un bocal.

Créez une expérience gustative pour les édulcorants naturels:

Passez du sucre blanc raffiné au sucre de canne ou au miel, puis aux fruits secs, et ensuite aux fruits purs.

Vous pouvez toujours combiner des fruits acides et amers avec des fruits secs. Les plus sucrés sont les raisins secs, les raisins de Corinthe, les mûres (fruits de morera alba), et les abricots. Voyez des exemples au page suivant.

- Citron avec raisins secs, raisins de Corinthe, mûres (fruits de morera alba), abricots, pommes, figues, pêches
- Pamplemousse avec raisins secs, raisins de Corinthe
- Groseilles rouges avec raisins secs, raisins de Corinthe, pêches et pommes
- Groseilles à maquereau avec prunes
- Cassis avec mûres/ pommes

GRAINES DE SARRASIN

Les grains de sarrasin (crus ou légèrement grillés) sont un condiment croustillant de tous les plats. Ils constituent également un en-cas idéal. Un léger grillage du sarrasin augmente encore son apport énergétique. Sous cette forme, on l'appelle « kasha » en japonais. (Vous pouvez également l'acheter en magasin, mais personnellement, je le trouve trop grillé.) Combiné avec des noix, des graines oléagineuses et des fruits (secs), vous obtenez un véritable mix énergétique (voyez Recettes: Mix énergétique, p.29).

Préparez votre propre sarrasin grillé (kasha).

Mettez une fine couche de grains de sarrasin dans une poêle et faites chauffer à feu doux. Secouez de temps en temps. Après 3 minutes, éteignez le feu et laissez refroidir complètement. Le kasha se conserve plus d'un mois dans un récipient hermétique.

GRAIN(E)S GERMÉ(E)S

Vous pouvez faire germer toutes sortes de grain(e)s: céréales, légumineuses, noix et légumes. Pensez aux germes de soja. Faites tremper les graines dans l'eau toute la nuit. Versez-les dans un tamis/une passoire et maintenez-les humides. Deux jours plus tard, une tache blanche apparaît: le germe. Vous pouvez alors les consommer. Elles sont riches en protéines. Lorsque le germe devient vert, il acquiert des propriétés des légumes. Les lentilles germées (vertes ou brunes) ont un goût accessible. Les grains de blé et d'épeautre, le sarrasin, les pois chiches, les graines de tournesol, etc., conviennent également parfaitement.

ALGUES

Les algues contiennent des minéraux bénéfiques. Cuisez-les selon les instructions sur l'emballage. Certaines algues sont récoltées dans les eaux européennes. Personnellement, j'apprécie le wakamé: il se prépare vite. Sa texture gélatineuse est réputée pour soutenir la souplesse des articulations. La chlorella (algue non européenne) est également recommandée. Cette algue est la plus riche en chlorophylle de toutes les plantes. Elle est disponible en poudre: utilisez-la crue en garniture.

BOISSONS

Conseil: Réchauffez vos boissons à feu doux jusqu'à la température du corps. Cela garantit une rétention d'énergie optimale pour votre organisme.

EAU

Choisissez de l'eau de source, de l'eau minérale plate ou de l'eau du robinet filtrée. Réchauffez-la à feu doux jusqu'à la température du corps pour une rétention d'énergie optimale.

TISANE

Versez de l'eau chaude sur des herbes séchées. Pour les tisanes de feuilles et de fleurs, une température de 50 à 70 °C est suffisante. Pour les tisanes de graines ou de racines, vous pouvez augmenter jusqu'à 100 °C. Buvez votre tisane à température corporelle. (Attention à ne pas laisser de film à la surface. Cela signifie que l'infusion est trop longue et trop chaude.)

THÉ AUX AGRUMES

Les huiles essentielles des écorces d'agrumes donnent une tisane très rafraîchissante. Coupez 4 à 6 tranches dans l'écorce. Pelez le fruit et coupez l'écorce en lanières. (Râper l'écorce perd son huile et donne plus de vaisselle.) Laissez sécher les morceaux dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'ils soient durs (ils se cassent au lieu de se plier). Conservez-les dans un bocal.

Utilisez 4 à 6 tranches pour 200 ml d'eau chaude et laissez infuser quelques minutes.

THÉ (noir, vert, blanc)

Ce thé contient de la théine, un ingrédient stimulant. Le thé noir en contient la plus forte concentration. Chauffez les feuilles de thé dans de l'eau à feu doux jusqu'à ce qu'elles atteignent la température du corps. Évitez la formation d'un film à la surface.

BOISSON AU SOJA / LAIT

Faites chauffer le boisson de soja / du lait à feu doux jusqu'à ce qu'il atteigne la température corporelle. (Cela évite la formation d'une membrane à la surface et de petites bulles au fond de la casserole.) Si vous êtes habitué au lait froid, il vous faudra un certain temps pour vous y habituer, mais cela soutient le métabolisme énergétique de votre corps. En plus, cela vous fera découvrir sa véritable saveur.

BOISSON AUX CÉRÉALES

Il existe plusieurs types de boissons à base de céréales sans additifs. La boisson à l'avoine a un goût accessible et est facile à préparer soi-même. Faites chauffer une cuillère à soupe de flocons d'avoine dans 200 ml d'eau à feu doux. Éteignez le feu lorsque les flocons remontent à la surface. Laissez épaissir jusqu'à la consistance souhaitée. Versez et dégustez à température corporelle. Vous pouvez ajouter des épices moulues comme du gingembre ou de la cannelle. Cette boisson est très revigorante en automne.

CAFÉ AUX CÉRÉALES

Optez pour du café zéro caféine avec du café en grains ou du café de chicorée (racine grillée). L'énergie vient des grains grillés et moulus. Ces cafés sont disponibles sous forme de granulés et de poudre instantanée.

SOUPE MISO

Cette soupe aigre-douce salée à base de céréales et/ou de légumineuses fermentées est stimulante et soutient la digestion. Le miso shiro est jaune et a un goût sucré: un bon point de départ. Du miso brun subit une fermentation plus longue, obtenant un goût plus acide.

Mélanger une cuillère à soupe de pâte de miso ou de poudre de miso instantanée (c'est-à-dire déshydratée) avec 200 ml d'eau tiède. Ajoutez éventuellement des herbes aromatiques hachées ou d'autres ingrédients cuits.

BOISSON AUX LÉGUMES

Savourez le liquide restant après la cuisson vapeur de légumes sucrés (betteraves, carottes, panais, potiron, etc.). Pour une grande quantité, vous pouvez préparer le bouillon à basse température avec des légumes frais finement hachés (ou des restes). Buvez-le à température corporelle.

BOISSON AUX HERBES (DETOX)

Une boisson à l'ortie fraîche offre une véritable cure détox au printemps. Cueillez-la dans un endroit avec un sol sain et hors du passage des chiens. Faites infuser une poignée d'herbes fraîches (coupées avec des ciseaux) dans 1/2 à 1 litre d'eau pendant 4 à 8 heures.

Assurez-vous que toutes les feuilles soient immergées pour qu'elles conservent leur couleur. Filtrez la boisson. Buvez-la le jour même ou conservez-la au réfrigérateur pendant une journée. Réchauffez-la à température corporelle.

Conseil : Vous pouvez mélanger l'ortie hachée avec des graines. Ajoutez-les juste avant la macération. Mélangez pour bien les incorporer. Cela permettra aux feuilles de conserver leur couleur et de neutraliser leur effet urticant.

Conseil: Vous pouvez également faire une boisson avec d'autres herbes, comme des feuilles et/ou des fleurs de pissenlit (amères).

BOISSON AUX FRUITS

Le jus de fruits fraîchement pressé est celui qui contient le plus de nutriments. Vous pouvez également préparer une boisson sucrée à partir de fruits secs en les faisant tremper dans l'eau pendant 4 à 8 heures. Ça va bien avec des abricots secs ou avec des raisins secs. Utilisez 2 à 4 abricots ou 1 cuillère à soupe de raisins secs pour 200 ml d'eau. Réchauffez la boisson à température corporelle.

BOISSON AUX NOIX

Voyez Boisson au soja / Lait.

COMBINAISONS DANS L'ASSIETTE (CF. FOOD GALLERY sur le site web)

Une force de la cuisine durable est que

la plupart des ingrédients purs se combinent facilement pour créer des plats

aussi bien salés que sucrés:

ce qui élimine les restes.

Une série de **combinaisons surprenants** (non exhaustive), selon mon ressenti personnel::

- Citron, orange avec noix (diverses variétés)
- Lentilles corail, pois cassés, pois chiches avec raisins secs/ de Corinthe
- Amandes avec semoule de maïs, millet, quinoa, riz, sorgo, blé, épeautre, avoine, seigle, orge (et produits dérivés)
- Amandes avec lait animal (et produits), poulet, poisson blanc maigre, truite, agneau
- Amandes avec carotte, racine de persil, panais, betterave, céleri-rave, potiron
- Amandes avec la plupart des fruits
- Noisettes avec semoule de maïs, millet, quinoa, sarrasin, riz, sorgo, blé, épeautre, avoine, seigle, orge (et produits dérivés)
- Noisettes avec pois chiches, lentilles (vert/brun), œuf, lait (de soja), poulet
- Noisettes avec carotte, racine de persil, panais, betterave, céleri-rave, potiron
- Noisettes avec la plupart des fruits
- Cerneaux de noix avec millet, riz, sorgo, blé, épeautre, avoine, seigle, orge (et produits dérivés)
- Cerneaux de noix avec œuf, lentilles vertes et brunes
- Cerneaux de noix avec carotte, persil tubéreux, panais, betterave, céleri-rave, potiron
- Cerneaux de noix avec pomme, orange, citron, raisins secs/ de Corinthe, abricots
- Graines de lin avec semoule de maïs, millet, quinoa, sarrasin, riz, sorgo, blé, épeautre, avoine, seigle, orge (et produits dérivés)
- Graines de lin avec lentilles corail, pois cassés, pois chiches, œuf, produits laitiers (de soja), poulet, poisson, viande
- Graines de lin avec la plupart des légumes
- Graines de lin avec pomme, poire, agrumes, mûres blanches (morus alba)

Faites attention pour **quelques combinaisons qui ne marchent pas** (non exhaustive), selon mon ressenti personnel::

- Fruits rouges avec cerneaux de noix
- Pommes de terre avec noix (diverses)
- Semoule de maïs avec cerneaux de noix
- Quinoa avec cerneaux de noix
- Flocons de sarrasin, sarrasin cuit (avec exclusion du sarrasin cru et légèrement grillé) avec amandes, cerneaux de noix
- Légumineuses (+ produits) avec amandes
- Légumineuses (+ produits) aux noisettes (sauf pois chiches, lentilles vertes/ brunes)
- Légumineuses (+ produits) aux cerneaux de noix (sauf lentilles vertes/ brunes)
- Légumineuses noires, brunes, violettes et rouges avec graines de lin
- Lait/Yaourt (de soja) avec agrumes > ça caille = formation des flocons
- Lait animal avec gingembre
- Œuf avec amandes
- Poisson, volaille, viande avec cerneaux de noix

RECETTES

Voici quelques recettes végan simples. Les portions sont calculées pour une personne, sauf si indiqué autrement. J'utilise généralement une cuillère à thé (c. à thé), une cuillère à soupe (c. à soupe), une petite tasse, une tasse et un gobelet gradué pour mesurer les ingrédients.

PURÉE DE LÉGUMES

Les légumes féculents comme le potiron et le panais se mixent facilement pour obtenir une purée lisse. Ajoutez de l'eau tiède ou du bouillon de légumes si nécessaire et assaisonnez à votre goût. D'autres légumes peuvent être combinés avec des légumineuses cuites et/ou des (flocons de) céréales cuites pour obtenir une texture agréable. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile à la fin pour une texture encore plus crémeuse.

PURÉE DE LÉGUMINEUSES

- 4 c. à soupe de légumineuses cuites (p.ex., des pois chiches pour le houmous)
- de l'eau tiède
- 1 c. à thé de jus de citron/ vinaigre de cidre/ vinaigre de riz/ umami (facultatif)
- 1 c. à soupe d'huile de sésame/ de tahini (facultatif)
- Épices au goût

Mélangez les légumineuses avec la quantité d'eau tiède nécessaire et une c. à thé de l'ingrédient acide. Enfin, ajoutez l'huile/le tahini et les herbes.

SAUCE AU YAOURT DE SOJA

Mélangez 3 c. à soupe de yaourt de soja nature avec ½ c. à thé de pâte de miso shiro. Assaisonnez à votre goût avec ½ c. à thé d'herbes finement hachées et/ou une pincée d'herbes mouluées.

SAUCE À BASE DE FARINE

Utilisez 1 c. à soupe de farine sans gluten (ou de sarrasin) pour 100 ml d'eau. Vous pouvez également utiliser le jus de cuisson des légumes ou le bouillon (tamisé) du poisson, de la volaille ou de la viande. Faites chauffer l'eau/le jus de cuisson/bouillon à feu doux. Tamisez la farine dans une casserole séparée. Placez-la sur feu doux et versez le liquide en remuant constamment avec un fouet. Remuez sans cesse jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Éteignez le feu et laissez reposer la sauce quelques minutes sous un couvercle fermé. Assaisonnez ensuite à votre goût. La couleur de la sauce varie en fonction du liquide et de la farine utilisés. Commencez avec de la farine blanche, pour évoluer éventuellement à la farine complète.

FERMENTATION DES LÉGUMES

- 1 kg de légumes frais, finement hachés ou râpés (chou, betterave, navet, etc.). Les carottes fermentées sont moins goûteuses. Je les utilise en association avec d'autres légumes.
- 20 g de sel de marin fin
- Si vous travaillez avec des légumes déjà secs et déshydratés: dissolvez le sel dans 1/2 verre d'eau de source ou d'eau filtrée (la présence de chlore dans l'eau du robinet entrave la fermentation).
- Herbes (hachées), telles que graines et feuilles (et non en poudre) (ortie séchée, persil, graines de moutarde, graines de cumin, etc.) ou laitue épicée (Les crucifères favorisent la fermentation. C'est aussi pour cela que les choux se portent si bien en lacto-fermentation) (facultatif)
- Des morceaux de pomme ou 1 c. à soupe de mirin (alcool de riz) favorisent la fermentation (facultatif)

Pour une consommation dans le mois, vous pouvez utiliser des bocaux classiques avec leur couvercle. Pour une conservation plus longue, il est préférable d'utiliser un bocal spécialement conçu pour la lacto-fermentation. Des bocaux en terre cuite de grande capacité sont disponibles avec un poids en céramique pour maintenir les légumes immergés et une rainure pour remplir d'eau et empêcher l'air de pénétrer. Il existe également des bocaux avec une grille en plastique et un ressort métallique qui appuie progressivement les légumes vers le fond, pour qu'ils se trouvent en dessous du liquide.

Préparation

Stérilisez des bocaux et leurs couvercles. Ajoutez progressivement les légumes dans le bocal. Pressez fermement chaque couche pour chasser l'air et saupoudrez une pincée de sel (dissous dans l'eau) (et des herbes/laitue épicée/pomme) entre elles. Recouvrez la dernière couche de grandes feuilles de chou (ou de fines tranches, en cas de chou-rave ou de betterave par exemple). L'objectif est de maintenir les petits morceaux immergés dans le liquide: disposez-les en éventail et appuyez-les contre le bord du bocal. Dévissez le couvercle légèrement (pour laisser s'échapper du gaz de la fermentation). Si vous utilisez un bocal spécial: insérez le grille en plastique et le ressort, puis revissez le couvercle. Laissez reposer les légumes entre une semaine et un mois. Il est important de surveiller la température! Maintenez une température d'environ 20 °C pendant les trois premiers jours pour amorcer le processus de fermentation. Ensuite, vous pouvez revissez le couvercle fermement et vous déplacez les bocaux dans un endroit plus frais, autour de 15 °C. Si vous souhaitez le conserver intact plus d'un mois, déplacez-le vers un endroit autour de 10 °C le dixième jour (dès le début). Après ouverture, conservez au réfrigérateur. Les légumes fermentés dans (et de préférence en dessous de) leur liquide se conservent au moins deux semaines.

MIX ÉNERGÉTIQUE

Voici un mélange qui est une alternative simple et saine aux biscuits.
Sa base sont des grains de sarrasin.

- 3 c. à soupe de grains de sarrasin (crus ou légèrement grillés)
- 1 c. à thé de fruits secs
- 1 c. à thé de noix ou de graines oléagineuses (légèrement grillés)

Associations réussies :

Grains de sarrasin, raisins secs/ de Corinthe, noisettes/amandes/cerneaux de noix/tournesol/graines de courge

Grains de sarrasin, mûres (morus alba), noisettes/amandes/graines de lin

Conseil: Emportez le mix dans un petit pot en sortant.

PUDDING

- 300 ml d'eau (ou de boisson aux céréales)
- 1 c. à soupe d'amazake de millet (facultatif)
- 4 c. à soupe de fécule de maïs
- Condiments selon votre goût (fruits (secs), noix, graines, etc.)

Portez 250 ml de liquide à ébullition sous couvercle. Mélangez le reste des ingrédients. Retirez la casserole du feu. Versez le mélange dans la casserole en remuant au fouet constamment. Continuez à remuer jusqu'à ce que le pudding atteigne la consistance souhaitée. En cas d'une quantité pour plusieurs personnes: versez le pudding immédiatement dans des bolles. Ajoutez des condiments et dégustez à température corporelle.

DESSERT AU POLENTA

- ½ tasse de semoule de maïs (=polenta)
- 1 tasse d'eau
- ½ tasse de boisson au riz
- 1 c. à thé de raisins secs/ / de Corinthe
- 1 pincée de curcuma en poudre (facultatif)
- 1 c. à soupe de noisettes et/ou d'amandes, légèrement grillées
- 1 c. à soupe de sarrasin, légèrement grillé (facultatif)

Porter l'eau et la boisson au riz à ébullition, à couvert. Retirer la casserole du feu et, en remuant constamment avec un fouet, ajouter la polenta, les fruits secs et le curcuma d'un seul coup. (Verser le tout à côté du fouet pour éviter les grumeaux.) Continuer à remuer jusqu'à ce que le porridge soit ferme, puis servir immédiatement. En cas d'une quantité pour plusieurs personnes: versez le pudding immédiatement dans des bolles. Garnissez avec des noix (grossièrement hachées) et des grains de sarrasin grillés. Déguster à température corporelle

DESSERT AU RIZ

Mélangez 3 c. à soupe de riz cuit (ou autre céréale) avec 1 c. à soupe d'amazake et une pincée de curcuma moulu. L'amazake d'avoine est le plus consistant (et le plus écologique), mais l'amazake de riz convient également.

PAIN AU LEVAIN

Il est courant de cuire notre pain à haute température. La plupart des gens recherchent une croûte brune et croustillante. Cependant, dans la nature, la couleur brun est associée à la pourriture (pensez aux feuilles brunes en automne). Je fais donc cuire mon pain à une température plus basse, et cela fonctionne parfaitement, pour les petits pains comme pour les grands!

Je préfère faire des petits pains ronds, car cela crée une croûte plus fine. ça évite également d'avoir recours à un couteau à pain pendant le repas, ce qui réduit les miettes.

Levain

Il existe de bonnes recettes pour créer votre levain sur internet.

Commencez avec de la farine de seigle ou de blé. Après une semaine, vous pouvez éventuellement commencer à nourrir le levain avec une autre farine.

Pain au levain

Préparez la pâte le matin ou la veille. Mélangez tous les ingrédients et pétrissez pendant 10 minutes. Une bonne pâte vous laisse des mains et un bol propres.

Laissez la pâte lever pendant 4 heures (ou la nuit) dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air. Pétrissez bien la pâte. Assurez-vous qu'elle soit juste assez ferme pour garder sa forme. Ajoutez un peu de farine si nécessaire. Formez des petites boules (ou une grosse). Laissez lever à nouveau pendant au moins 4 heures. (Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four.) Faites cuire les petits pains à 140 °C pendant 25 minutes. (Pour un grand pain, comptez 45 minutes.) Retirez du four et laissez reposer toute la nuit sur une grille pour une digestion optimale.

Astuce: Coupez votre pain en morceaux plutôt qu'en tranches: cela réduira la quantité de miettes.

Astuce: Vous pouvez congeler les petits pains.

Astuce: Ajoutez des noix et des fruits secs (et des herbes) grossièrement hachés à votre pâte lors du deuxième pétrissage. Servez les petits pains sucrés en guise d'en-cas plutôt que de biscuits. Pour 100 g de pâte, utilisez 1 cuillère à soupe de noix, 1 cuillère à soupe de fruits et 1/4 de cuillère à café d'herbes.

- Raisins secs, cerneaux de noix cassés en grands morceaux, cannelle
- Raisins de Corinthe, graines de tournesol, graines de sésame, poudre de gingembre
- Abricots tranchés, noisettes, thym séché

BISCUITS

Voici une recette de biscuits neutres et sucrés. L'ajout de flocons d'avoine permet d'obtenir une quantité maximale de glucides complexes. L'utilisation d'un édulcorant liquide limite le besoin de matières grasses.

12 biscuits

- 200 g = 300 ml de farine complète (dont 100 ml peuvent être sans gluten)
- 50 g = 100 ml de petits flocons d'avoine (plus savoureux que les gros)
- 50 g = 75 ml de la matière grasse (p.ex. d'huile de tournesol (résistante à la chaleur))
- 100 g = 75 ml d'un édulcorant liquide (p.ex. de miel ou de sirop (de céréales, comme de l'orge ou du riz))
- Une pincée de bicarbonate de soude (facultatif)
- Autres ingrédients (facultatif) :
 - Zeste de citron ou d'orange râpé
 - Gingembre frais râpé ou en poudre
 - Remplacez 50 g de farine par la même quantité de farine d'amande ou de noisette

Préparation

Mélangez tous les ingrédients secs. Mélanger tous les ingrédients humides et les incorporer au premier. Pétrissez la pâte. Formez 12 boules de la taille d'une balle de ping-pong. Elles doivent être faciles à manipuler. Ajoutez de la matière grasse et/ou du sucre pour rendre la pâte plus souple, ou de la farine si elle colle aux mains. Placez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aplatissez les boules en disques d'environ 0,5 cm d'épaisseur et égalisez les ronds avec les bouts des doigts. (Il n'est pas nécessaire de préchauffer le four.) Cuisinez au four pendant 20 minutes à 140 °C ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées (non trop brunes). Retournez les à mi-cuisson si nécessaire. Laissez refroidir complètement sur une grille. Les biscuits resteront croustillants dans une boîte hermétique pendant au moins 2 semaines.