

Cuisiner Santé



*Compilation réalisée par :
Elisabeth Fury*

Table des matières

Petit déjeuner

4

Beurre de fruits secs	4
Brioche extra	4
Brownies aux bananes	5
Crème banane - caroube	5
Crème de fruits	5
Crème aux myrtilles	5
Crème pommes - raisins	6
Crème riz - cajou	6
Crêpes Suzette	7
Crumble aux fruits	7
Crumble aux fruits (garniture 2)	7
Délicieux millet aux poires	8
Gâteau à la mie de pain	8
Gaufres aux bananes et aux dattes	8
Gaufres ou pancakes soja - avoine	9
Granola délice ananas - noix de cajou	9
Mélange à saupoudrer	10
Pain de maïs aux fruits	10
Pâte à tartiner pralinée	10
Riz aux fruits du petit déjeuner	11

Desserts

12

Barres polynésiennes	12
Biscuits aux fruits	12
Bonbons à la caroube	13
Boules de caroube	13
Cookies aux bananes et aux dattes	14

Cookies au citron et à la noisette.....	14
Pâte à tarte avoine – noix.....	14
Pâte à tarte rapide.....	15
Roulé aux noix.....	15
Tarte ananas – noix de coco.....	16
Tarte à la caroube –1.....	16
Tarte à la caroube –2.....	17
Tarte Pommodattes.....	17

Entrées et plats principaux

18

Assaisonnement campagne.....	18
Croquettes à l'avoine.....	18
Croquettes millet – noix.....	19
Délice d'aubergine.....	19
Goulasch aux pommes de terre.....	20
Gratin crémeux de macaronis.....	20
Gratin suédois.....	21
Pâté aux champignons.....	21
Pommes de terre au gratin.....	22
Rôti de lentilles.....	22
Rôti de noix.....	23
Soupe de campagne aux pâtes.....	23
Substitut de chili.....	24

Substitut de produits laitiers

25

Beurre végétal.....	25
Fromage végétal à couper.....	25
Fromage végétal aux pois chiches.....	26
Fromage tendre.....	27
Lait de cajou.....	27
Lait de céréales.....	27
Lait salé de céréales.....	28
Lait de soja.....	28
Mayonnaise aux noix de cajou.....	28

Sauces diverses et variées 29

Crème d'avocat.....	29
Moutarde maison.....	29
Sauce à salade à ma façon.....	29
Sauce blanche.....	30
Sauce brune.....	30
Sauce provençale.....	31
Sauce tomate crémeuse.....	31

Crackers et galettes 32

Crackers à la noix de coco.....	32
Galettes de maïs aux myrtilles.....	32
Galettes de riz au maïs.....	33

Instructions de cuisson des céréales complètes 34

Guide de germination 36

Signes utilisés :

t. = tasse

cc = cuillère à café

Cs = cuillère à soupe

Lorsqu'il est question de :

* Farine d'avoine ou de millet : mouline finement les céréales (flocons d'avoine ou millet).

* Noix de cajou : s'il n'est pas possible de trouver des noix de cajou, elles peuvent être remplacées par des graines de tournesol pour les plats salés (mixées à l'eau bouillante) et par des pignons de pin pour les plats sucrés.

Petit déjeuner

Beurre de fruits secs

1 t. de fruits secs

$\frac{3}{4}$ - 1 t. d'eau chaude

- Placer les ingrédients dans une casserole et amener à ébullition.
- Enlever du feu et laisser reposer encore 5 minutes.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit souple.
- Délicieux sur du pain grillé, des gaufres, des crêpes ...
- Note : Lorsque vous utilisez des figues, des abricots, des prunes ou mêmes des dattes, il est préférable de les couper en petits morceaux avant de les faire cuire.

Brioche extra

1 kg de farine T55 ou 65

200 g de graisse végétale

150 g de sucre

$\frac{1}{2}$ litre de lait tiède

2 sachets de levure de boulanger

(ou 45 g de levain fermentescible - Priméal par exemple)

- Dans un saladier, mélanger intimement tous les ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Cela prend environ 5 minutes
- Laisser gonfler une heure dans un endroit chaud. Après cette heure, reprendre la pâte et la mouler (il est possible de faire 3 grosses brioches dans des moules à pain, ou encore des tresses, ou enfin des brioches individuelles).
- A ce moment incorporer à la pâte des pépites de chocolat ou de caroube, raisins secs, figues, dattes, amandes, noisettes, etc...). Laisser reposer encore 1 heure puis faire cuire à th.6 jusqu'à ce que la brioche soit dorée.

Brownies aux bananes

3 grosses bananes mures 180 ml jus de pruneaux ou de
75 g caroube en poudre lait de coco
1 Cs vanille en poudre 235 g flocons d'avoine rapide

- Écraser les bananes. Ajouter les 3 ingrédients suivants et bien mélanger.
- Ajouter les flocons d'avoine et mélanger intimement.
- Laisser reposer 5 minutes afin que l'avoine puisse absorber l'humidité.
- Verser dans un plat huilé et égaliser. Faire cuire à 200° pendant 25 minutes.

Crème Banane-caroube

3 grosses bananes 1/3 t. beurre d'oléagineux
2 ½ Cs de caroube en poudre 1 pomme douce râpée
½ cc vanille (opt.)

- Mixer tous les ingrédients, ajoutant le beurre d'oléagineux en dernier.
- Utiliser sur les gaufres, pancakes, céréales, crêpes, pain grillé.

Crème de fruits

1 boîte d'ananas en morceaux, sans le jus
1 banane mûre

- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

Crème aux myrtilles

2 t. jus de raisin 6 dattes en petits morceaux
5 Cs tapioca minute 3-4 t. myrtilles

- Mixer les dattes avec une partie du jus de raisin jusqu'à ce le mélange soit onctueux.

- Verser dans une casserole et y ajouter le restant du jus et l'épaississant. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange soit clair et épais, en remuant constamment. Ajouter les myrtilles.
- Servir sur des gaufres, des crêpes ou des pancakes.
- Note : le mélange épaissit en refroidissant.

Crème pommes-raisins

4	belles pommes Golden	1/8 cc	sel
3/4	t. ananas en morceaux	1 1/2 Cs	maïzena
80	ml jus de pomme	2	Cs eau
1/3	t. raisins secs	1/2	cc jus de citron frais
1/8	cc cardamome ou coriandre		

- Râper les pommes grossièrement.
- Combiner les pommes avec les cinq ingrédients suivants.
- Faire cuire à feu doux 5-10 minutes jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- Mélanger la maïzena avec l'eau et ajouter au mélange. Laisser cuire jusqu'à épaississement, mélangeant constamment.
- Retirer du feu et ajouter le jus de citron.

Crème riz-cajou

200-250	ml eau	1/8 cc	sel
2	Cs noix de coco râpée	1	Cs vanille en poudre
1/2	t. noix de cajou	10-12	dattes ou 3 Cs miel
1 1/2	t. riz cuit ou millet		

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Mettre au réfrigérateur.
- Se conserve environ 4-5 jours.

Crêpes Suzette

350 g farine complète	2 Cs huile
200 g flocons d'avoine	2 Cs miel
$\frac{3}{4}$ cc sel	1 pincée de vanille en poudre
1 litre eau ou filtrat de soja	

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.
- Mixer 2 t. de la pâte jusqu'à obtention d'une pâte fluide et vider dans un autre saladier.
- Répéter jusqu'à ce que tout le mélange soit mixé.
- Donne : 18 crêpes.
- Note : Il est également possible d'utiliser ce mélange pour en faire des gaufres. Cela donne environ 10 belles gaufres.

Crumble aux fruits

6 belles pommes	70 g sucre roux
175 g farine	1 cc cannelle
75 g graisse végétale	1 pincée de sel

- Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
- Les mettre dans un plat à four profond préalablement graissé.
- Sabler avec les mains les cinq ingrédients suivants et saupoudrer sur les pommes.
- Faire cuire à th.7 durant 45 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Crumble aux fruits (garniture 2)

300 g de flocons d'avoine	60 g noix de coco râpée
1 cc sel	50 g noix hachées
1 cc vanille en poudre	1 cc coriandre
1 t. farine de millet*	240 ml jus de pomme

- Mélanger dans un saladier tous les ingrédients sauf le jus de pomme.

- Ajouter le jus de pomme et mélanger avec les mains jusqu'à obtention d'une consistance sableuse.

Délicieux millet aux poires

1 verre de millet	¼ verre d'amandes dorées au four
3 verres d'eau	sirop de céréales
1 cuillère à café de sel	3 ou 4 poires cuites
¼ verre de noix de coco râpée	'lait' ou filtrat de soja ou d'avoine
½ verre de dattes	

- Faire cuire le millet dans l'eau salée, 1 heure à petit feu.
- Graisser un plat, y mettre le millet cuit, y ajouter les dattes hachées.
- Délayer le 'lait' végétal tiédi avec le sirop de céréales, et le verser sur le millet et les dattes.
- Couper les poires en lamelles et disposer les amandes dessus.
- Cuire à four chaud : 180°, pendant 20 minutes. Servir chaud ou frais.

Gâteau à la mie de pain

6 t. pain complet coupé en cubes	1 t. pommes râpées
50 g noix hachées grossièrement	1 recette <i>lait de cajou</i> (p.27)

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier et verser dans un moule huilé.
- Cuire à 180° pendant 45 minutes.
- Vous pouvez également ajouter des raisins secs (1/2 t.)

Gaufres aux bananes et aux dattes

½ t. dattes	½ cc vanille en poudre (opt.)
1/3 t. noix de cajou*	150 g flocons d'avoine
1 litre eau	50 g flocons d'orge
1 banane	90 g semoule de maïs
½ cc sel	90 g farine complète

- Mixer les dattes et les noix de cajou avec une partie de l'eau jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Ajouter les ingrédients restants et mixer. Verser dans le gaufrier chaud.
- Cuire pendant 12-15 minutes à chaleur moyenne.
- N'ouvrez pas avant la fin de la cuisson !
- Note : Les gaufres peuvent être faites à l'avance, congelées et réchauffées dans le grille-pain.

Gaufres ou pancakes soja-avoine

1 t. graines de soja jaune trempées	1	cc	sel
45 g graines de tournesol	½	cc	vanille (opt.)
600 ml eau	4		dattes
150 g flocons d'avoine			

- Mixer les graines de tournesol et le soja avec une partie de l'eau.
- Ajouter le reste des ingrédients. Bien mixer.
- Laisser reposer 5-10 minutes tandis que le gaufrier ou la poêle chauffe.
- Verser la pâte dans le gaufrier graissé ou dans la poêle huilée.
- Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les pancakes soient dorés (retourner et faire cuire l'autre côté).
- N'ouvrez pas le gaufrier durant la cuisson !
- Note : pour obtenir la consistance désirée des pancakes, il se peut qu'il vous faille changer la quantité d'eau ou de flocons d'avoine.

Granola délice ananas - noix de cajou

600 g flocons d'avoine	1	cc	sel
80 g noix de coco (opt.)	1	Cs	vanille
50 g noix hachées (opt.)	2-4	Cs	miel
¾ t. noix de cajou* en morceaux	240	ml	jus d'ananas non sucré

- Combiner les trois premiers ingrédients dans un saladier.
- Mixer les ingrédients restants jusqu'à ce que le mélange soit crémeux, et ajouter aux ingrédients secs. Mélanger avec les mains.
- Étaler sur une plaque allant au four.

- Cuire à 150° durant 20 minutes jusqu'à ce que le granola soit légèrement doré.
- Réduire la température à 100° et cuire jusqu'à ce que cela soit sec. Durant la cuisson, remuer de temps en temps au moyen d'une spatule.

Mélange à saupoudrer

25 g noix en morceaux	25 g poudre de caroube
20 g graines de lin moulues	1/8 cc sel

- Mélanger tous les ingrédients.
- Utiliser pour saupoudrer sur les gaufres, pain, etc...

Pain de maïs aux fruits

270 g farine de millet*	3 cc vanille en poudre
270 g semoule de maïs	40 g noix de coco râpée
110 g farine d'avoine*	1/2 t. raisins secs
600 ml d'eau	1 cc sel
2 bananes	1 cc coriandre en poudre
30 g de graines de lin moulues	

Variations :

Ajouter :

1 t. pommes en tranches	1 t. prunes en petits cubes
1 t. pêches en petits cubes	1/2 t. myrtilles

- Placer la farine de millet et la semoule de maïs dans un saladier.
- Ajouter suffisamment d'eau pour obtenir une pâte épaisse.
- Ajouter les ingrédients restants. Placer dans un plat allant au four.
- Cuire à 180° pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le pain de maïs soit bien cuit.

Pâte à tartiner pralinée

250 g noisettes grillées moulues	5 Cs huile de tournesol vierge
250 g amandes moulues	5 Cs miel fondu

5 Cs caroube

- › Mélanger tous les ingrédients et en faire une pâte épaisse.
- › S'il le faut rajouter un peu de miel fondu.
- › Ajouter de l'eau pour faire un mélange onctueux.
- › Note : Il est aussi possible de ne pas rajouter d'eau et de faire des pralinés en prenant $\frac{1}{2}$ cc de pâte, de modeler dans les mains pour en faire une petite boule et de la rouler dans la noix de coco.

Riz aux fruits du petit déjeuner

Mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux :

240 ml jus d'ananas chaud	1 Cs vanille
$\frac{1}{4}$ t. cajou ou amandes blanchies	1 Cs miel (opt.)
$\frac{1}{8}$ cc sel	1 banane mûre (opt.)

Mélanger dans un saladier

4 t. riz bien cuit	$\frac{1}{2}$ t. raisins secs
1 $\frac{1}{2}$ t. ananas en morceaux	

- › Mélanger tous les ingrédients. Verser dans un plat allant au four.
- › Garnir d'amandes effilées et/ou de raisins secs ou de pêches.
- › Cuire à 180° durant 45 minutes.

- Mettre dans un saladier. Rincer le mixeur avec l'eau restante et ajouter au mélange. Il se peut que vous n'avez pas besoin de toute l'eau en fonction de la quantité de fruits utilisés.
- Ajouter les fruits secs et les pommes râpées.
- Laisser reposer 5-10 minutes.
- Former de petits biscuits, et mettre sur une plaque huilée.
- Faire cuire 45 minutes à 180°.

Bonbons au caroube

160 ml miel	1 cc vanille en poudre
50 g caroube en poudre	2 Cs graines de tournesol
1 Cs eau	1 t. noix de coco râpée
160 ml purée d'arachide ou amande	1 ½ t. riz soufflé
	1 goutte d'huile essentielle de menthe (opt.)

- Ayez tous les ingrédients sous la main.
- Faites bouillir légèrement le miel et la caroube pendant deux minutes, remuant doucement.
- Ajouter RAPIDEMENT tous les ingrédients à ce mélange.
- Verser dans un plat en verre et couper en petits carrés.
- Réfrigérer ou congeler.

Boules de Caroube

3 grosses pommes	1 cc jus de citron
1 t. dattes	50 g amandes moulues
240 ml jus de pomme	20 g noix de coco râpée
50 g caroube en poudre	3-4 t. galettes de riz en morceaux
¼ cc sel	

- Faire cuire les cinq premiers ingrédients à feu doux pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce que les dattes et les pommes soient tendres.
- Écraser avec une fourchette.
- Mélanger les amandes, la noix de coco et les morceaux de galettes de riz.

- Former de petites boules. Rouler dans de la noix de coco ou des noisettes râpées.
- Note : se congèle bien.

Cookies aux bananes et aux dattes

4-5 bananes	1 cc	vanille (opt)
½ t. dattes hachées	200 g	flocons d'avoine
50 g noix hachées	20 g	noix de coco râpée
½ cc sel		

- Écraser les bananes.
- Ajouter les cinq ingrédients suivants, mélangeant légèrement.
- Laisser reposer 10-15 minutes.
- Déposer par cuillères à café du mélange sur une plaque graissée.
- Faire cuire à 180° pendant 25 minutes. Les cookies doivent être dorés mais encore légèrement humides.

Cookies au citron et à la noisette

300 ml miel	2 Cs	jus de citron
240 ml huile	2 Cs	zeste de citron
1 ½ cc sel	400 g	farine d'avoine*
180 ml lait de soja	150 g	noisettes hachées

- Dans un saladier, battre les six premiers ingrédients.
- Ajouter les ingrédients restants.
- Laisser reposer 15 minutes.
- Faire de petits tas sur une plaque huilée.
- Faire cuire 20 minutes à 180°.

Pâte à tarte avoine - noix

50 g noix hachées finement	½ cc	sel
110 g farine avoine*	120 ml	eau ou jus de pomme
90 g farine complète		

- Mélanger tous les ingrédients avec une fourchette, ceci très doucement. La pâte doit être légèrement collante.
- Presser dans deux moules à tarte avec une fourchette ou une spatule humidifiée.
- Faire cuire à 180° pendant 30 minutes.

Pâte à tarte rapide

100 g flocons d'avoine	¼ cc sel
80 g noix de coco râpée	80 ml eau

- Passer au moulin à café les flocons d'avoine et la noix de coco.
- Placer dans un saladier et ajouter le sel et l'eau.
- Mélanger avec les mains.
- Presser dans un moule à tarte et faire cuire à 180° pendant 20-30 minutes.

Roulé aux noix

Pâte brisée :

300 g de farine	1 pincée de sel
125 g de graisse végétale	eau

Garniture :

150 g noix	100 g sucre roux
500 g pommes	1 cc cannelle
200 g raisins secs	

- Faire la pâte brisée assez souple et la laisser reposer 20 minutes.
- Laver les raisins et les laisser tremper. Eplucher les pommes, les couper en tous petits cubes et les faire macérer avec 2 cuillères à soupe de sucre.
- Mélanger le reste du sucre avec la cannelle et hacher grossièrement les noix.
- Étaler la pâte en forme de rectangle sur 3 à 4 mm d'épaisseur, et la faire glisser sur du papier sulfurisé ou un torchon.
- Répartir régulièrement à la surface les noix, les raisins égouttés, les pommes sucrées en s'arrêtant à 2 cm du bord. Saupoudrer de sucre parfumé.

- › Rouler avec précaution en vous aidant du papier ou du torchon, souder les extrémités avec un peu d'eau, et faire glisser la roulade sur une tôle légèrement huilée.
- › Faire cuire à 180° jusqu'à ce que le roulé soit doré.

Tarte ananas - noix de coco

320 ml jus d'ananas	6 Cs maïzena
160 ml jus d'orange	40 g noix de coco râpée
1 cc vanille	2 t. ananas en morceaux
¼ cc sel	

- › Mixer rapidement les cinq premiers ingrédients.
- › Verser dans une casserole et faire cuire jusqu'à ce que le mélange soit clair et épais.
- › Retirer de la chaleur et ajouter la noix de coco et les morceaux d'ananas.
- › Verser sur une pâte à tarte précuite.

Tarte à la caroube - 1

Mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux :

½ t. noix de cajou	1 ¾ t. eau chaude
1 ½ t. millet bien cuit	2 Cs beurre d'arachide (opt.)
1 t. dattes hachées	

Ajouter et mixer brièvement :

2 cc vanille ou 1 banane	3 Cs maïzena ou fécule
¼ cc sel	3-4 Cs poudre de caroube

- › Verser dans une casserole.
- › Amener à ébullition, remuant constamment jusqu'à épaississement.
- › Verser sur un fond de tarte précuit.
- › Décorer de noix de coco ou d'amandes effilées.
- › Laisser refroidir.

Tarte à la caroube - 2

480 ml lait de coco	1 cc vanille
480 ml eau	6 Cs maïzena
120 ml miel (ou 1 banane + 2 Cs miel)	1 cc substitut de café
20 g noix de coco râpée (opt.)	4-6 Cs caroube en poudre
	½ cc sel

- Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Verser dans une casserole et faire cuire jusqu'à épaississement, remuant constamment.
- Verser sur une pâte à tarte précuite.
- Couper des poires en lamelles et les poser sur la crème en forme de fleur.
- Garnir de noix de coco râpée ou d'amandes effilées.

Tarte Pommodattes

½ recette de Brioche extra (avec 500g de farine)(p.4)

30 - 40 dattes

1,5 kg de pommes

- Préparer la brioche comme indiqué page 4. Pendant la première heure de levée, préparer la crème :
- Dénoyer les dattes, les couper en petits morceaux et les couvrir d'eau bien chaude.
- Faire cuire 5 minutes et laisser reposer 30 minutes.
- Mixer le tout en une crème bien onctueuse
- Etaler la pâte briochée au rouleau et la mettre sur une tôle graissée et farinée.
- Laisser lever encore 1 heure.
- Pendant ce temps éplucher les pommes et les couper en fines lamelles.
- Au bout de l'heure, recouvrir la pâte de crème de dattes et finir avec les pommes. Parsemer d'amandes effilées.
- Faire cuire à four moyen - 180° pendant environ 40 minutes.
- Note : A la place de la crème de dattes, il est aussi possible d'utiliser la pâte à tartiner pralinée.

Entrées et plats principaux

Assaisonnement campagne

½ t. sel	1 cc paprika
¼ t. sel au céleri	½ cc sarriette
¼ t. oignon en poudre	½ cc marjolaine
¼ t. persil séché	½ cc sauge séchée
1 cc ail en poudre	¼ cc cerfeuil séché

- Mélanger. Il est possible de les passer au moulin à café.
- Garder dans une boîte hermétique ou dans un bocal.
- Utiliser comme assaisonnement dans les sauces, les soupes, etc...

Croquettes à l'avoine

1,2 litre jus de tomate	1 gousse d'ail pilée
1 ½ t. oignon haché	¼ cc marjolaine
1 feuille de laurier	¼ cc thym
2 cc sauge	50 g noix hachées
1 cc sel	65 g graines de tournesol
2 Cs assaisonnement campagne (p.18)	400 g flocons d'avoine rapides

- Amener à ébullition le jus de tomate et tous les ingrédients sauf les flocons.
- Ajouter les flocons. Mélanger et arrêter la cuisson.
- Couvrir et laisser gonfler pendant au minimum 1 heure.
- Laisser refroidir.
- Former les croquettes et les placer sur une plaque huilée.
- Faire cuire au four 35 minutes à 180°.
- Retourner les croquettes et laisser cuire encore 15 minutes.
- Se congèle très bien.

Croquettes millet – noix

2	t. millet cuit	½	cc	sel au céleri
1	oignon, haché	½	cc	poudre l'ail
½	t. purée d'arachide ou d'amande	½	cc	sel

- Mélanger tous les ingrédients.
- Laisser refroidir pendant 20 minutes.
- Former les croquettes.
- Faire cuire 30 minutes à 190°, jusqu'à ce que les croquettes soient brunes.
- Servir.
- Note : Pour une consistance différente, utiliser ½ tasse de boulgour cuit à la place d' ½ tasse de millet cuit. Pour un parfum délicat saupoudrer les croquettes façonnées de graines de sésame.

Délice d'aubergine

90	g farine complète	½	cc	sel
90	g farine d'orge ou d'avoine	180-240	ml	eau

- Laver les aubergines et les couper en tranches d' ½ cm.
 - Saler légèrement les deux côtés des tranches.
 - Placer entre deux feuilles de papier absorbant durant 30-45 minutes.
 - Rincer et sécher.
 - Préparer la pâte avec ½ tasse de farine complète et ½ tasse de farine d'orge ou d'avoine et suffisamment d'eau pour qu'elle soit crémeuse.
 - Tremper les tranches d'aubergine dans la pâte et placer sur une plaque huilée.
 - Préparer une sauce avec les ingrédients suivants :
- | | | | | |
|-----|--------------------------|---|----|---------------------------|
| 180 | g de concentré de tomate | ¼ | cc | graines de céleri moulues |
| ¼ | cc poudre d'ail | 1 | Cs | herbes de Provence |
- Étaler cette sauce à la cuillère sur les aubergines, et finir avec de la chapelure et des morceaux d'olives.
 - Faire cuire 25-30 minutes à 190°.

Goulasch aux pommes de terre

800 g pommes de terre	1 Cs paprika doux
1 cc sel	100 g soja texturé
100 g oignons	1 Cs persil haché
50 g carottes	320 ml bouillon végétal
1 poireau	125 ml crème fraîche de soja
1-2 Cs d'huile d'olive	

- Réhydrater le soja texturé en le trempant dans de l'eau salée ou du bouillon végétal pendant 1 heure.
- Peler les pommes de terre et les couper en dés d'environ 1,5 cm de côté. Les mettre dans un plat et les saupoudrer de sel.
- Peler les oignons, les hacher finement et les faire revenir dans l'huile d'olive. Nettoyer les carottes et le poireau. Couper en dés très fins les carottes, émincer le poireau et les ajouter aux oignons revenus.
- Parsemer de paprika et laisser cuire 3 à 4 minutes à feu vif.
- Ajouter le soja réhydraté, et faire cuire encore 5 à 6 minutes. Verser les dés de pommes de terre salés et le bouillon, couvrir et faire cuire le tout à feu moyen pendant 15 minutes. Remuer de temps en temps. Lorsque le temps de cuisson est écoulé, s'assurer que les pommes de terre soient bien tendres. Si trop de liquide s'évapore, rajouter de l'eau ou du bouillon.
- Au moment de servir, parsemer de persil et incorporer la crème. Servir immédiatement.
- On peut également agrémenter ce plat de coulis de tomate.

Gratin crémeux de macaronis

500 g macaronis

100 g graines de tournesol	1 Cs poudre d'oignon
½ t. riz bien cuit	2 cc sel
1 litre eau bouillante	½ cc sel au céleri
2 Cs farine complète	3 Cs maïzena
2 Cs graines de sésame moulues	1 poivron rouge
¾ cc poudre d'ail	3-4 Cs jus de citron

- Faire cuire les macaronis dans un grand volume d'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Pendant que les pâtes cuisent :
- Mixer les graines de tournesol avec 1 tasse d'eau bouillante.
- Ajouter 1 autre tasse d'eau bouillante, petit à petit jusqu'à ce que le mélange soit vraiment très crémeux.
- Ajouter le reste des ingrédients (couper le poivron en petits cubes), mixer et ajouter l'eau restante petit à petit. Il se peut que vous n'utilisiez pas tout.
- Égoutter les macaronis et les verser dans un plat allant au four.
- Verser le mélange sur les macaronis.
- Faire cuire à 205° pendant 15-20 minutes.
- Réduire la chaleur à 180° et laisser cuire encore 15-20 minutes.
- Se congèle très bien.

Gratin suédois

10 belles pommes de terre cuites et épluchées.

½ recette de la crème utilisée pour le gratin crémeux de macaronis (p. 20)

1 ou 3 gros oignons

1 gousse d'ail

- Faire revenir les oignons et l'ail émincés dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient tendres et transparents.
- Couper les pommes de terre en tranches fines.
- Couvrir le fond d'un plat à gratin huilé d'une couche de pommes de terre.
- Recouvrir d'une couche d'oignons puis verser la crème.
- Refaire les couches successives et terminer avec la crème.
- Faire cuire 30 minutes à 180°.

Pâté aux champignons

100 g biscottes

240 ml bouillon bouillant

100 g champignons

100 g oignons ou échalotes

100 g graisse de palme

80 g levure alimentaire

girofle en poudre

muscade en poudre

- Réduire les biscottes en chapelure et verser le bouillon bouillant sur celles-ci.

Rôti de noix

Faire revenir dans une casserole :

2 ½ t. céleri branche coupé fin 60 ml eau

2t. oignons hachés fin

Dans un saladier, mélanger :

75 g noix hachées ou amandes ½ cc marjolaine

100 g graines de tournesol 1 ½ cc basilic

2 t. riz bien cuit ¾ cc ail en poudre (ou 2

1 cc sel gousses d'ail)

1 Cs oignon en poudre 1 cc assaisonnement campagne (p.18)

1 ¾ cc sauge 1 ½ t. lait de soja ou lait salé de
céréales (p.27)

Ajouter enfin :

4t. chapelure

- Ajouter les ingrédients revenus au mélange du saladier.
- Ajouter la chapelure et bien mélanger.
- Placer dans un moule à cake ou un beau ravier allant au four.
- Faire cuire à 180° pendant environ 1h15.
- Couvrir vers la fin de la cuisson.
- Servir avec une sauce blanche ou une sauce tomate.
- Variante : Réduire la chapelure à 2 tasses et augmenter le riz à 4 tasses.

Soupe de campagne aux pâtes

1 kg de pâtes 2 cc sel

1 gros oignon, émincé 2 t. céleri, émincé

2 Cs assaisonnement campagne
(p.18) 1½ cc sel

3 litres eau 4 t. pois chiches, avec jus

4-6 t. maïs en grain 2 Cspersil séché (ajouter en
dernier)

- Faire cuire les pâtes (séparément) dans de l'eau bouillante et les 2 cuillères à café de sel jusqu'à ce qu'elles soient al-dente.
- Égoutter et mettre de côté.
- Dans une grande casserole, faire revenir les légumes et les assaisonnements dans un peu d'eau.
- Ajouter les pâtes, l'eau, et le maïs en grain lorsque les légumes sont presque tendres.
- Mixer 3 tasses de pois chiches avec leur propre jus et juste un peu d'eau pour que le mélange soit crémeux.
- Ajouter à la casserole.
- Bien mélanger. Et ajouter la tasse restante de pois chiches et le persil.
- Faire cuire à feu doux 10-15 minutes.
- Ajuster l'eau et le sel selon la convenance.

Substitut de chili

2	Cs paprika	¼	cc	sarriette
1	Cs persil séché	¼	cc	poudre d'ail
1	cc origan	2		feuilles de laurier
½	cc aneth	2	cc	cumin
1	cc poudre d'oignon	½	cc	basilic

- Moudre tous les ingrédients au moulin à café.
- Conserver dans un bocal hermétique.

Substituts de produits laitiers

Beurre végétal

45 g semoule de maïs instantanée 18 g noix de coco râpée
35 g de noix de cajou 50 ml de crème de soja ou d'avoine
½ cc sel 480 ml eau

- Délayer la semoule de maïs dans l'eau et faire cuire 5 minutes.
- Verser dans un mixeur.
- Ajouter la noix de coco, les noix de cajou (ou autres oléagineux), la crème de soja ou d'avoine et le sel.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et onctueux. Il se peut qu'il vous faille rajouter un peu de crème végétale.
- Verser dans un joli moule.
- Placer au réfrigérateur et laisser refroidir.
- Variation :
 1. Ajouter ¼ d'oignon haché et 2-4 gousses d'ail lors de la cuisson.
 2. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et 1 cuillère à café de vanille lorsque l'on mixe.
 3. Faire cuire la semoule de maïs dans la même quantité de jus d'ananas ou d'orange et mixer le tout avec 4 tranches d'ananas et 1 cuillère à soupe de miel.

Fromage végétal à couper

Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux :

¼ beau poivron rouge 1 cc sel
80 ml jus de citron 1 cc poudre d'oignon
¼ t. noix de cajou, rincées* ¼ cc poudre d'ail
1/3 t. pulpe de soja séchée ou 300 ml eau
de levure alimentaire

Faire bouillir jusqu'à ce que le mélange soit clair :

180 ml eau	2 Cs	agar-agar en paillettes ou
	2 cc	agar-agar en poudre

- Ajouter l'eau épaissie par l'agar-agar au mélange du mixeur.
- Mixer rapidement, et verser dans un moule.
- Laisser refroidir, puis couper en tranches.
- Variante : Après avoir mixé la dernière fois, ½ tasse d'olives finement coupées ou de poivrons rouges hachés peut être ajoutée. Une autre variation peut être d'ajouter 1 grosse cuillère à café de paprika, une pincée de cumin ou 1 cuillère à café d'herbes de Provence.

Fromage végétal aux pois chiches

1 t.	pois chiches crus	1	gousse d'ail
65 g	amandes ou graines de tournesol	2 cc	sel
1	petit oignon	15 g	levure alimentaire
		400 ml	jus de tomate

- Faire tremper les pois chiches pendant 24 heures.
- Les rincer et les faire égoutter.
- Les placer dans un saladier et les laisser à température ambiante pendant 2 jours afin qu'ils germent.
- Les rincer deux fois par jour.
- Après deux jours, mesurer 2 tasses de pois chiches germés et mettre dans le mixeur avec les ingrédients restants.
- Mixer pendant 1 – 3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
- Verser dans une casserole et faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes, en remuant constamment.
- Après cela, verser dans un petit moule à cake, préalablement passé sous l'eau froide et laisser reposer pendant plusieurs heures, voire une nuit entière.
- Démouler et couper en tranches.

Fromage végétal tendre

Mixer :

1 ½ t. riz bien cuit	4 Cs jus de citron frais
½ t. noix de cajou ou amandes	1 cc sel
480 ml eau bouillante	1 Cs graines de sésame moulues
½ beau poivron rouge	½ cc paprika
½ oignon haché	1/8 cc cumin (opt.)
½ cc poudre d'ail	

Ajouter 1 t. olives émincées

• Faire cuire à feu doux jusqu'à épaississement, laisser refroidir.

• Servir :

1. Comme sauce dans les lasagnes, spaghettis, pizza, tortillas, enchiladas, etc...
2. Sur les brocolis, haricots, chou fleur, etc...
3. Avec les chips ou comme mousse pour tremper les légumes.
4. Comme crème à tartiner pour les sandwiches, comme sauce à salade (ajouter plus d'eau)

Lait de cajou

1 t. noix de cajou	¼ cc sel
1 litre eau	1 cc coriandre
60 ml miel	1 cc zeste d'orange
2 cc vanille	1/8 cc anis en poudre (opt.)

• Mixer les noix de cajou avec 1 tasse d'eau pendant 1-2 minutes jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.

• Arrêter le mixeur et ajouter les ingrédients restants.

• Mixer encore 15 secondes.

Lait de céréales

3 Cs noix de cajou, amandes	¼ cc sel
ou graines de tournesol	½ cc vanille

2 t. riz, avoine ou millet cuit 500 ml eau bouillante
4 dattes ou 2 cc miel 500 ml à 1 litre eau froide

- Mixer les noix ou graines, les céréales cuites, les dattes et un peu d'eau bouillante pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que le tout soit crémeux.
- Ajouter les ingrédients restants et mixer.
- Verser dans un container.
- Refroidir.
- Donne : 5-8 tasses de lait
- Se conserve au réfrigérateur environ 4 jours.

Lait salé de céréales

1/3 t. noix de cajou ou amandes 500-750 ml eau chaude
2 t. riz bien cuit 1/2 cc poudre d'ail ou 2 gousses
1 1/2 cc sel 2 cc poudre d'oignon ou 1
1 cc assaisonnement campagne (p.18) petit oignon

- Mixer les noix et le riz dans une partie de l'eau jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
- Ajouter le reste de l'eau et les ingrédients suivants.
- Réfrigérer ou utiliser dans une recette.

Mayonnaise aux noix de cajou

1/4 t. noix de cajou 2 cc poudre d'oignon
240 ml eau (bouillante) 1 cc jus de citron
1 1/2 Cs maïzena 1 Cs miel (opt.)
1 cc sel

- Mixer les noix de cajou avec une partie de l'eau.
- Ajouter les ingrédients restants.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
- Verser dans une casserole et amener à ébullition.
- Laisser refroidir.
- Mixer à nouveau pour rendre crémeux.

Sauces diverses et variées

Crème d'avocat

2 avocats	1 gousse d'ail pilée
120 ml eau	½ cc sel
1 ½ cc poudre d'oignon	1 Cs jus de citron frais

- Éplucher les avocats.
- Les écraser avec une fourchette en ajoutant l'eau et le jus de citron.
- Ajouter les assaisonnements selon le goût désiré.

Moutarde maison

½ t. noix de cajou*	½ cc poudre d'ail
160 ml eau chaude	1 cc poudre d'oignon
80 ml jus de citron	¼ cc paprika
2 cc curcuma	1/8 cc caroube en poudre
½ cc sel	

- Mixer les noix de cajou avec une partie de l'eau chaude.
- Ajouter les ingrédients restants.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux.
- Se conserve environ une semaine au réfrigérateur.
- Note : toute l'eau ne sera pas nécessairement utilisée. Si le résultat final est trop liquide, il est possible de le faire cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Sauce à salade à ma façon

120 ml huile	1 gousse d'ail
30 ml jus de citron	3 Cs levure alimentaire
1 cc sel	un peu d'eau

Mettre tous les ingrédients dans le mixeur et mixer pendant 20-30 secondes.

Sauce Provençale

400 ml lait de soja	1 cc sel
1 Cs jus de citron	1 cc tamari
1 pincée d'herbes de Provence	½ tomate
2 cc concentré de tomates	

- Mixer tous les ingrédients pour obtenir un mélange onctueux.
- Utiliser comme sauce à salade.

Sauce tomate crémeuse

1 l. tomates en conserve	¼ cc poudre d'ail
½ t. noix de cajou*	¼ cc origan
½ t. riz bien cuit	¼ cc sel
1 gros oignon émincé	½ t. eau chaude

- Mixer les noix de cajou et le riz dans environ 1 tasse de tomates jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.
- Ajouter les tomates restantes, ainsi que les autres ingrédients, sauf l'eau.
- Mixer.
- Verser dans une casserole.
- Rincer le mixeur avec la ½ tasse d'eau et verser dans la casserole.
- Faire cuire à feu doux durant 10 minutes, remuant fréquemment.
- Si nécessaire, épaissir avec de la maïzena mélangée avec un peu d'eau froide.

Crackers et galettes

Crackers à la noix de coco

420 ml eau	135 g	semoule de maïs
¼ t. noix de cajou ou amandes	75 g	flocons d'avoine
1 ½ Cs graines de sésame	½ cc	sel
1 Cs noix de coco râpée		

- Mixer les noix de cajou ou amandes avec les $\frac{3}{4}$ de tasse d'eau jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux.
- Ajouter les graines de sésame et la noix de coco pendant que le mixeur tourne.
- Ajouter le reste de l'eau et les autres ingrédients et mixer.
- Verser sur une plaque à bords hauts huilée, et faire cuire 20 minutes à 180°.
- Sortir du four et couper à la taille désirée.
- Remettre au four et laisser encore cuire 40 minutes, ou jusqu'à ce que les crackers soient bien dorés. Regarder souvent afin qu'ils ne brûlent pas.

Galettes de maïs aux myrtilles

180 g semoule de maïs	¼ cc	vanille (opt.)
240 ml eau	1	banane
1/3 t. oléagineux (cajou)	1 t.	myrtilles (fraîches ou congelées)
¼ t. sel		
20 g noix de coco râpée.		

- Mixer les oléagineux, l'eau et le sel.
- Ajouter la semoule de maïs, la vanille et la banane.
- Mixer jusqu'à ce que le tout soit onctueux, et verser à la cuillère sur une plaque huilée.
- Arranger les myrtilles sur le dessus et saupoudrer de noix de coco.
- Faire cuire 30 minutes à 205°.

Galettes de riz au maïs

450 g semoule de maïs
½ cc sel
¼ t. farine de soja
500 ml eau bouillante

2 t. riz cuit froid
85 g graines de tournesol
moulues

- Mélanger les ingrédients secs dans un saladier.
- Ajouter doucement l'eau bouillante, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux.
- Ajouter le riz froid, cuit.
- Mélanger rapidement car la pâte devient liquide à mesure que le riz réchauffe.
- Verser par petites quantités sur une plaque huilée.
- Aplatir à ¼ cm d'épaisseur en laissant tomber la plaque sur la table (voilà le truc !)
- Faire cuire 15 minutes à 205°.
- Réduire la température à 180° et faire cuire encore 15-20 minutes.

Instructions de cuisson des céréales complètes

Cocotte : Dans une cocotte en inox, à fond double, utilisant très peu d'eau (type AMC), amener à ébullition l'eau et le sel. Ajouter les céréales et amener à nouveau à ébullition. Faire cuire à feu doux, pendant la durée de temps conseillée. Ne pas toucher les céréales, car cela a pour effet de les faire attacher. Pour ralentir la cuisson, il est possible d'insérer une plaque entre le gaz ou la plaque électrique et la cocotte. Lorsque la céréale attache à la fin de la cuisson, placer la casserole sur un dessous de plat, laissant le couvercle, et laisser reposer 10-15 minutes. La semoule de maïs aura tendance à faire des grumeaux à moins qu'on ne l'ajoute à l'eau avant que celle-ci ne bouille.

Méthode du four : Placer la céréale, l'eau et le sel dans un plat allant au four, couvert. Mélanger brièvement afin de dissoudre le sel. Faire cuire toute la nuit à 90°. La céréale est prête pour le petit déjeuner.

Céréales germées : Faire tremper la céréale durant 24 heures dans l'eau tiède. Changer l'eau et rincer toutes les 6-8 heures. Cela augmente la valeur nutritive, améliore la digestion et possède un goût plus doux. Le temps de cuisson est réduit d'environ 20 minutes pour chaque heure de cuisson.

Céréales rôties : Pour griller les céréales complètes, les placer dans une poêle à feu moyen, remuant constamment pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Cela améliore le goût, raccourcit le temps de cuisson, et permet de briser l'amidon et les sucres. Pour la méthode du four, utiliser une plaque et faire cuire à 200° pendant environ 15 minutes. Remuer deux fois durant la cuisson. Cela réduit de 15 minutes le temps requis pour la cuisson.

GRAIN (1 tasse)	Eau (tasses)	Temps (heures)	Donne (tasses)
Amaranthe	2		2 1/3
Avoine (flocons rapides)	2	3/4	2 1/2
Avoine (flocons)	2 1/2	1 1/2	2 3/4
Avoine (grains)	3 à 4 1/2	2 à 3	4 à 5
Blé (flocons)	2 1/2	1 1/2	2 1/3
Blé (grains)	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Blé tendre	3	2 à 3	2 3/4
Cinq céréales (flocons)	2	1 1/2	2 3/4
Épeautre	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Kamut	3	2 à 3	2 3/4
Millet	3 à 4	3 à 4	3 à 4
Orge (flocons)	2	1 1/2	2
Orge (grains)	3 à 4	2 à 3	3 1/2
Polenta	4	3	4 1/2
Quinoa - bien rincer	2 à 3	1 1/2	3 à 4
Riz complet	2 à 3	1 1/2	3 à 4
Riz sauvage	3	1 1/2	4
Sarrasin	2 à 3		3 3/4
Seigle (flocons)	2 1/2	1 1/2	2 3/4
Seigle (grains)	3 à 4	3 à 4	3 1/2 à 4
Semoule de maïs	3 à 4	1 1/2	3 1/2

Guide de germination

Voici quelques bases pour la germination des céréales et des graines :

1. Mettre de côté toutes graines cassées ou décolorées (ces graines ne germeront pas et peuvent fermenter). Rincer les graines et les faire tremper dans un saladier durant le temps nécessaire, recouvert de 2 à 3 fois la quantité de graines. Utiliser de l'eau à température de la pièce. De la poudre d'algue peut être diluée dans l'eau de trempage afin d'enrichir en minéraux et en iode.
2. Rincer et égoutter les graines selon le guide de germination, page suivante. Conserver l'eau de trempage pour arroser les plantes ou enrichir les soupes.
3. Placer les graines dans un germoir, ou à défaut dans un pot en verre d'un litre (type verre à conserve) recouvert d'une moustiquaire et maintenue au moyen d'un élastique. S'assurer que les graines aient suffisamment d'air. Rincer au moins deux fois par jour. Placer le pot à proximité de l'évier pour ne pas les oublier. La température de la pièce doit être entre 18° et 25°.
4. Les graines germées sont prêtes à consommer entre 1 à 6 jours. Lorsque de pâles feuilles sont formées sur les germes d'alfalfa, de chou, de fénugrec, et de radis (un signe de maturité des germes), placer le pot à la lumière (mais non au soleil) pour leur permettre de verdir. Au travers de la photosynthèse, les germes développeront la chlorophylle et la vitamine A, augmentant leur valeur nutritive.
5. Lorsque les germes se sont développés au stade désiré, les rincer et les placer dans un pot fermé au réfrigérateur. Ils se conserveront quelques jours. Bien que la réfrigération retarde le processus de croissance, le blé continue de grandir.

Règles de germination :

1. Garder les germes humides, mais non mouillés
2. Garder les germes à une chaleur constante
3. Rincer les germes aussi souvent que possible
4. Donner aux germes de la place pour respirer
5. Ne pas mettre trop de germes dans un petit pot

Variété de graine	Quantité	Temps de trempage	Rincer et égoutter	Temps moyen de récolte	Longueur des germes
Alfalfa	3 Cs	6-8 heures	2 fois/jour	4-7 jours	2,5 - 5 cm
Blé	1 t.	8-12 heure	2 fois/jour	2-4 jours	1 - 2 ½ cm
Chou chinois	3 Cs	6-8 heures	2 fois/jour	3-4 jours	½ - 2 ½ cm
Fénugrec	¼ t.	6-8 heures	2-3 fois/jour	3-4 jours	1 - 3 cm
Lentilles	½ t.	8-12 heures	2-3 fois/jour	2-3 jours	½ - 2 ½ cm
Orge	1 ¾ t.	8-12 heures	2-3 fois/jour	3-4 jours	½ cm
Pois	½ - 1 t.	8-12 heures	2-3 fois/jour	2-3 jours	1 - 2 ½ cm
Pois chiches	1 t.	16 heures	2-3 fois/jour	3-6 jours	1 cm
Radis	4 Cs	6-8 heures	2 fois/jour	3-4 jours	½ - 2 ½ cm
Seigle	1 t.	8-12 heures	2 fois/jour	2-3 jours	¼ - 1 cm
Soja	1 t.	16 heures	3 fois/jour	3-5 jours	1 - 2 ½ cm
Tournesol	1 t.	6-8 heure	2 fois/jour	1-2 jours	jours 0 - ½ cm
Trèfle rouge	3 Cs	8 heures	2 fois/jour	3-6 jours	1 - 7 cm

Pour toute question ou suggestion, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

Marc & Elisabeth Fury

La Croix Blanche

81360 Arifat

 05.63.71.95.96

e-mail : editeurs@etoiledumatin.org