



Meilleurs
Vœux
pour 2018

Menu de fête

(pour 10 personnes)

Faux-gras au tofu lacto fermenté,
Crackers aux graines et
Chutney pomme, poire aux épices de Noël
Jus d'orange à la choucroute

Hachis Parmentier de pois chiches
Fricassée de pleurotes à la persillade
Salade d'hiver

Torches aux azukis

FAUX-GRAS AU TOFU LACTO FERMENTÉ

Tofu lacto fermenté mariné au tamari 300 g
Oignons 450 g
Huile d'olive 9 càs (135 ml)
Vin blanc 100 ml
Sel, poivre, épices de Noël
Agar agar 2 g
Eau 80 ml

Faire revenir dans une poêle les oignons taillés en demi rondelles
Quand ils sont bien dorés, éteindre la cuisson au vin
Assaisonner et chauffer jusqu'à évaporation
Faire une gelée d'agar agar :
Dissoudre l'agar agar avec l'eau dans une petite casserole et porter à ébullition pendant une minute
Mixer les oignons très finement, avec le tofu et la gelée d'agar agar
Rectifier l'assaisonnement
Remplir une terrine chemisée ou un petit moule à cake en tassant bien
Laisser prendre au frais pendant au moins 4 heures ou au congélateur pendant 30 à 45 min et démouler
Couper des tranches

CRACKERS AUX GRAINES

Graines de tournesol 100 g
Graines de courge 100 g
Graines de sésame 100 g
Graines de lin ou de chia 60 g
Psyllium 2 càs bombées
Eau 500 ml
Sel 1 càc

Tout mélanger dans un saladier, uniformément
Verser et étaler sur 2 plaques à pâtisserie chemisées de papier sulfurisé huilé, en une fine couche uniformément répartie
Laisser reposer au moins 10 min
Cuire au four à 190°C, 20 min
Détacher cette pâte encore souple en la retournant sur une autre feuille de papier sulfurisé posée sur une planche à découper
La prédécouper en carrés.
Remettre les carrés avec leur nouvelle feuille sur la tôle et cuire à 170°C, 30 min
Les détacher et éventuellement remettre au four ceux qui sont encore un peu mous pour les dessécher (ils doivent être croustillants, mais non brûlés)

JUS D'ORANGE À LA CHOUCROUTE

Oranges 500 ml de jus + 2 zestes
Choucroute 200 g

Hacher grossièrement la choucroute non rincée et non essorée, la mélanger au jus et zeste d'orange et répartir en verrines

CHUTNEY POMME, POIRE AUX ÉPICES DE NOËL

Pommes 500 g
Piores 500 g
Vinaigre de cidre 150 ml
Sucre 100 g
Sel 1/4 de càc
Piment 1 pointe de couteau
Anis étoilé 3
Cannelle bâton 1
Clou de girofle 1 à 2
Muscade 1/4 de càc

Éplucher et couper les fruits en petits dés
Tout cuire à petit feu, 15 à 20 min, sauf le sucre, à découvert
Ajouter le sucre et cuire encore 20 à 30 min à feu doux en remuant régulièrement, toujours à découvert
Utiliser dans les 3 semaines qui suivent et conserver au réfrigérateur

Pour conserver 1 an ou 2, doubler la quantité de sucre et mettre 200 ml de vinaigre
Laver et rincer des verrines à l'eau très chaude, les égoutter sur un torchon propre ainsi que leurs couvercles
Remplir les bocaux, les fermer
Se conservent dans un endroit frais et sec



HACHIS PARMENTIER DE POIS CHICHES

Farce :

Pois chiches 350 g
Blanc de poireaux 300 g
Betterave rouge 150 g
Bouillon de légumes en pâte 1 càs
Huile d'olive 5 càs
Noix en cerneaux 100 g

Tremper les pois chiches au moins 12 h
Les cuire à l'eau à très petit feu 10 min et les mettre en marmite norvégienne pour 30 min ou les cuire à très petit feu 20 min
Tailler les blancs de poireaux et râper la betterave et les mettre à cuire à l'étouffée 10 min avec très peu d'eau (dans une casserole à très petit feu)
Les mixer avec les pois chiches, le bouillon et l'huile d'olive
Verser ce mélange dans un plat à gratin huilé
Parsemer de cerneaux de noix
Cuire au four à 180°C, 15 min

Purée :

Pommes de terre 1,5 kg
Crème de soja 200 ml
Huile d'olive 5 càs
Sel, poivre, muscade

Éplucher les pommes de terre, les rincer et les tailler en gros cubes
Les mettre à cuire dans une casserole avec 600 ml d'eau, pendant 10 min après le début de l'ébullition, puis les placer en marmite norvégienne pour 30 min
Au sortir de la marmite, ajouter dans la casserole tous les ingrédients de la purée et écraser le tout à l'aide d'un presse purée (on a l'impression qu'il y a trop d'eau, mais c'est normal, elle sera absorbée et cela donnera une consistance agréable), puis mélanger énergiquement avec une cuillère en bois
Répartir sur les noix

Gratin :

Poudre d'amande ou noisette (deshuillée) 60 g
Levure de bière maltée en paillettes 40 g
Sel 1 càc
Huile d'olive 1 filet

Mélanger les éléments du gratin dans un bol et les saupoudrer sur la purée puis verser le filet d'huile d'olive
Placer sous le grill quelques min

FRICASSÉE DE PLEUROTES À LA PERSILLADE

Pleurotes taillées en dés 600 g
Échalotes émincées 50 g
Huile d'olive 5 càs
Huile verte 150 g (composée d'un bouquet de persil, 3 gousses d'ail, 100 ml d'huile d'olive, le tout mixé finement avec 1 càc de sel et du poivre)
Tamari

Dans une grande poêle, faire dorer l'échalote à l'huile d'olive
Ajouter les pleurotes et cuire en remuant 10 min
Ajouter l'huile verte, cuire encore 2 min
Rectifier l'assaisonnement à l'aide du tamari

SALADE D'HIVER

Salades vertes : scarole, frisée, trévisse, endives, chicorées en tous genre...
Roquette, mâche, moutarde de Chine, pousses d'épinards, chou Mitsuna...
Olives noires, cerneaux de noix
Vinaigrette : huiles au choix dont une à oméga 3, tamari, une petite gousse d'ail écrasée

Faire la vinaigrette dans un saladier
Laver les salades, les tailler et les mettre sur la vinaigrette
Ajouter par dessus les noix et les olives
Mélanger au dernier moment

Les cerneaux de noix ainsi que les graines de courge et de tournesol apportent des protéines, des minéraux (calcium), des lipides de qualité



Dessert

TORCHES AUX AZUKIS

Crème azukis-châtaignes

Azukis (d'Alsace, de la ferme Pulvermühle, commercialisés par Azukiya) 300 g
Sucre complet 250 g
Vanille 1 càc
Châtaignes entières cuites 400 g
Cerneaux de noix 100 g

La veille mettre à tremper les azukis
Le jour même, les rincer et les cuire à l'eau environ 20 min

Mettre à chauffer le sucre avec 4 càs d'eau dans une casserole
Briser légèrement 200 g de châtaignes et couper les cerneaux de noix en 2
Quand le sirop de sucre commence à mousser, ajouter les brisures de châtaignes et les noix
Cuire en remuant à très petit feu pendant 3 min
Laisser macérer au moins 15 min
Égoutter les noix et les châtaignes et les réserver
Mixer le sirop de sucre restant avec les azukis cuits et bien égouttés et la vanille, très finement
Ajouter les 200 g de châtaignes restantes et remixer toujours aussi finement pour avoir une pâte sèche
Réserver au frais

Meringues sans œufs

(Peuvent être faites la veille)

Aquafaba (eau de cuisson et de macération des pois chiches) 60 g
Jus de citron 10 gouttes
Arrow root 3 g (1 càc rase)
Sucre glace vanillé 60 g

Battre l'aquafaba avec le jus de citron pour avoir un mélange ferme
Ajouter l'arrow-root et battre encore quelques secondes
Ajouter le sucre en 2 fois et en battant à chaque fois
Le mélange doit être très ferme et il est impératif de respecter les proportions, notamment de sucre !
Déposer des petits tas de pâte arrondis sur une tôle à pâtisserie chemisée et huilée
Cuire à 130°C, 1/2 heure puis à 110°C, 1/2 heure et laisser sécher dans le four 1 heure avant de les étaler sur une grille pour refroidir et sécher

Crème "chantilly" à la noix de coco

Lait de coco 1 boîte de 400 ml
Arrow root 3 g ou poudre de tenue de la crème chantilly (1 sachet)
Sucre glace vanillé 50 g

Placer la boîte de lait de coco au réfrigérateur 4 heures plus tôt
Dans un saladier verser la totalité de la partie solide du lait de coco + la moitié de la partie liquide + le sucre
Battre à l'aide d'un fouet manuel pour homogénéiser l'ensemble
Continuer à battre avec un fouet électrique et l'arrow-root jusqu'à ce que la crème soit prise, Conserver au frais

Montage des assiettes

Cacao en poudre non sucré : 1 càs

Sur 10 assiettes, poser au centre 2 à 3 meringues
À l'aide d'un presse purée à charnières, les couvrir de vermicelles de crème azukis-châtaignes
Tout autour, disposer les brisures de châtaignes et de noix
Par dessus, décorer de "chantilly" de coco
Saupoudrer de cacao

À déguster immédiatement pour que les meringues ne ramollissent pas

Ce dessert comprend une composante protéinée : les azukis, destinés à équilibrer le menu



LA MARMITE NORVEGIENNE

La cuisson en marmite norvégienne est une pratique ancienne (elle existait déjà en Norvège vers 1870) que la tendance aux économies d'énergie rend plus actuelle que jamais.

Elle est particulièrement adaptée à la cuisson des légumes, légumineuses, céréales mais aussi des ragoûts si la viande est découpée en morceaux suffisamment petits.

Le principe :

Une enceinte isolante, ici une caisse en sapin habillée de panneaux en liège expansé recouverts d'un film alu réfléchissant qui accueille une cocotte.

La cuisson préalablement entamée de façon classique se termine à l'étouffée sans apport de chaleur supplémentaire.

Mode opératoire :

Préparer les aliments, les placer dans une casserole et lancer la cuisson sur un moyen conventionnel (gaz, plaque électrique...) avec une très petite quantité d'eau pour les légumes. Quand la vapeur s'échappe du couvercle attendre 3 à 10 minutes (suivant le remplissage) puis placer la casserole dans la marmite. Prévoir au minimum le temps d'une cuisson traditionnelle, mais ce peut être davantage, la cuisson s'arrêtant d'elle même.

Les aliments sont cuits, chauds et prêts à servir.

Cuisine d'anticipation, elle demande un petit temps d'adaptation. Les temps de chauffe, hors et en marmite, sont à adapter par chacun en fonction de ses préférences en matière de goût et de consistance ainsi que du récipient utilisé.

Les avantages :

Une cuisine apaisée ; une fois le plat « enmarmité » on peut l'oublier plusieurs heures, partir, vaquer à ses occupations. De retour le plat est cuit, chaud et prêt à consommer. Si besoin quelques minutes suffiront à le réchauffer ou à achever la cuisson. **Pas de risques de débordements, de gaz qui s'éteint ou de casseroles qui attachent.**

Pas de pertes nutritionnelles en raison de la très faible quantité d'eau et de la cuisson basse température.

Conservation des arômes et consistance agréable des aliments.

Possibilité de transporter la marmite en cours de cuisson : sur son lieu de travail, en camping, visite chez des amis...

Pas de réchauffement intempestif de la cuisine en été

Et bien sûr, économie d'énergie (50 à 70%), c'est sa vocation première...

Plus d'info : une multitude de sites internet permettront d'en apprendre davantage sur cette pratique en tapant « marmite norvégienne »



Cuisine bio, végétarienne, saisonnaire, locale et éthique

**Pour concilier écologie, diététique, économie et
gastronomie et participer au bien être humain
et animal.**

**Cours à Colmar : contacter Christine Ackermann,
diététicienne**

Informations sur

www.cuisinebiovegetarienne.fr,

www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne

ou au 03 89 80 59 97

ou par courriel à

cuisinebiovegetarienne@laposte.net

Abréviations :

Càc : cuillère à café

Càs : cuillère à soupe