

Joyeuses fêtes et Meilleurs voeux pour 2024



Christine Ackermann

CUISINE VÉGÉTALE

Écologie, Santé
et Nutrition

ASSIETTES ÉQUILIBRÉES,
VÉGÉTALIENNES,
SANS GLUTEN !

Auxilivre

TORCHE AUX CHÂTAIGNES ET LENTILLES CORAIL

Crème de châtaignes aux lentilles corail

Lentilles corail 250 g
Eau 320 g
Sucre complet 100 g
Sucre vanillé maison 50 g
Purée de châtaignes 360 g

Rincer les lentilles et les mettre à cuire dans l'eau avec un couvercle. Après l'ébullition (attention si la casserole est trop petite, ça déborde) cuire à petit feu, à couvert, pendant 3 min puis laisser gonfler 20 min sans ouvrir le couvercle. Mixer avec les sucres en une purée bien homogène et remixer avec la purée de châtaignes.

Meringues sans œufs (facultatif)

Aquafaba 60 g
Jus de citron 10 gouttes
Arrow root 3 g (1 càc rase)
Sucre vanillé maison 60 g

Battre l'aquafaba avec le jus de citron pour avoir un mélange ferme. Ajouter l'arrow root et le sucre et battre encore quelques min. Déposer des petits tas de pâte sur une tôle à pâtisserie chemisée et huilée. Cuire à 110°C, 3 heures. Les laisser refroidir sur une grille.

Crème onctueuse à la vanille

Tofu soyeux 800 g
Purée d'amande ou cajou 120 g
Sucre vanillé maison 100 g
Fleur de sel 1 pincée

Mixer à vitesse moyenne pendant 1 min ces 4 ingrédients.

Coulis de chocolat

Chocolat noir à 70% de cacao 100 g
Eau 100 g

Porter l'eau à ébullition dans une petite casserole. Hors du feu ajouter le chocolat en pépites ou palets ou râpé et le laisser fondre en remuant.

Montage des assiettes

Amandes effilées 50 g

Sur le centre de 10 assiettes à dessert, placer 2 à 3 meringues. À l'aide d'un presse-purée à charnière, les couvrir de vermicelles de crème de châtaignes aux lentilles corail. Décorer avec la crème onctueuse à la vanille et le coulis de chocolat et des amandes effilées très légèrement grillées à sec dans une poêle.

Les aménagements culinaires :

Les meringues sont facultatives.

Pour l'aquafaba, on peut prendre 60 g de jus d'une boîte de conserve de pois chiches.

Le sucre vanillé maison est obtenu en mixant une gousse de vanille taillée en petits morceaux avec 300 g de sucre semoule blond. On obtient un sucre glace vanillé qui se conserve longtemps.

Pour la déco : vous serez meilleurs que moi, mais inutile de dégainer la poche à douille !

Gastronomiquement : l'ensemble est excellent (normalement !).

Les commentaires diététiques :

Souvent les desserts végétaux sont trop chargés en glucides et contiennent trop peu de protéines. Ce qui n'est pas le cas des torches aux châtaignes, dont la recette de base, non végétale est hyperglucidique et hypoprotéinée.

Cette recette revisitée est enrichie en protéines de lentilles, d'amande et de soja. Ce qui en fait un dessert nettement plus équilibré.



Mon livre est en vente :
Librairie « le chat perché » place St Joseph à Colmar
Biocoop « les Erlen » route de Rouffach à Colmar
Coopérative Sonneblüem rue du Grillenbreit à Colmar
Coiffure Vogue Elle et Lui 9 rue Robert Schumann à Colmar
Épicerie café philo d'Ungersheim
Librairie Ruc place de la Cathédrale à Colmar

Christine Ackermann

CUISINE VÉGÉTALE

Écologie, Santé et Nutrition

Comment se nourrir en se respectant et sans se détruire, tout en respectant et sans détruire les autres, les animaux et l'environnement ?

Diététicienne de formation, écologiste de cœur, professeur de biotechnologie puis gestionnaire d'une Biocoop et formatrice en alimentation bio végétarienne, j'ai écrit ce recueil, initialement destiné à mes enfants, pendant le confinement. Je souhaitais leur transmettre des solutions culinaires et diététiques, pratiques, éthiques, biologiques, végétales, gastronomiques, économiques, rapides, saisonnières, sans gluten... voire locales ...

Celles-ci sont relativement faciles à respecter avec un minimum de conviction, de temps, d'organisation et de connaissances évoquées dans ces pages. Même si elles en ont l'air, elles ne sont pas un énième effort ou sacrifice réclamé par un gouvernement. Au contraire, elles relèvent à la fois du respect des besoins propres à chacun au détriment des besoins des lobbies.

C'est la prise de conscience des modifications climatiques mais aussi du pillage des ressources communes et de l'enlèvement dans la pollution environnementale dus à la cupidité de quelques-uns et en parallèle l'observation de la dégradation de l'état de santé chronique de la population qui m'ont amenée à enseigner les bases d'une alimentation saine à tous les égards.

L'esthétique et la présentation prennent beaucoup de temps. En général je n'en ai plus suffisamment quand j'ai terminé de cuisiner et j'espère qu'on me pardonnera mes manquements au bon goût visuel.

POUR LES DÉBUTANTS mon conseil : commencez par la pratique et même directement par les assiettes express !

30,00 €

