

Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Vive la cuisson à la vapeur, pour une cuisine toute en légèreté et en variété. Voilà ce qu'attendaient tant le Jules fâché avec les casseroles que la superwoman pressée. L'efficacité-vapeur, ça le fait...

Halte à la bouffe de zombie pour morts-vivants ! La cuisine ne se résume pas à des surgelés débarqués phosphorescents d'un micro-ondes. C'est un art qui touche à l'essence même de nos relations conviviales, au symbolique de notre rapport au monde. Source de vie, l'aliment lui-même est quelque chose de vivant. Il contient de la vie et ne peut être élaboré que dans un environnement vivant. On devrait s'interdire de le réduire à de la matière inerte, morte, minérale dont on se servirait comme d'une pièce détachée pour moteurs de camion. Parce que nous ne sommes pas des camions. Parce que la cuisine, c'est la partie visible d'un amour discret et enveloppant, une œuvre d'art à consommer tout de suite et une éducation à la vie qui tient au corps longtemps.

Ce tome est une réédition partielle de l'ancienne version 1996-2012, sous le même intitulé. Le reste des recettes (les céréales et les variations sur les légumes) se trouve dans « *Un Jules en cuisine végété* », dans la collection *Spécial Jules*.



Aux petits soins pour votre bien-être ?
Les livres de recettes de Taty Lauwers sont une synthèse de la méthode Kousmine et du régime crétois. Ils faciliteront la vie de toute personne soucieuse de retrouver le bon sens alimentaire et de mieux manger pour mieux vivre.



15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013/10532/09



éd. Aladdin

TATY LAUWERS

8^e édition

Cuisine Nature... à toute vapeur

TATY LAUWERS

CUISINE NATURE... à toute vapeur



*Plats légers cuits à la vapeur douce,
conçus pour les personnes pressées*

TABLE DES MATIÈRES



7	INTRODUCTION	
	Cuisine Nature	15
	Qu'est-ce que la vapeur douce ?	16
	Choix d'un cuit vapeur	18
	Planning du week-end pour Jeanne	20
25	LÉGUMES À LA VAPEUR DOUCE	
	Poireaux et œufs mollets sauce Ravigote	29
	Comment utiliser au mieux un cuit-vapeur ?	31
	Carottes aux germes de soja et sauce au curry	33
	Riz pilaf et légumes vapeur	36
	Salade de poivrons, pommes de terre et pignons de pin	39
	Salade liégeoise au chèvre	41
	Charcuteries, lardons & C°	42
	Purée de carottes	43
	Pommes de terre en robe des champs mi-vapeur	45
	Flan de brocolis à la vapeur douce	48
	Outils ménagers pour mouliner les légumes	50
	Terrine aux trois légumes et trois parfums	51
	Ratatouille niçoise à la vapeur et boulghour	54
	Gâteau d'aubergines et de mozzarella	56
	Mise au point face à Maillard	58
	Autres variations sur les légumes	60
63	POISSONS, ŒUFS, VOLAILLE À LA VAPEUR DOUCE	
	Œufs cocotte à la vapeur douce	67
	Œufs brouillés aux épinards sur quinoa	69
	Brochettes de lotte à la vapeur	73
	Thon mariné vapeur	75
	Le Grand Aioli à la Vapeur	76
	Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson	79
	Merlu frais en papillotes	82
	Paella mi-vapeur	85
	Salade de poivrons au poulet	88
	Salade de poulet aux Légumes mi-cuits mi-crus	91
	Magrets de canard et chicons à la sauce au miel	93
97	SAUCES	
	Vinaigrette au yaourt	99
	Pourquoi des huiles pressées à froid ?	102
	Sauce béarnaise du débutant	103
	Sauce crème de légumes	106
109	DESSERTS À LA VAPEUR DOUCE	
	Compote de poires à la vapeur	111
	Granola pour une verrine	111
	Pommes surprise à la vapeur	112
	Bananes surprise	114
	Crème au café à la vapeur	115
116	ANNEXES	
	Tableau des durées de cuisson à la vapeur	117
120	GLOSSAIRE	
122	SOURCES D'AUTRES RECETTES	
124	INDEX	
127	CATALOGUE ALADDIN	



INTRODUCTION

L'alimentation industrialisée nous a libérés des corvées et des chaînes de la cuisine d'antan. Hélas, le prix à payer de cette émancipation et de l'insouciance d'aujourd'hui est carrément exorbitant : le pacte avec le diable se paie avec rien de moins qu'une santé en berne. De la gamelle en kit au rata en poudre, des engrais de synthèse à l'irradiation, des adjuvants de goût à la bouffe reconstituée, l'alimentation y a laissé son âme, et nous, notre rapport au vivant, au naturel, au vrai qu'il nous faut retrouver, sous peine d'y laisser la santé.

« Bof », dites-vous. Étant moi-même un pur produit de la Bof-génération, j'ai été nourrie d'une alimentation industrielle hyper-américanisée dont j'ai dynamisé les ravages par une vie stressée-tendue jusqu'à quarante ans.

Vint l'accident de santé, très grave, que tout me prédisait. J'ai dû, bon gré mal gré, m'engager sur le chemin de la sagesse, d'abord à reculons puis, un pas menant à l'autre, dans le bon sens retrouvé. J'avais moi-même forgé les petits clous de mon futur cercueil à travers une alimentation dé-naturée. Il a fallu que je remonte le courant, que je retourne aux sources, que je reconstruise un savoir sur ce que doit être une nourriture saine, dont je puisse à mon tour retirer de la santé.

La vie nous semble parfois trop difficile pour ne pas se donner comme un pli d'aisance, ça et là. Prendre des raccourcis. Faire vite. Ne

pas trop y penser. On se laisse un peu aller et puis voilà : la télécommande a disparu entre les coussins. On est trop crevé pour chercher. Et puis on est patraque. On n'en peut plus.

Moi qui ai pratiqué l'inconscience alimentaire comme l'un des beaux-arts et qui lui ai érigé une statue avec mes tripes en capilotade, je propose l'armistice. Pour dessoûler des délices empoisonnés de la démagogie des publicistes alimentaires, pour prendre conscience que cela ne paraît délicieux qu'un court instant après tout, je propose de revenir sur nos pas, d'essayer de retrouver la piste perdue.

L'industrialisation et la dé-naturation de la plupart des aliments disponibles sur le marché posent des défis inédits, incompréhensibles, presque invraisemblables si l'on y regarde de plus près.

L'omniprésence rassurante des publicités colonise notre inconscient et nous rend accro au tout-beau-tout-emballé. La technicité d'aujourd'hui, que l'on peut parfois juger un peu excessive et envahissante, nous offre pourtant des outils très pratiques tels que le surgélateur, les robots ménagers et le cuit-vapeur. Grâce à cet outillage agréablement sophistiqué, il est possible de sortir de l'impasse où l'on croit devoir bidouiller en vitesse un frichti en préassemblage, où il faut juste ajouter l'eau pour que s'épaississe le brouet qu'on déverse sur une frigolite *al dente* avec des vrais morceaux de carton.

Dans mes guides pratiques, je prends le pari de réconcilier gastronomie, vie moderne et nutrition adéquate, en alliant bon sens et savoir ancestral. Ayant moi-même commis toutes les erreurs de la débutante, avec la lucidité observatrice de celle qui revient de loin (ah ! le braconnier devenu garde champêtre...), j'ai à cœur de proposer, sur un ton gai, des recettes immédiatement exploitables, assorties de commentaires explicatifs, pour mieux prendre conscience des enjeux d'une nourriture saine.

Réconcilier? Waterzooi, Nasi goreng, Paella, Couscous : de nombreux plats uniques et complets qui peuvent être adaptés à *la Cuisine Nature*. C'est pour contrer le principe d'inertie si humain qui freine le changement d'habitudes installées, que je vous propose quelques adaptations « à la crétoise » ou « à la Kousmine » de ces plats traditionnels.

Sans y faire référence à tout bout de champ, il serait injuste de passer sous silence l'influence qu'a eue la doctresse Kousmine sur la nutrition et sur les personnes en quête de santé. Il y a plus de cinquante ans déjà, elle avait déjà noté l'influence néfaste de nos troubles habitudes alimentaires sur notre état de santé. Je parsèmerai le discours culinaire de quelques pistes « santé » selon ces principes.

Les nouvelles recommandations « crétoises » en matière de nutrition ne sont autres que celles qu'elle préconisait en supplément de ses traitements médicaux de fond. Par une approche très méthodique, elle avait pu garder trace de l'effet positif sur la santé de ses patients de quelques modifications alimentaires.

- * Des matières grasses « nues », originelles. Aucune graisse trafiquée (acides gras TRANS) ;
- * Plus de matières grasses insaturées qu'aux habitudes de son époque – telles les huiles d'olive et de tournesol V.P.P.F. et crues, les avocats, les poissons.
- * Une plus grande quantité de glucides dits lents ou complexes et de

“ Je vous invite à une adaptation simple, saine et gourmande de grands classiques. Pas de Bouillabaisse végétale, pas de Navarin naturiste, telles les acrobaties gastronomiques que nous ont proposées les végétaliens en leur temps. La part de viande, de poisson ou de volaille est bien présente, mais en quantités et en qualités telles que nos aïeux pouvaient les connaître.

fibres : des céréales complètes, des fruits et des légumes frais.

- * Beaucoup d'anti-oxydants comme les vitamines A, C et E (dans les aliments frais).
- * Des cuissons respectueuses de l'intégrité de l'aliment original, comme la cuisson à la vapeur douce.

Mon intention est de vous faire découvrir les véritables miracles de cette cuisson simplissime qui préserve les saveurs et procure tant de bien-être.

Les aliments ne sont pas en contact avec l'eau bouillante : ils sont placés dans un panier suspendu au-dessus du liquide, perforé pour permettre à la vapeur de les cuire. Cela ressemble à la marmite à pression — aussi appelé auto-cuiseur, où l'on parle de vapeur sous pression, violente — mais ce n'en est pas une ! Outre que ce mode de cuisson est facile, rapide, parfait pour les distraits, la cuisson à la vapeur douce permet de conserver aux produits leur forme, leurs nutriments essentiels et leur saveur originale.

On verra ici comment cuire à la vapeur des légumes bien sûr, mais aussi des poissons, des volailles, des desserts même.

Des grilles de menus sont suggérées sur le site et dans les divers topos de ma collection du même nom. Les recettes se veulent claires et archisimples à réaliser.

“ La cuisson à la vapeur douce est la garante des saveurs authentiques, d'un bien-être physique retrouvé et l'alliée des personnes pressées, voire distraités.

Pour la plupart des recettes, la durée de cuisson peut être limitée à trente minutes en tout, sauf si vous combinez entrée, plat, dessert pour un même repas — et encore ! Les préparations sont minutées, mais c'est si aléatoire : comment évaluer si vous cueillez vous-même vos légumes

au jardin, si vous vous faites aider par la famille, ou si vous achetez les aliments pré-découpés, en conditionnement de quatrième gamme, ou surgelés ? Comment calculer votre propre vitesse de lavage, votre organisation, vos techniques de découpe ?

J'ai tenté de réunir de nombreux trucs et astuces ainsi que des techniques de bon sens et d'organisation pour se faciliter la tâche — afin de pouvoir respecter ce délai de 30 minutes environ. Pour certains débutants de la première heure, il est hélas impossible de faire encore plus simple sans lasser les autres lecteurs. J'avais apprécié, à mon heure de toute débutante à quarante ans en 1995, un livre léger, drôle et très pratique, d'un faible investissement : 150 recettes pour cuisinières nulles, de Françoise Prévost. Il manque juste un chapitre sur « Comment faire bouillir de l'eau »... Dans cet esprit, j'ai amorcé fin 2013 une collection Spécial Jules par la publication de *Je Débute en Cuisine Nature*. Je m'y adresse aux apprentis cuisiniers de tout âge (et de tout sexe) qui n'ont jamais fait de courses.

Chaque recette est accompagnée de quelques conseils de préparation — la gastro-technie de Brillat-Savarin, nous glisse l'érudit de service. Je me permets de répéter certaines informations, puisqu'un livre de cuisine, par essence, ne se lit pas comme un roman, mais bien par miettes, en zappant.

Les noms des recettes se veulent explicites sans être de froides étiquettes de laboratoire. Vu le résultat de ma petite enquête publique auprès de lecteurs amis, j'ai résisté à l'élan poétique des cartes de restaurants lyriques : « *la petite demoiselle de la mer en chemise de nuit* » ; reste un sobre « *saumon en papillote de cresson* ».

J'ai imaginé que personne, au sein de votre table, ne souffre d'allergie particulière. Les allergiques au gluten, aux laitages de vache et

de soja, les hypoglycémiques ou les diabétiques sont souvent de grands spécialistes de la nutrition et adapteront d'eux-mêmes les recettes à leurs propres besoins et interdits.

Les recettes ne sont pas accompagnées de repères arithmétiques de calories, protéines, calcium, etc. Vous en trouverez assez dans les magazines féminins — appelés à tort ainsi puisque quelques uns de nos amis masculins en sont si friands. Je me contenterai ici d'insister sur la qualité des aliments. La nutrition moderne ne s'est-elle pas fourvoyée dans une impasse à force de vouloir décomposer la matière en petits morceaux ? Les personnes absorbant un faible apport calorique ne sont pas les plus minces et les régimes les plus riches en calcium ne vous exempteront pas d'ostéoporose. Faisons confiance à l'alchimie de la nature elle-même et comptons sur la synergie des nutriments* contenus dans une alimentation naturelle, variée et complète.

Les astérisques renvoient au glossaire (p. 120).

La transmission du savoir culinaire au travers des générations de mères et de filles s'est effondrée : avec ce savoir, se transmettait une certaine condition féminine, c'est-à-dire une écrasante servitude. Qui donc pourrait encore revendiquer la vision d'une antique cuisinière régnant sur ses chaînes et ses chaudrons ? Une nouvelle cuisine doit être conçue : émancipatrice, guérissante, humaine. Appellons-la « Cuisine Nature ».

CUISINE NATURE

C'est une cuisine qui propose des produits les plus proches de leur état original, dans des proportions et d'une qualité telles que notre corps peut encore naturellement les traiter.

La Cuisine Nature est une cuisine simple et légère, à base de produits de haute qualité nutritive, garantis sans résidus de fabrication ou de traitement (essentiellement issus de l'artisanat de qualité et de l'agriculture biologique, produits avec des techniques traditionnelles — par opposition à intensives).

En matière de bien-être et de santé préservée, elle cumule l'expérience pratique sur plusieurs dizaines d'années, sans effets secondaires, de médecins nutritionnistes tels que la doctoresse Kousmine et les bienfaits récemment démontrés du régime Crétois. On combine les bontés d'un régime semi-végétarien à l'utilité des produits frais, le moins dénaturés possible. Semi-végétarien ? Quel autre nom pour une assiette à l'ancienne, qui repose sur une foison de légumes et une petite pièce de viande ou de poisson ?

C'est une cuisine de la qualité, que ne renierait pas un gourmet... mais qui tient compte de l'état actuel de la distribution alimentaire et de la condition physique stressée de tout un chacun. On y cuisine des aliments proches de leur état naturel et dans des proportions utiles à la nature humaine. Sans affiliation à aucun régime trop strict, on s'attache à se nourrir selon sa propre nature et selon l'état général du moment.

QU'EST-CE QUE LA VAPEUR DOUCE ?

Les recettes de mes livres sont...

Faciles à réaliser. Aucun tour de main ne sera nécessaire, les explications se veulent très simples pour les débutants. J'ai éliminé toutes les recettes faisant appel à des fonds traditionnels comme les fonds de volaille ou de poisson. Il y a moyen d'atteindre des sommets de bonheur gustatif malgré tout.

Rapides d'exécution. Trente minutes d'attention en cuisine est un maximum. Des recettes peuvent paraître plus longues, mais elles seront préparées le matin pour le soir sans trop perdre de saveur, ou feront appel au surgélateur ou aux réserves en cas exceptionnel. Pas de sachets-minute miracles et laissons la polémique sur le micro-ondes de côté, dans l'ombre.

Savoureuses. Diététique a trop souvent rimé avec grise mine. Or, les recettes santé n'impliquent pas que l'on se contraigne. Quelle joie d'entendre la famille ou les amis s'exclamer : « oh la belle bleue ! » ou se taire religieusement en dégustant une assiette pourtant dite alternative, si différente de ce que nous connaissions. C'est probablement la saveur qui vaincra la résistance au changement de certains de nos proches et qui les séduira.

Saines. Elles sont surtout propices à la santé et, partant, à la vitalité. En respectant les suggestions de la Cuisine Nature, nous nous garantirons un terrain propice à nous défendre face aux agressions multiples de la vie de tous les jours, que ce soit le stress, la pollution ou la fatigue.



“ Vous connaissez les principes de préservation des valeurs nutritives des aliments lorsque vous les lavez, les parez et les coupez. La cuisson à la vapeur douce va parfaire ce respect des aliments.

C'est une erreur courante que de confondre la cuisson-vapeur, qui est une méthode douce, avec la cuisson sous pression violente en marmite à pression (connue aussi sous l'appellation réservée "cocotte-minute"). En poussant les aliments à des températures extrêmes, cette dernière les dénature. Ils n'ont d'ailleurs plus grand goût après ce traitement et doivent être nappés d'habiles sauces.

Les légumes vous donneront le meilleur d'eux-mêmes en cuisson-vapeur. Les poissons, les volailles et les œufs se prêtent aussi très bien à ce mode de cuisson. Certains grands cuisiniers tirent encore mieux parti de la vapeur : le chef-coq Jacques Manière démontrait les saveurs subtiles d'un rôti d'agneau à la vapeur, par exemple (dans *Le grand livre de la cuisine à la vapeur*, éditions Denoël, 1985 ou éditions de poche Marabout.) Osons, osons !

Tous les utilisateurs de cuisiniers à vapeur vous le diront : après quelques semaines d'utilisation, vous devriez déjà vous sentir plus légers, le foie soulagé, les maux de tête réduits, la digestion allégée. Vous-mêmes et vos proches diminuerez naturellement et graduellement les sauces et autres déguisements de la médiocrité, puisque les saveurs retrouvées des aliments vrais vous combleront.

Grâce à la vapeur, vous réduirez aussi le volume de vaisselle de casseroles, puisque tout peut cuire en même temps dans l'un ou l'autre des paniers perforés de votre cuisinier à vapeur.

Certains appareils sont maintenant équipés de compartiments séparés à l'intérieur d'un même panier, pour éviter que les aliments ne se mélangent lors de la cuisson.



On commence l'aventure vapeur avec des paniers en bambou...



... ou avec une marguerite à vapeur; deux achats d'un budget minime.



Les woks sont presque toujours fournis avec une grille de cuit-vapeur.



Plus pratique, plus volumineux : un cuit-vapeur électrique avec des récipients en plastique...



... ou, mieux, avec des récipients en inox



Mon choix personnel : le cuit-vapeur à feu, dérivant du couscoussier (le couvercle devrait être bombé).

CUISSON À LA VAPEUR DOUCE EN PRATIQUE

La cuisson à la vapeur est une des plus faciles qui soient. Vous voulez déguster un poisson frais et des légumes ? Déposez dans le cuit-vapeur des brochettes de poisson sur un lit de légumes taillés finement. Les aliments cuiront en même temps. La casserole peut être ouverte en cours de cuisson sans risque, contrairement à l'auto-cuiseur. Après dix minutes de cuisson, il suffit d'un filet d'huile et de jus de citron pour obtenir un repas savoureux, sain, prêt en quelques minutes et adaptable à tous les budgets et toutes les saisons.

La durée de cuisson à la vapeur dépend essentiellement de la qualité des aliments : une carotte cuira plus ou moins vite selon la saison, la variété, l'origine; une pomme de terre de garde, de six mois, plus lentement qu'une pomme de terre nouvelle.

Dans l'exemple ci-dessus, les légumes sont émincés pour uniformiser la durée de cuisson de tous les ingrédients et pour accélérer le temps de cuisson. Un poireau entier cuit en 20 minutes, alors qu'émincé en fines lamelles, il ne lui faut plus que 6 à 7 minutes.

Les durées de cuisson approximatives de la plupart des aliments communs sont reprises en annexe dans des tableaux détaillés et indicatifs (p. 117). Vous les adapterez en fonction de vos approvisionnements et de vos habitudes.

Il est judicieux de contrôler le temps de cuisson de chaque aliment en le piquant délicatement avec un couteau pointu.

LÉGUMES À LA VAPEUR DOUCE

Débutons ce voyage au pays de la cuisine à toute vapeur par une recette de *Poireaux et œufs mollets à la vapeur, sauce Ravigote* (p. 29). Des blancs de poireau entiers, cuits à la vapeur douce et servis avec une sauce Ravigote froide, valent toutes les asperges du monde. Ils peuvent être accompagnés d'œufs mollets comme les asperges à la Flamande, pour constituer un plat complet. Je le présente ici sous forme dissociée pour les amateurs de ce type de régime, mais une petite pomme de terre aurait pu cuire en même temps.

La sauce *Ravigote* de notre recette n'est là que pour vous glisser à l'oreille quelques idées de variété. Une sauce *Béchamel* légère au curry serait tout aussi bienvenue.

Pour une salade de *Carottes aux germes de soja et sauce au curry* (p. 33), que vous servirez chaude ou tiède, faites blanchir rapidement à la vapeur des germes de soja pendant que vous faites gonfler des raisins secs dans un bol d'eau, dans le même compartiment du cuit-vapeur. Mélangez les pousses de soja ainsi décrudies à des carottes râpées crues et aux raisins secs ravivés. Liez le tout avec une sauce yaourt au curry sans huile.



POIREAUX ET ŒUFS MOLLETS
À LA VAPEUR, SAUCE RAVIGOTE



CAROTTES AUX GERMES DE SOJA
ET SAUCE AU CURRY



RIZ PILAF ET LÉGUMES VAPEUR



POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS



PURÉE DE CAROTTES



SALADE LIÉGEOISE AU CHÈVRE

Cette salade pourrait être servie avec une version plus chantante du riz cuit à l'eau : du *Riz pilaf et légumes vapeur* (p. 36). Faites suer dans un fond d'huile un oignon avec de l'ail et du thym avant d'y cuire le riz. Ce serait un repas tout à fait équilibré et pourtant sans viande.

Pour un équilibre de saveurs, de couleurs et de textures, essayez la *Salade de poivrons, pommes de terre et pignons de pin* (p. 39) avec une *Vinaigrette au yaourt* (p. 99). Cette salade tiède de légumes cuits à la vapeur, comprenant des poivrons coupés en lanières et des pommes de terre pelées et taillées en dés, est agrémentée de pignons de pin à peine grillés. Voilà qui peut constituer un déjeuner ou un pique-nique complet et savoureux. Si vous doutez de sa valeur protéique, ajoutez du comté en tout petits dés. Les pommes de terre, le quinoa, le riz sont ici présents pour alterner avec le blé, un peu trop souvent sur nos tablées.

Dans la recette de la *Salade liégeoise au chèvre* (p. 41), je revisite un grand classique belge. Des pommes de terre cuites en dés sont mélangées à des haricots verts croquants et du chèvre émietté, chèvre qui remplacera les lardons de la recette originale.

Habituez-vous à des repas plus riches en nutriments et à la fois plus légers : l'appétit s'adaptera petit à petit. Si vous proposez après la salade liégeoise un dessert de *Pommes surprise à la vapeur* (p. 112) et si l'ensemble est proportionné et a satisfait toute la palette des saveurs et



SALADE DE POIVRONS, POMMES DE TERRE ET PIGNONS DE PIN



FLAN DE BROCOLIS À LA VAPEUR DOUCE



TERRINE AUX TROIS LÉGUMES ET TROIS PARFUMS

des couleurs qui enchantent l'âme, pourquoi ajouter un potage ou une entrée ? Les meilleurs repas familiaux sont des repas faciles à préparer et à digérer. Dans un premier temps, on ne diminuera évidemment que petit à petit les proportions de chaque ingrédient, pour habituer les proches à l'équilibre nouveau : beaucoup de légumes, des céréales au premier plan, un peu de poisson, de viande ou de volaille et tout ce qu'il faut de belles et bonnes graisses.

Les purées ou mousses de légumes sont utilisées dans ma cuisine express pour présenter de façon agréable les restes de légumes du midi ou de la veille. Les mousses obéissent toujours au même principe : des légumes cuits sont moulinés, puis la mousse est détendue avec du lait (animal ou végétal), du fromage frais, de la crème ou un jaune d'œuf. Illustration dans la recette de la *Purée de carottes* (p. 43).

Les *Pommes de terre en robe des champs* (p. 45) : des pommes de terre non pelées sont cuites à la vapeur, coupées en deux puis grillées quelques minutes au four sous une couche de purée d'ail et une tranche de mozzarella fondante.

Pour un *Flan de brocolis à la vapeur douce* (p. 48), moulinez des brocolis cuits avec des œufs, un peu de bouillon et des épices. Cuisez le mélange dans une terrine à la vapeur douce. On le servira tel quel, ou nappé d'une *Sauce crème de légumes* (p. 106). Cette recette s'adapte à

presque tous les restes de légumes. J'intègre ici du bouillon pour offrir une solution alternative au lait ou à la crème, classiquement mis en place dans les flans.

Une variante plus raffinée du flan, la *Terrine aux trois légumes et trois parfums* (p. 51), est conçue sans gélatine. Elle est liée à l'agar-agar, l'équivalent végétal. On la cuisine aussi avec des restes. On la sert chaude ou froide, en plat ou en pique-nique, avec une petite sauce légère.

Une *Ratatouille niçoise à la vapeur et boulghour* (p. 54) : je m'essaie ici à une version vaporiste — vous avez compris, ce néologisme qualifie un « absolutiste de la vapeur » — de ce classique plat niçois à base de légumes et de fruits d'été (aubergines, courgettes, poivrons, tomates, oignons). Seuls les oignons sont fondus à l'huile, à la poêle.

Le *Gâteau d'aubergines et de mozzarella* (p. 56) est une version sans pain de la bruschetta, un grand classique italien. Précuisez des aubergines en tranches à la vapeur douce, puis montez-les en gâteau avec des tranches de tomate et de mozzarella. Grillez le tout au four un instant. Sur chaque petit gâteau, on ajoute un anchois, une olive ou une tomate cerise pour le plaisir des yeux et des papilles. Servez avec un coulis de tomate pimenté. C'est une recette qui permet de limiter les quantités en volume et en richesse : une céréale en accompagnement et une crudité en entrée ou une salade de fruits de saison en dessert devraient combler vos convives et pourraient en tout cas ravir un Crétois.

“ Les recettes sont conçues pour 4 personnes en moyenne. Les durées de cuisson à la vapeur douce sont approximatives et dépendent de l'âge et de la qualité des légumes, de la taille du cuit-vapeur utilisé et de la vapeur dégagée.



POIREAUX ET ŒUFS MOLLETS SAUCE RAVIGOTE

1. Coupez les racines des

poireaux et les feuilles vertes flétries ou trop dures. Ôtez les feuilles blanches extérieures endommagées. D'un couteau acéré, fendez-les en quatre depuis la tête jusqu'au genou en laissant le pied entier, écartez les feuilles et lavez soigneusement sous l'eau courante. La terre se cache dans les recoins les plus intimes.

2. **Cuisson vapeur.** Versez de l'eau dans le fond du cuit-vapeur. Faites chauffer, à couvert*. Le moins possible : moins vous disposerez d'eau, plus vous dégagerez de vapeur et plus vite vous cuirez les plats. Dès que l'eau bout, déposez les poireaux dans le panier perforé du cuit-vapeur. Couvrez. Cuisez 15 minutes.

3. Ajoutez les œufs en coquille dans le cuit-vapeur. Laissez cuire encore 5 minutes.

4. Pendant ce temps, pelez et hachez finement l'**échalote**. Ciselez la **ciboulette**. Combinez tous les éléments de la **sauce Ravigote**, dans l'ordre, en fouettant vigoureusement.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS.

- 16 blancs de poireaux
- 8 œufs

SAUCE RAVIGOTE

- 2 cuill. s. de jus de citron
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 3 tours de poivrier
- 1 échalote émincée finement
- 1 cuill. s. de moutarde en grains, à l'ancienne
- 20 cl de yaourt
- 2 cuill. s. d'huile VPPF
- 1 cuill. s. de ciboulette ciselée
- 1 cuill. c. de câpres

TIMING

cuisson : de 7 à 20 minutes selon la façon dont vous taillez les poireaux on peut préparer la sauce la veille ou le matin

MATÉRIEL

cuit-vapeur (p. 17)

“ Dans les recettes, j'indique en couleur les aliments qui demandent une préparation.

AUTRES VARIATIONS SUR LES LÉGUMES

La variation première sur le thème des légumes : les potages. La seconde : les salades variées de saison, à base de crudités. Tout ça, on connaît. Il est bien d'autres déclinaisons possibles. les variations dans « Un Jules en Cuisine Végé » : les tartes, les pains de légumes, les soufflés, les gratins ou tians, les crumbles, les clafoutis, les crêpes de légumes, les croquettes, les risottos...



Tarte aux poireaux Risotto aux petits pois Brocolis à l'étouffée et lait de coco Couscous végétarien



Pâtes à la sicilienne Clafoutis de légumes d'été Guacamole Crêpe de légumes



Nasi Goreng de volaille Bruschetta aux aubergines Clafoutis de légumes Pâtes aux tagliatelles de légumes



Croquettes de légumes Omelette espagnole Soufflé aux légumes Légumes farcis

POISSONS, ŒUFS, VOLAILLE À LA VAPEUR DOUCE

Des *Œufs brouillés aux épinards sur quinoa* (p. 69) : au lieu de cuire les œufs brouillés à la poêle, cuisons-les à la vapeur douce en même temps que des épinards. Nous servons le tout sur un nid de quinoa que l'on aura cuit séparément (ou sur des restes de quinoa réchauffés à la vapeur). Les plus jeunes épinards, les fines feuilles de petite taille, pourront être consommés en salade crue d'accompagnement. En période de vaches grasses, on ajoute aux œufs brouillés un peu de bonne crème fraîche de lait cru.

Ma recette à la carte *d'Œufs cocotte à la vapeur douce* (p. 67) plaît en famille : chacun choisit sa garniture (coulis de tomate, crème, épinards, oseille...), la pose dans le fond d'un ramequin et cuit l'œuf cocotte à sa mode.

Tant qu'à jouer avec cette merveille de cuisson, autorisons-nous une merveille de poisson. Je propose de cuire des *Brochettes de lotte à la vapeur* (p. 73) que l'on peut faire mariner une heure auparavant. La



ŒUFS COCOTTE



ŒUFS BROUILLÉS AUX ÉPINARDS
SUR QUINOA



BROCHETTES DE LOTTE À
LA VAPEUR



THON MARINÉ VAPEUR



LE GRAND AÏOLI À LA VAPEUR



BROCOLIS ET SAUMON SUR LIT DE CRESSON



MERLU FRAIS EN PAPILOTES



PAELLA MI-VAPEUR



SALADE DE POIVRONS ET BLANCS DE POULET

lotte au goût si fin offre l'avantage de ne pas présenter d'arêtes, bonheur des enfants et des paresseux. Contrairement à l'aïoli d'une des recettes suivantes, on ne cuit pas les légumes d'accompagnement (tomates, échalotes, fenouil) à la vapeur, mais on les poêle en douceur. On peut certes combiner la cuisson du poisson et de la julienne* de légumes à la vapeur douce, mais le choix d'une tombée à l'huile des légumes ouvre à d'autres jeux de texture et de saveur.

Les jours peu fastes, demandez au poissonnier des chutes de poisson, qu'il vous fera au meilleur prix. Adaptez cette recette à tous les poissons, en les cuisant entiers lorsqu'ils ne sont pas assez fermes pour tenir en brochette.

C'est le cas du *Thon mariné vapeur* (p. 75). Cuisez à la vapeur des tranches de thon frais mariné à l'huile, au citron et aux herbes. Vous pourriez cuire tout le menu en même temps : le thon et une *Ratatouille* (p. 54), ainsi que les petits ramequins de *Crème au café à la vapeur* (p. 115). Ce repas entier ne demanderait que 20 à 25 minutes d'investissement en cuisine, sans surveillance excessive.

Le Grand Aïoli à la Vapeur (p. 76) est une adaptation simple de la recette traditionnelle de l'aïoli. Cuisez tous les ingrédients ensemble à la vapeur, en quelques minutes (cabillaud, chou-fleur, carottes, haricots verts, pommes de terre, tomates). Servez le plat avec une *Sauce Aïoli*, une forme de mayonnaise sans œufs bien aillée.

On oublie qu'on peut cuire en toute facilité un *Homard à la vapeur douce* (p. 78), sans qu'il soit besoin de fumet ou de tour de main pour le réussir.

Le plat de *Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson* (p. 79) est très rapide à réaliser. On l'adaptera à des filets de maquereau, à des truites, à tout autre poisson. Faites cuire à la vapeur douce des darnes de saumon en même temps que des têtes de brocolis, sur un lit de cresson que vous moulinerez ensuite avec un chouïa de crème épaisse.

Délice que le poisson en papillote. Pour la recette de *Merlu frais en papillotes* (p. 82), posez des filets de ce poisson blanc sur une fondue d'échalotes, de tomates et de fenouil émincés; arrosez de vin blanc sec. Emballez en papillote dans du papier sulfurisé — et non dans du papier aluminium, qui est si nocif pour les plats contenant de l'acide comme le vin. Cuisez en quelques minutes au cuit-vapeur. En ouvrant la papillote, vos sens aiguisés s'envoleront dans des rêves éveillés. Servez avec d'autres petits légumes de saison cuits dans le même panier vapeur.

La *Paella mi-vapeur* (p. 85) est une paella classique au riz, dans lequel le poulet et les coquillages sont cuits à la vapeur. Rajoutez-les en fin de cuisson au riz safrané qui aura cuit dans une fondue de légumes. Les doses de protéines animales sont fort réduites par rapport aux recettes de paella modernes. Celle-ci se rapproche de la vraie paella d'antan si l'on se réfère sur ce que consommaient nos Anciens.

Le poulet cuit à la vapeur doit être accommodé en salade pour ne pas surprendre les convives par son apparence peu habituelle. Pour la *Salade de poivrons au poulet* (p. 88), cuisez ensemble à la vapeur des poivrons et des blancs de poulet. Servez avec une sauce légère : une *Sauce crème de légumes* (p. 106) qui est un coulis de dés de poivrons mixés avec un filet d'huile. Les blancs peuvent être dorés un instant à la poêle pour une petite saveur plus craquouillante.

La *Salade de poulet aux Légumes mi-cuits mi-crus* (p. 91) : accords de couleurs et de saveurs d'un poulet cuit à la vapeur et émincé, servi en salade avec de fins bâtonnets de carottes et des petits pois cuits à la vapeur en même temps que la volaille, ainsi que des lamelles de radis crus, de la laitue et de la roquette.

Les *Magrets de canard et chicons à la sauce au miel* (p. 93) : cuisez des magrets de canard à la vapeur, puis nappez-les d'une sauce aigre-douce. Au sortir de la vapeur, la couleur des volailles et des viandes, même des plus succulents rôtis, en décourage plus d'un : plutôt grisâtre, elle n'augure pas bien de la saveur pourtant délicieuse. Pour se rapprocher un peu plus d'un terrain connu, dorez quelques courts instants à la poêle les magrets précuits à la vapeur.



SALADE DE POULET AUX LÉGUMES
MI-CUITS MI-CRUS



MAGRETS DE CANARD ET
CHICONS À LA SAUCE AU MIEL



ŒUFS COCOTTE À LA VAPEUR DOUCE

1. Huilez un ramequin individuel par personne. Déposez-y les épinards ou l'oseille.
2. Faites cuire à la vapeur pendant 3 minutes (p. 29).
3. Cassez un œuf dans un bol. Transvasez-le sur le lit d'épinard ou d'oseille. Salez et poivrez. Couvrez d'un peu de coulis de tomate ou de crème, selon le choix du convive.
4. Déposez le ramequin dans le panier du cuit-vapeur. Cuisez 6 minutes sans le couvercle. Le jaune doit rester liquide, le blanc doit être juste pris.

Vous venez de cuire le fond de légumes dans le ramequin, qui sera déjà chaud, l'œuf prendra plus vite. Avec une garniture déjà cuite, comptez 9 minutes.

Un œuf par personne suffira à vous contenter le palais et à satisfaire vos cellules. Précédez le plat d'un potage en hiver, ou de crudités en été. Accompagnez-le de pain grillé ou d'une poignée de boulgour ou de quinoa. J'aime y ajouter un légume vert, à part, cuit à la vapeur.

INGRÉDIENTS POUR 1 PERS.

- 2 cuill. s. bombées d'épinards ou d'oseille crus
- 1 œuf
- 1 pincée de sel marin
- 1 tour de poivrier
- 2 cuill. c. de coulis de tomate ou de crème épaisse

TIMING

cuisson : 10 minutes

La durée de cuisson dépend de la garniture

MATÉRIEL

cuit-vapeur (p. 17),
1 petit ramequin par personne



oseille

SAUCES

Vous savez réaliser les sauces basiques, comme celles que je détaille dans *Je débute en Cuisine Nature* : une sauce froide comme une *Vinaigrette* ou *Citronnette* et une sauce chaude comme la Sauce blanche/béchamel classique.

Cette dernière permet d'agrémenter des restes de légumes cuits à la vapeur douce, servis tels quels sur l'assiette ou grillés en gratin. C'est une sauce blanche — qui est à base de farine et de beurre montés à l'eau — où l'eau est remplacée par du lait. Additionnée de crème épaisse, elle s'appellera « sauce Normande ». Améliorée de 60 à 80 grammes de fromage râpé, elle devient une « sauce Mornay ». Avec quelques jaunes d'œufs et le jus d'un demi-citron, vous en ferez une « sauce Poulette ». Ajoutez aussi du curry ou du velouté de champignons. Inventez-lui autant de noms poétiques qu'elle en mérite !

Je propose une vinaigrette enrichie en *Vinaigrette au yaourt* (p. 99). On émulsionne une simple citronnette avec du yaourt entier nature et on intègre l'un ou l'autre des tous petits riens qui sont de délicieuses sources de nutriments : le gomasio, la levure en paillettes, les germes de blé, etc.

Cette vinaigrette convient pour les salades et crudités. On peut aussi en verser un filet sur les légumes cuits à la vapeur, comme pour une julienne de Légumes ou des poireaux entiers à la vapeur. La part d'huile de tournesol est ajoutée ici entre autres pour sa richesse en indispensable 'vitamine F'. Sa teneur en oméga-6 est critiquée par certains nutrithérapeutes... À tort ! Le sujet des matières grasses est bien plus complexe qu'une simple liste de bons et de méchants.

On a vu plus avant la *Sauce Ravigote* (p. 29), qui se marie classiquement aux plats un peu lourds. Je l'ai proposée pour accommoder les *Poireaux vapeur avec des œufs mollets*. C'est une sauce froide à base d'huile, de moutarde à l'ancienne, d'échalotes, de câpres et de ciboulette. J'y ajoute du yaourt entier et du jus de citron à la place du vinaigre.



La *Sauce Aioli* accompagne à l'évidence le *Grand Aioli à la Vapeur* (p. 76). C'est une mayonnaise sans œufs bien aillée dans laquelle on rajoute du pain, une pomme de terre cuite ou de la chapelure et parfois même des noix pour assurer la cohésion de la sauce en l'absence d'œuf.

La *Sauce au Miel* est détaillée dans la recette des *Magrets de Canard* (p. 93). Elle est une version simplifiée de la *Sauce Mi-Mi* que j'ai servie avec les magrets de canard en hypocuisson dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Une autre sauce fort appréciée, réputée plus difficile à réaliser que la Vinaigrette : la *Sauce Béarnaise* est un tout grand classique de la cuisine française. J'en présente une version facilitée, quasi inratable si vous prenez le temps de la découvrir la première fois. Je la propose au beurre (version traditionnelle) ou à l'huile (version kousminienne).

Pour une découverte en images qui bougent des sauces classiques françaises, je vous invite à explorer le site du chef Simon www.chefsimon.com. Drôle et hyperpro simultanément, il publie aussi de nombreuses vidéos très pédagogiques. Adresse : www.dailymotion.com/chefsimon#video.

La *Sauce Crème de Légumes* (p. 106) exige que vous possédiez un blender. Le principe en est simple. Cuisez les parures* de légumes avec les légumes destinés à la recette (les chapeaux des poivrons, par exemple). Ajoutez l'une ou l'autre épice. Moulinez-les avec de la crème, de l'huile, un œuf ou de la purée d'amandes. Et voilà une belle sauce onctueuse, riche, exquise et si facile à réussir.

“ En Cuisine Nature, on assaisonne des légumes crus ou cuits vapeur d'une vraie vinaigrette. Vraie ? Mais oui... si les huiles ne sont pas crues, vierges et de première pression à froid, vous n'arriverez pas à vous ressourcer en profondeur, sans parler de mincir durablement. Jetez donc ces pots douteux, même présentés sous les atours de princesse.

VINAIGRETTE AU YAOURT

1. Versez le jus de **citron** sur le sel, pour le dissoudre.
2. Ajoutez la moutarde en remuant.
3. Versez le reste des ingrédients : les huiles, le yaourt, l'eau, la **coriandre**. Fouettez vigoureusement ou mixez pour mieux émulsionner.

On utilise en base de Vinaigrette de l'huile d'olive VPPF, que je marie ici à l'huile de tournesol. Si le parfum de cette dernière vous insupporte, remplacez-la par une huile de carthame non oléique, sa sœur quasi-siamoise au goût moins présent.

Cette sauce s'accommode d'huiles plus parfumées, comme l'huile de noix ou de noisette, de vinaigre de Xérès ou balsamique, de toutes sortes d'herbes fraîches. Ici, on la décline au yaourt pour une variante protéinée et fraîche sur le plan de l'énergétique chinoise.

Elle se conserve au réfrigérateur. Secouez avant chaque utilisation, pour bien mélanger tous les éléments.

INGRÉDIENTS

- 1 cuill. s. de jus de citron
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 150 g. de yaourt nature
- 1 gousse d'ail pressée
- 3 cuill. s. d'huile de tournesol V.P.P.F.
- 12 cuill. s. d'huile d'olive V.P.P.F.
- 1 cuill. s. d'eau
- 1 cuill. s. de feuilles de coriandre fraîche ciselées

TIMING

se conserve 15 jours

MATÉRIEL

mixeur* ou blender*
(p. 50)

DESSERTS À LA VAPEUR DOUCE

Cuire une *Compote de poires à la vapeur* (p. 111) est très simple. Déposez les tranches ou les dés de poires évidées dans le panier perforé du cuit-vapeur. Parfumez de vanille, de cannelle ou de toute autre épice de votre choix. Laissez cuire cinq à dix minutes. Consommez illico ou conservez au réfrigérateur jusqu'à quatre jours (au congélateur : trois mois). Adaptez à tous les fruits à compoter : pommes, abricots, prunes, etc.

Je suggère une déclinaison en verrine avec du Granola, ce croustillant sucré de nos amis du Québec. C'est une extension de la Brésilienne classique. Il est composé de restes de pain, de flocons d'avoine, de miel, d'amandes et de graines de tournesol, le tout légèrement grillé à la poêle. Gardez-le dans une boîte hermétique, dans un endroit frais. Saupoudrez-en yaourts, sorbets, glaces auxquels vous voulez conférer un supplément d'énergie chaude.

Pour des *Pommes surprise à la vapeur* (p. 112), fourrez le cœur évidé de pommes de saison avec des raisins secs et des noix. Parsemez



POMMES SURPRISE À LA VAPEUR



COMPOTE DE POIRES OU DE
POMMES À LA VAPEUR



CRÈME AU CAFÉ À LA VAPEUR

le dessus des pommes d'amandes effilées et cuisez-les à la vapeur douce. C'est la version vapeur douce du dessert d'hiver, que l'on cuit traditionnellement au four.

Déclinez cette recette en cuisant à la vapeur douce des bananes dans leur peau simplement entaillée d'un trait de couteau, afin d'y verser un peu de confiture d'abricot. Ce seront les *Bananes surprise* (p. 114).

On peut cuire à la vapeur douce une *Crème au café à la vapeur* (p. 115). La recette classique exige la cuisson au four, au bain-marie. Il s'agit d'un « flan » au café, encore appelé « œufs au lait » : des œufs battus dans du lait sucré et aromatisé au café sont cuits à la vapeur douce dans des ramequins individuels. Ce flan pourra terminer le repas au cours duquel vous présenterez la ratatouille et le thon mariné. Il sera cuit à la vapeur douce en même temps. Ce dessert si rapide, facile et in-ra-table « leur » fera-t-il oublier un court instant les crèmes lactées toutes faites ? Cette recette est tirée du livre de feu Jacques Manière, déjà cité.



Adaptez la recette aux pommes de saison.

COMPOTE DE POIRES À LA VAPEUR

1. Coupez en dés les **poires** pelées et évidées. Saupoudrez-les de cannelle.
2. Faites cuire les fruits à la vapeur douce (p. 29) de 10 à 15 minutes selon la variété. Les poires s'affaissent rapidement dès que les fibres sont cuites.

Si les poires pelées et coupées devaient attendre avant la cuisson, citronnez-les.

3. Écrasez à la fourchette dans un plat.

Pour une jolie présentation, servez en verrine. Alternez dans des ramequins individuels en verre les couches de purée de poires et de Granola maison. Servez tiède ou froid.

INGRÉDIENTS

- 6 poires
- 1 cuill. c. de cannelle en poudre

TIMING

cuisson : 10-15 minutes

MATÉRIEL

cuit-vapeur (p. 17)

GRANOLA POUR UNE VERRINE

Faites chauffer à tout petit feu la matière grasse de votre choix. Faites dorer à découvert pendant 15 minutes, en remuant souvent, le **pain râpé**, les flocons d'avoine, les amandes effilées et les graines de tournesol. Sucrez au miel en fin de cuisson.

Le Granola maison se conserve en récipient hermétique de longues semaines.

- 2 cuill. s. d'huile d'olive très peu parfumée ou de beurre de lait cru
- 2 tranches de pain rassis
- 4 cuill. s. de flocons d'avoine
- 2 cuill. s. de miel
- 2 cuill. s. de beurre de lait cru
- 4 cuill. s. de graines de tournesol
- 4 cuill. s. d'amandes effilées
- 1 cuill. c. de cannelle en poudre

TABLEAU DES DURÉES DE CUISSON À LA VAPEUR

Combien d'eau faut-il prévoir ? Dans un cuit-vapeur de 26 cm de diamètre, prévoyez 1 litre d'eau pour le premier quart d'heure de cuisson. Ajoutez ½ litre d'eau par quart d'heure de cuisson supplémentaire.

POISSONS

Évaluez les durées de cuisson des poissons en fonction de la qualité de leur chair et de leur taille : entiers, en filets ou en dés; en piquant les chairs de la pointe d'un couteau de cuisine. À titre d'indication, voici quelques repères. Comptez 3 minutes de plus en papillotes.

	Minutes		Minutes
cabillaud entier d'un kg	25	lotte en gigot 1 kg	25
cabillaud en tranches	15	lotte en morceaux	12
loup de mer d'un kg	20	lotte en escalopes	6-9
maquereaux de 200 g	8-10	raie	15-20
soles	10	soles en filets	5

VIANDES

Les viandes sortiront de la vapeur douce un peu grises, couleur qui nous est peu ordinaire. Solution ? Séchez-les dans un linge. Poêlez-les quelques instants comme dans l'exemple des Magrets (p. 93).

	Minutes		Minutes
rôti de bœuf	10-20	mouton gigot	1h15 +10
steak de bœuf 150 g	2-4	mouton tranches	12-15
rôti de veau /porc	40-45	mouton côtes	5-10 +5
escalopes de veau	15	piccata de veau	5-10

L'indication « +5 ou +10 » signifie qu'on laisse encore cuire, couvercle en biais, dix minutes.



VOLAILLES ET ŒUFS

	Minutes		Minutes
cailles	15	canard magrets	12
poulet (2 kg)	60 +10	œuf coque	4-5
poulet (1,2 kg)	45 +8	œuf mollet	8
poulet morceaux	18-25 + 5	œuf en cocotte	8-10
poulet en dés	7-10	œuf dur	12

LÉGUMES ET LÉGUMINEUSES

La durée de cuisson des légumes dépend de la fraîcheur, de la qualité et de la jeunesse des légumes, ainsi que de la façon dont vous les taillez et de la taille de votre cuit-vapeur.

Les légumineuses (marquées d'un astérisque) sont cuites dès lors qu'elles sont tendres sous le doigt. Les consommer trop peu cuites peut avoir des conséquences bruyantes dans les intestins des convives.

ail pelé en gousses	10-15
ail non pelé	20
artichaut	25-30
asperges	20
asperges pointes	10
aubergines (tranches)	40 (20)
bettes	20

bettes : côtes en batonnets	10
bettes : feuilles	5
betteraves	60
brocolis en bouquets (pieds)	10 (20)
carottes nouvelles	6
carottes	15

carottes : fines lamelles ou batonnets	8-10
céleri en branche	18
céleri rave en quartiers	15
céleri rave en tranches fines	8-10
champignons suivant variété	5-10
chicons (voir endive)	
choucroute	60
chou vert en lanières	15-20
choux de Bruxelles	12-18
chou fleur	20
chou rouge émincé	10-15
concombre en batonnets	10
courgettes petites ou dés	5
croûtes du Japon	10-15
endives (émincées)	15-25 (8)
épinard selon les quantités	2-12
fenouil en quartiers	25-30
fenouil émincé	10-12
fèves fraîches	10-15
flageolets*	75
haricots blancs frais	30
haricots blancs secs*	75
haricots verts	20
haricots verts surgelés	10-15

laitue	10
lentilles vertes*	60
maïs frais	5
navets selon taille	15-25
navets en batonnets	10
oignons	10-15
oseille	8-10
petits pois surgelés	12-15 (frais : 8-10)
pois mange-tout	8-10
poireaux	15-20
poireaux émincés	4-7
pois cassés*	60
pois chiches*	60
poivrons émincés	15-20
poivrons émincés	5-8
pommes de terre	20-30
pommes de terre en dés	10
potiron ou potimarron	45
potimarron en quartiers fins	10-15
radis noir	10
salsifis ou scorsonères	30-40
salsifis en batonnets	13
soja (germes)	5-6
tomates	5-10
topinambours	10-20

Agar-agar. Poudre d'algue utilisée en remplacement de la gélatine animale, en alternation.

Amandes effilées. Amandes pelées, taillées en biais. Plus légères que les amandes entières.

Bain-marie. Cuire ou tenir au chaud dans un récipient reposant sur une casserole d'eau frémissante*. Cuire au bain-marie au four consiste à verser de l'eau dans la lèchefrite avant d'y déposer un plat à four. Le bain-marie se fait aussi au cuit-vapeur, qu'on utilise alors sans couvercle. On garde la sauce au chaud dans le haut du cuit-vapeur.

Blanchir. Cuire un très court instant, dans l'eau bouillante en casserole, ou à la vapeur douce, ou au wok à l'huile.

Blender. Moulin électrique, dont le couteau se trouve dans le fond du récipient. Les grands blenders ne moulent bien que les liquides (soupes, etc.). Les mini-blenders mixent à peu près tout.

Bouillon. Utilisez votre propre Bouillon de Légumes ou du « Bouillon de Volaille Maison* », confectionné une fois par semaine ou par mois et surgelé en petites portions selon le planning du jour P détaillé dans « Je Débute en Cuisine Nature ». En dépannage, employez le substitut nature : diluez une demi-cuillère à soupe de poudre de légumes bio dans trois quarts de litre d'eau. Prohibez les cubes de bouillon de viande ou de poule.

Bouillon de volaille maison. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.



grand blender



miniblender

Clarifié (beurre). Beurre épuré de la caséine par une cuisson douce. Il se conserve hors du frigo et résiste à des cuissons vives, à l'inverse du beurre frais.

Coulis de Tomates. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Couvert, découvert. Cuire avec un couvercle hermétique ; à découvert : l'inverse

Dorade Grillée au Four. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Étamine. Linge fin, gaze similaire à un tulle de mariée à mailles très serrées. Il vous servira aussi pour filtrer les gelées, égoutter les fromages frais, faire germer des graines, nouer des aromates.

Etouffée. La cuisson à l'étouffée consiste à faire cuire les aliments à couvert et lentement, dans râpeun minimum d'eau pour les empêcher d'attacher. Illustration dans la recette de Carottes au cumin ou d'Endives Braisées dans *Je Débute en Cuisine Nature*.

Graisse originelle. Ma terminologie propre pour qualifier une matière grasse qui a gardé ses vertus thérapeutiques; les graisses originelles sont achetées nues et crues, quitte à être cuites chez vous en douceur. Huiles végétales V.P.P.F. et beurre de lait cru.

Infuser. Laisser des épices ou du thé communiquer à un liquide très chaud leurs principes actifs et arômes ; on peut aussi laisser infuser des aromates dans un coulis de tomates, par exemple.

Julienne. Légumes émincés très finement. Plus petit, c'est une brunoise. Plus petit encore, c'est de la poussière...

Mixeur-plongeur. Le mixeur à soupe de nos mères.

Nasi-goreng. Recette dans *Un Jules en cuisine végét.*

Nutriments. Composés nutritifs essentiels, depuis le calcium jusqu'aux protéines en passant par la vitamine C.

Paléonutrition. Mode alimentaire actuelle qui consiste à manger comme l'homme du paléolithique, qui ne connaissait pas l'agriculture. On y évite les plats modernes (excès de sucres), les farineux, les légumineuses et, pour certains, les laitages.

Papier sulfurisé. Papier imperméabilisé résistant à de hautes températures; aussi utilisé en cuisine pâtissière. En *Cuisine Nature*, il remplace le papier aluminium qui est prohibé de nos cuisines.

Parures (de légumes). Parties dures ou peu jolies que l'on ne



râpe
multifonctios

présente pas dans le plat, mais qui peuvent être mixées en coulis.

Poivrons Farcis sans Viande. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Presser l'ail. Plusieurs techniques selon les moyens du bord. L'ail peut être écrasé du plat d'un couteau et amalgamé en pâte avec du sel marin, ou pressé à l'aide d'un presse-ail, ou gratté à la grille fine de la râpe

Purée d'amandes. Amandes pressées (avec ou sans peau, selon le producteur). La purée

d'amandes est souvent utilisée en alternutrition pour remplacer le beurre ou la crème.

Râpe. La râpe multifonction cc possède un côté avec couteau tranchant; les autres avec grilles fines, moyennes et larges pour râper ou pour tailler des lamelles.

Risotto. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Riz aux mille noix. Recette dans *Un Jules en cuisine végété.*

Sauce Hollandaise Express. Recette dans *Je Débute en Cuisine Nature.*

TRANS. Le « pire du gras ». Les TRANS semblent se comporter en antinutriments dans l'organisme humain. Ils sont incriminés à l'heure actuelle comme responsables de troubles cardiovasculaires, entre autres.. Les sources d'acides gras TRANS sont les aliments confectionnés avec des huiles végétales hydrogénées : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures à l'huile végétale, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, les tartinades de type choco du matin, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas, etc. En gros, la plupart des plats préparés où des matières grasses végétales ont été portées à haute température sous pression.

VPPF. Vierge première pression à froid. Se dit des huiles de qualité (olive, sésame, tournesol, carthame, noix, etc.) non raffinées, non chauffées, non mêlées, extraites de la toute première pression des graines.. Les puristes veillent à ce que les graines n'aient pas été chauffées au préalable, avant pression.

INDEX

A

additifs anodins 105
ail 76
ail (vertus) 47
Aïoli à la Vapeur 76
algues 87
amandes effilées 112
aneth (photo) 73
artichauts 87
aubergine 54
aubergines 56
; dégorger 57

B

béarnaise du débutant 103
Beurre Fondu à la vapeur 80
bio 89
blender (illu) 50
Boîte à Mendiants 23
Bouillon de légumes ou de volaille ? 38
boulgour 54
Brésilienne 22
Brochettes de Lotte à la Vapeur 73
brocolis 48
Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson 79
Bruschetta aux Aubergines Grillées 58

C

cabillaud 76
cacao 115
café 115
calamars 87
canard 93
cannelle; 111
carottes 33, 43, 51, 76, 91
carottes (achat) 34
Carottes aux Germes de Soja 33

Catalogue 127
céleri-rave 51
céréales (cuisson) 55
cerneaux de noix 33, 112
champignons 85; 63, 68
Charcuteries, lardons & C° 42
chèvre frais 41
chicons 93
chou-fleur 76
Cohabitation en vapeur 50
concombre 91
coulis de tomate 67
courgettes 54
Crème au Café à la Vapeur 115
crème épaisse 67
cresson 79
Croustillant sucré 112
cuisson des céréales 55
cuisson (four doux); 92
cuisson (tableau durées); 117
cuit-vapeur à feu (illu) 18
cuit-vapeur électrique (illu) 18
curry; 102

D

Décongeler à la vapeur 77
Desserts à la vapeur douce 109

E

échalote; 101
économe (illu) 40
endives 93
épeautre 87
épinards 67; 63, 69
épinards en casserole 70

F

fenouils 82
Flan d'aubergines 49
Flan de Brocolis 48
Flan de céleri-rave 49
Flan de poivrons 49
flocons d'avoine; 111
four; paella 87
four doux; 92

G

gambas 87
gamme (quatrième) 120
Gâteau d'aubergines et de mozzarella 56
germes de blé; 102
germes de soja 33
gingembre 43
gomasio; 101
graines; 39
graines de tournesol; 111
Granola québécois 112

H

haricots verts 41, 51, 76
Homard à la vapeur douce 78
huile de tournesol; 101
huile de tournesol et omégas-6 101, 104
huiles pressées à froid; 102

I

infuser 54

J

Jules 22
Jules (organisation) 101

L

lait 115
légumes; 58

Légumes à la vapeur 25
légumes (de plus en plus); 53
légumes (variations) 60
légumineuses crues 34
levure; 101
lotte 73

M

Mâcher 38
Magrets de Canard à la Sauce au miel 93
marguerite (illu) 18
marinade 73
Merlu frais en papillotes 82
Merlu Frais en Papillotes sans Alu 80
mixeur (illu) 50
mouillilégumes (illu) 50
mozzarella 56

O

oeufs 43, 48, 51, 76, 115; 63, 69, 71
oeufs brouillés aux épinards sur quinoa 69
oeufs cocotte à la vapeur douce 67
oeufs coque, mollets, durs; 81
oeufs (digestion); 68
omégas-6 104
oseille 67; 63
Outils ménagers pour mouliner les légumes 50

P

Paella Mi-vapeur 85
pain 76
pain rassis; 111
papillotes 82
Peler les poivrons 40
petits pois 87, 91
Pignons de pin 39
Planning du week-end pour Jeanne 20
poireaux 29, 43
Poireaux à la Sauce Ravigote et Œufs Mollets 29
Poissons et volaille à la vapeur douce 63

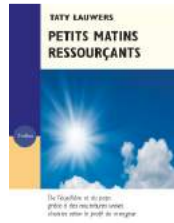
CUISINE NATURE CHEZ ALADDIN



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

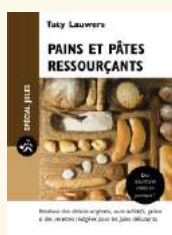
UN JULES ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces

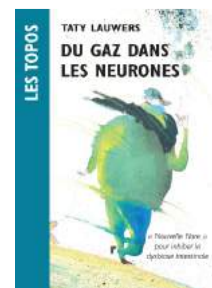


Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

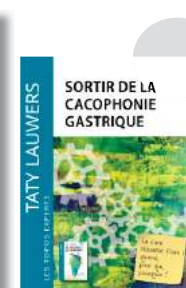
CATALOGUE LES TOPOS

Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos**

experts sont signalés d'un rond grisé. Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox'Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



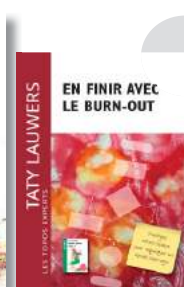
GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

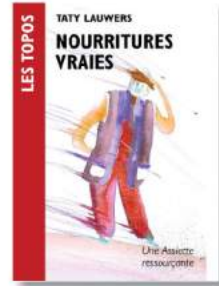


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglingués par une dysbiose. Le topo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?
Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS
Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION
Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)



ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)