

95°



Se nourrir de la terre

Le poète anglais du XVIII^e siècle, John Keats, a écrit : « *La poésie de la terre ne meurt jamais.* » Cette terre porteuse, origine du monde et de l'humanité, témoin des secrets des Hommes comme de leurs souffrances et de leurs errances, conserve toute sa puissance malgré les enjeux d'une protection écologique toujours plus urgente. Nous cultivons la terre et nous la façonnons. Elle se donne et nous enseigne tout à la fois. Elle nourrit et nous supporte. Si aujourd'hui la production agricole est moins nourrissante qu'il y a encore cinquante ans, la terre offre des pratiques telle la géophagie qui a cours dans certains endroits du monde, comme le Brésil ou le Kenya où, à l'image de certains animaux, les Hommes mangent la terre pour combler le manque de minéraux apportés au quotidien. Ce n'est pas une mode nouvelle, puisque l'on trouve des traces antiques de cette « lubie » de consommer la terre pour des besoins thérapeutiques. Aujourd'hui encore l'argile diluée dans de l'eau est prescrite, entre autres, pour les problèmes digestifs. Il est donc l'heure de la reconnexion à cette mère nourricière que nous avons tant oubliée ou maltraitée. Elle nous chuchote qu'il est grand temps de la retrouver vraiment... de la toucher, de la sentir, de l'écouter, de capter son énergie en la parcourant pieds nus. La reconnexion à la terre... ouvrez bien vos yeux et vos oreilles ! Par ses ondes négatives, donc nettoyantes, la terre aurait le pouvoir d'aider à soulager les douleurs, les inflammations, à faire baisser la tension artérielle, à réduire les risques de maladies cardiovasculaires voire à améliorer les humeurs. Marcher pieds nus dans un espace naturel ou rester statique dans ce même endroit privé de toute urbanisation serait le graal que nous n'imaginions même pas. Prendre conscience des pouvoirs que la terre nous transmet et accepter simplement de les recevoir développe de surcroît et sans aucun doute une poésie entre elle et nous qui ne s'éteindra plus jamais.

SOMMAIRE



102



60



24



94



120



76



38



114

04	Au menu	94	Tellus manus
06	Nos sols se meurent et nous n'allons pas mieux !	108	Créations d'automne cahier de recettes
09	Le Vitaliseur de Marion : trucs et astuces	148	Dans le placard 95°
10	La touche condiment	150	Quand et comment aborder la diversification alimentaire ?
16	Stéphane Gabrielly en toute simplicité	152	Antidotes
42	Pommes de terre : joyaux de la terre	156	Le coin lecture
56	Pommes d'amour	158	Ils et elles ont créé les recettes de ce magazine
76	Les fermentations de Shira		

ENTRÉES

- 18 Rillettes de cuisses à l'estragon
- 20 Salade de champignons
- 22 Flans de champignons
- 24 Rouleaux de printemps effiloché de poulet
- 44 Bouchées de pommes de terre rattes à la crème de brebis
- 60 Fraîcheur de granny smith et poires
- 64 Filets de maquereau juste snackés
- 66 Filets de petits rougets grillés
- 90 Radis au doko
- 93 Taboulé d'hiver
- 110 Bouillon d'herbes
- 112 Piémontaise de saison
- 114 Velouté de pommes de terre
- 116 Flans butternut et coco
- 118 Terrine brocoli bacon
- 120 Potimarron et son granola salé toasté

PLATS

- 26 Boulettes de sarrasin végétarienne au curry de Madras
- 30 Tagliatelles de riz au lait de coco curry de Madras
- 32 Risotto de riz noir aux moules de bouchot
- 34 Médailles de lotte sauce vierge aux algues
- 36 Pot-au-feu de poulet jaune
- 46 Galets de pommes de terre iodés et truite
- 48 Purée aérienne
- 50 Gâteau de pommes de terre au thym
- 52 Pommes de terre carbonara
- 68 Sole pochée et son bouillon de topinambours
- 120 Far suri de pois chiches
- 122 Risotto de flocons d'avoine
- 124 Mac and cheese végétal
- 126 Chili sin carne
- 128 Dos de cabillaud
- 130 Poulet au citron
- 132 Tajine poulet, potimarron, chou-fleur, pruneaux

DESSERTS

- 40 Farz poire lait ribot
- 54 Roulé aux deux pommes
- 70 Mirlitons à la châtaigne
- 72 Pommes en deux services
- 84 Crème d'amandes aux bergamotes confites
- 134 Compote pomme, poire et patate douce
- 135 Poires Belle-Hélène aux quatre-épices
- 136 Petits gâteaux au chocolat
- 138 Flans coco à renverser
- 140 Fondant chocolat sésame
- 142 Layer cake amande, pomme cannelle chantilly
- 144 Pannas cottas véganes aux litchis
- 146 Brownie à la betterave

FERMENTATIONS

- 78 Champignons musqués
- 80 Topinambours suris à la sauge
- 82 Bergamotes confites
- 85 Carottes fermentées au miso blanc
- 86 Mon kimchi de chou rouge
- 92 Doko d'avoine

AUTRES

- 12 Chutney pomme curry
- 13 Condiment abricot cumin
- 14 Condiment moutarde carotte blanche
- 15 Condiment d'aubergine fumée au foin
- 75 Tepache



SANS GLUTEN



SANS LACTOSE



VÉGÉTARIEN



VÉGÉTALIEN

Par **Marion Kaplan**

NOS SOLS SE MEURENT ET NOUS N'ALLONS PAS MIEUX !



La succession de crises que nous vivons depuis deux ans, je dirais soixante-dix ans, nous place face à la réalité. Des incendies gigantesques se répandent sur une partie de la planète alors que des inondations meurtrières affectent une autre partie. Nos sols se meurent et nous n'allons pas mieux ! La mondialisation de l'agriculture nous met face à notre dépendance. Nous qui étions un pays agricole de terroirs, nous sommes devenus dépendants du blé ukrainien, des tomates espagnoles, des haricots verts du Kenya et des oignons de l'autre bout de la planète qui coûtent souvent moins chers que nos bons oignons locaux. Les prix des denrées alimentaires se calculent à Wall Street, un comble !

L'Inra s'inquiète
Il y a peu de
temps cet orga-
nisme a lancé
un programme,

**« Recherche appliquée sur
les fonctions naturelles des
écosystèmes, notamment
des bactéries et champi-
gnons endophytes, facteur
de croissance et de santé
des plantes ».**

En quoi cela consiste-t-il ?
Grâce à la découverte récente
des microbiotes et des micro-
biomes, c'est-à-dire les espèces
génétiques des microbes,
L'Inra s'est aperçu que les sols
modernes n'abritaient plus ce
monde microbien riche en
mycéliums, en champignons,
en bactéries bénéfiques, en
vers de terre indispensables,
bref tout un écosystème sym-
biotique qui est, hélas, en voie
de disparition. Les sols dégradés
détruisent à leur tour les
écosystèmes agricoles, en
parallèle à l'effondrement du
microbiote dans les végétaux
modernes.

Ces aliments issus de cette
agriculture intensive ne
peuvent plus nourrir le micro-
biote intestinal, et notre santé
dépend de ce microbiote.

Cette agriculture du futur,
sujet du programme de l'In-
ra, qui, je l'espère, pourra
voir le jour, est fondée sur la
reconstitution des équilibres
biologiques des sols et des
plantes que la chimie de syn-

thèse a compromis depuis un
siècle. Nous sommes face à
un véritable changement de
paradigme dans l'imaginaire
collectif : le microbe ne doit
plus être considéré comme
l'ennemi héréditaire mais
comme notre principal allié.

**" Nous sommes
face à un véritable
changement de
paradigme dans
l'imaginaire
collectif : le
microbe ne doit
plus être considéré
comme l'ennemi
héréditaire mais
comme notre
principal allié."**

Dans le monde entier, les ins-
titutions scientifiques se sont
mobilisées pour cette muta-
tion de l'agriculture, nouvelle
« ruée vers l'or ». Les crises,
qu'elles soient climatiques,
sanitaires, économiques,
agricoles, politiques, obligent
à un véritable changement de
paradigme dans l'approche
scientifique du monde et de la
vie. Nous avons bien compris
que nous sommes environnés
de virus, de bactéries, d'un
monde invisible qui grouille
et avec lequel nous devons
conjuguer en symbiose. « La

*vision matérialiste qui a généré
en deux siècles un monde pure-
ment mécanique et aseptisé est
l'objet d'un grand désenchan-
tement et l'esprit a besoin de se
reconnecter aux fonctions mysté-
rieuses de la vie et à sa poésie... »*,
nous dit Philippe Desbrosses,
auteur et docteur en sciences
de l'environnement

Grâce aux avancées de la
science, on ne peut plus dire :
« On ne savait pas. » Le Sri
Lanka a choisi de mettre en
place une agriculture 100 %
bio, au détriment de son pou-
voir d'achat. Je ne pense pas
qu'en Europe les populations
soient d'accord avec ce type
d'action, mais il semblerait
que les scientifiques s'ac-
tivent à retrouver les mille et
une astuce que la nature ex-
ploite depuis des millénaires
pour nourrir la vie et mettre
en œuvre une production de
biens durables, autonomes,
économiques, salubres et non
polluants, comme devraient
garantir, en tout premier lieu,
l'agriculture et l'alimentation.
Contrairement à ce qu'on nous
dit, la permaculture, la biody-
namie, l'agriculture zéro dé-
chet, l'« économie bleue » de
Gunter Pauli, démontrent que
les déchets des uns peuvent
être une nourriture pour
d'autres systèmes et que nous
pouvons retrouver un cycle
vertueux bon pour la planète,
et bon pour notre corps.

Il s'agirait de retrouver bon
sens et sagesse en réhabili-

tant ce microbiome ou microcosme, des bactéries et champignons symbiotiques qui sont autant d'auxiliaires précieux qui constituent la trame du vivant.

Nous faisons partie intégrante de la nature. « Humain » vient de « humus », c'est-à-dire la terre. D'ailleurs, nous retournerons à la terre. La science depuis l'après-guerre, toute fraîchement éclosée, avait choisi d'ignorer ces écosystèmes et pensait pouvoir maîtriser totalement la nature de la terre au ciel. « *Ils ont préféré les performances éphémères et dommageables d'une technologie thermo-industrielle dont nous mesurons aujourd'hui les limites et les méfaits* », ajoute Philippe Desbrosses.

L'équipe de recherches de Robin Duponnois à Montpellier (Unité de Recherches

UMR-LSTM) à laquelle s'associe Intelligence Verte de Philippe Desbrosses, qui a mis en place un conservatoire de graines de variétés potagères et fruitières anciennes à Sainte-Marthe, en Sologne, réalise des études afin de retrouver l'extraordinaire potentiel présent dans la nature, l'eau, l'air et les sols afin de retisser des liens d'interdépendance et des collaborations étroites.

L'univers microbien est la matrice de toutes choses (endophytes, enzymes, mycorhize, bactéries, champignons, algues, etc.), autant de miracles à ciel ouvert avec lesquels nous devons composer pour réussir la transition écologique énergétique.

Philippe Desbrosses a créé en 2021 une **Université de la Terre** pour sauver les sa-

voir-faire essentiels et les ressources morales des agricultures paysannes. Nous avons besoin, nous dit-il d'une agriculture dédiée aux besoins essentiels de la terre et des êtres vivants, une agriculture vivrière, écologique, autonome, économe, durable et salubre. C'est une agriculture inspirée des expériences millénaires et des savoir-faire des peuples qui nous ont précédés, car nos artifices modernes ont montré leurs limites.

Pourquoi ne pas vous engager dans cette voie ?

À bon entendeur !

POUR ALLER + LOIN

Philippe Desbrosses : agriculteur biologique, docteur en sciences de l'environnement, président-fondateur de l'Intelligence Verte, fondateur de l'Université de la Terre et auteur de nombreux ouvrages.

Gunter Pauli : économiste, industriel belge, il mène différents projets autour du concept de « l'économie bleue ». Il a créé une fondation, la fondation ZERI, qui travaille pour une économie sociale et écologique en s'inspirant de la nature.

Association Bleu-Blanc-Cœur (Pierre Weill) : bleu-blanc-coeur.org

Le Vitaliseur de Marion®

trucs et astuces

Comment la vapeur du Vitaliseur se régule-t-elle ?

Grâce à plusieurs paramètres :

- la hauteur de la cuve, que vous ne remplissez d'eau qu'au quart ou au tiers, ce qui permet une production de vapeur importante ;
- la forme du couvercle, en dôme, qui offre à l'eau de condensation de s'écouler le long des parois du Vitaliseur ;
- le poids du couvercle, tout juste posé sur la cuve, qui se soulève de lui-même pour laisser s'échapper l'excédent de vapeur lorsque la pression atteint un certain niveau.

Comment contrôler la puissance du feu sous le Vitaliseur ?

L'utilisation du Vitaliseur nécessite une ébullition, mais pas systématiquement à gros bouillons : vous pouvez donc baisser le feu une fois que l'eau bout, en veillant à ce qu'une belle densité de vapeur soit maintenue.

Comment ne pas se brûler quand on sort un accessoire du Vitaliseur (soupon, trio, moule à gâteau, etc.) ?

Après avoir retiré le couvercle, sortez le tamis de la cuve et posez-le hors du feu : vous éloignerez ainsi le tout de la vapeur, qui pourrait vous brûler par mégarde. Attendez quelques instants avant de saisir l'accessoire, ou utilisez un torchon pour le retirer du tamis immédiatement.



La touche condiment !

du chef Arnaud Tabarec



Pour le chef **Arnaud Tabarec**, le condiment a ce point commun avec une sauce qu'il est l'essence même de la cuisine. Un condiment, c'est une substance dont la saveur est destinée à relever celle d'un plat. C'est aussi ce qui va donner l'énergie d'une préparation. C'est une façon de faciliter la cuisine. Lorsque l'on manque de temps ou tout simplement lorsque nous n'avons pas l'envie de cuisiner, le condiment, c'est ce petit supplément d'âme pour sublimer un légume juste cuit à la vapeur.

Faire ses condiments, c'est ensuite les verser dans des petits contenants que vous pourrez congeler et utiliser facilement chaque fois que vous en aurez l'envie. Pourquoi ne pas consacrer une heure ou deux à créer plusieurs variétés ? Le stress de la vie, le manque de temps nous poussent à une alimentation rapide, donc souvent déséquilibrée ou fade. En anticipant, nous pouvons créer différents assaisonnements et ainsi préparer plusieurs types de condiments que l'on mariera ensuite avec une viande, un poisson, un légume ou même un fromage, par exemple.

Le condiment va avoir pour rôle d'apporter du peps mais aussi de la gourmandise et même de la couleur à un plat.

Un bon condiment doit être puissant, sans pour autant avoir le dessus sur le goût des aliments. Pour Arnaud Tabarec, la moutarde seule est un condiment trop puissant qui surpasse souvent le goût de l'aliment que l'on mange avec. Pour cela il imagine des condiments qui associent certains végétaux, comme la carotte, avec la moutarde pour l'adoucir et créer un meilleur équilibre dans l'assiette, une plus grande subtilité.

Si on pense toujours à associer un condiment avec un plat salé, il est très aisé de l'imaginer pour un dessert. Parfois un condiment peut

même s'adapter à la fois à une entrée, un plat de résistance et un dessert. Le chef a imaginé un condiment cèleri, pomme et vanille qu'il associe aussi bien à un gibier qu'à une tarte aux pommes.

"Le secret réside dans le mariage entre le piquant et la douceur."

Le condiment apporte aussi l'identité d'un plat. Un condiment à base de noix de coco et de citronnelle va orienter le plat vers une couleur asiatique alors qu'un condiment prune et vin rouge donnera un côté beaucoup plus terroir français.

Nous vous proposons quatre recettes qui vont pouvoir devenir une base de création de nombreux condiments. Changer le fruit, le légume ou les épices permet d'obtenir d'autres versions, pour de nouveaux condiments à associer à votre cuisine. Vous pourrez ainsi tenter par exemple le mariage brocoli et wasabi. Le secret réside dans le mariage entre le piquant et la douceur.

CHUTNEY POMME CURRY

PRÉPARATION **5 min**
CUISSON **30 min**
DIFFICULTÉ **1**



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes Granny Smith
- 1 c. à s. de miel
- 10 ml de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de curcuma
- ½ oignon rouge
- Fleur de sel
- Poivre blanc

07 méthode 95.

*Vous pourrez conserver ce condiment
3 à 4 jours.*

*Vous pourrez aussi congeler la
préparation dans des petits récipients
ou la stériliser dans un pot en verre
pour la conserver davantage.*

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes et taillez-les en gros morceaux.
3. Déposez les pommes dans la soupière en céramique avec le miel, le vinaigre, le curry, le curcuma, le sel et le poivre et laissez compoter 30 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
4. Écrasez grossièrement la préparation à la fourchette. Réservez.
5. Ciselez très finement l'oignon rouge et ajoutez-le à la préparation.
6. Mélangez et laissez refroidir le chutney dans un pot pendant 12 heures au réfrigérateur.



CONDIMENT ABRICOT CUMIN

PRÉPARATION **5 min**
CUISSON **25 min**
DIFFICULTÉ **1**



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 abricots
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à s. de miel
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 branches de thym frais
- 1 c. à s. de moutarde forte
- Fleur de sel
- Poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans la soupière en céramique déposez les abricots préalablement dénoyautés avec le miel, le vinaigre, le cumin, le thym, 1 pincée de fleur de sel et du poivre. Faites cuire durant 25 minutes.
3. Retirez les branches de thym et déposez le tout dans un blender. Ajoutez la moutarde et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Réservez en pot 12 heures au réfrigérateur.

méthode 95.

Selon la saison vous pouvez remplacer les abricots par des poires ou des prunes.

Vous pourrez conserver ce condiment 3 à 4 jours.

Vous pourrez aussi congeler la préparation dans des petits récipients ou la stériliser dans un pot en verre pour la conserver plus longtemps.



CONDIMENT MOUTARDE CAROTTE BLANCHE

PRÉPARATION **5 min**

CUISSON **10 min**

DIFFICULTÉ **1**



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 g de carottes blanches, ou orange
- 1 c. à c. de moutarde extra forte
- 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- Fleur de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez grossièrement les carottes sans les éplucher. Déposez-les sur le tamis du Vitaliseur et faites-les cuire 10 minutes.
3. Déposez les carottes dans un blender et mixez avec la moutarde forte et assaisonnez avec la fleur de sel.
4. Déposez cette préparation dans un saladier et ajoutez la moutarde à l'ancienne avec délicatesse, sans casser les grains. Mélangez et réservez au frais 12 heures.

méthode 95.

Si les carottes ne sont pas issues de l'agriculture biologique, pensez à les éplucher avant de les faire cuire.

Vous pouvez conserver ce condiment 1 semaine.

Vous pouvez aussi congeler la préparation dans des petits récipients ou la stériliser dans un pot en verre pour la conserver davantage.



CONDIMENT D'AUBERGINE FUMÉE AU FOIN

PRÉPARATION **10 min**
CUISSON **30 min**
DIFFICULTÉ **1**



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 aubergines
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 échalote
- 1 c. à c. de zaatar
- 100 g de foin
- Sel
- Poivre blanc

méthode 95.

Vous pouvez servir ce condiment avec une viande, des légumes grillés ou un fromage de chèvre frais.

Il peut se conserver 3 à 4 jours au réfrigérateur.

Vous pouvez aussi congeler des petits pots de préparation ou la stériliser dans un pot en verre pour la conserver plus longtemps.

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Placez les aubergines entières sur le tamis du Vitaliseur pour qu'elles ne se gorgent pas d'eau à la cuisson. Faites-les cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce que la peau soit flétrie et qu'au toucher les aubergines soient molles.
3. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et récupérez la chair avec une cuillère. Déposez la chair dans la soupière en céramique.
4. Videz l'eau de la cuve et placez le foin au fond. Avec un chalumeau allumez le foin. Déposez aussitôt le tamis avec la soupière emplies de chair d'aubergine. Posez le couvercle et laissez fumer durant 3 à 4 minutes.
5. Déposez la chair d'aubergine fumée dans un blender avec l'huile d'olive, 1 pincée de sel, le zaatar et 4 à 5 tours de moulin de poivre blanc. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et soyeuse. Réservez.
6. Ciselez très finement l'échalote et ajoutez-la à l'aubergine. Laissez refroidir 12 heures au réfrigérateur.





Stéphane Gabrielly
en toute simplicité

Les 5 conseils du chef

- 1.** Les fruits tels que les **pommes** et les **poires** reviennent sur nos étals. Ce sont des fruits qui, cuits au Vitaliseur, sont excellents. Je vous invite à les faire cuire sans la peau, car même issus de l'agriculture biologique, il y a toujours des traces de pesticides. Vous pouvez faire cuire les pommes 4 à 5 minutes ; accompagnées d'une cuillerée à soupe de miel, c'est un dessert qui plaît à tout le monde. Utilisez le plus possible des fruits bio pour éviter les nombreux pesticides utilisés par l'agriculture conventionnelle.
- 2.** C'est la période des **champignons** et vous trouverez en automne des cèpes, des girolles et autres variétés de champignons délicieux. Je vous conseille de toujours dépasser le point de cuisson (c'est-à-dire d'aller au-delà du croquant, comme nous pouvons le faire avec certains légumes) au Vitaliseur pour éviter l'aspect gluant et spongieux qui peut se dégager lors d'une cuisson courte. Le champignon supporte parfaitement la surcuisson, voire l'exige. Pour exemple, le champignon de Paris reste en cuisson environ 20 minutes, 25 pour un champignon farci.
- 3.** Si le Vitaliseur est un outil de cuisson, il sert aussi à **réchauffer les préparations**. Avec la soupière céramique ou en Inox (ou encore les bols en céramique) il réchauffe très rapidement et surtout ne dessèche pas les plats, contrairement à un réchauffage au four ou à la casserole. Comme pour une cuisson traditionnelle vous portez l'eau à bouillir dans la cuve du Vitaliseur puis vous déposez la préparation sur le tamis ou à la place du tamis (pour la soupière en Inox). Rappelons qu'un plat en sauce est souvent meilleur lorsqu'il est réchauffé.
- 4.** L'automne puis l'hiver annoncent aussi la **saison des soupes et des veloutés**. Dans ce cas, je vous conseille toujours de faire la cuisson des légumes sur le tamis et surtout de surcuire un peu les légumes pour qu'ils soient fondants. Ce sera plus simple à mixer par la suite et surtout vous obtiendrez une texture veloutée. Pour faire un velouté n'utilisez jamais l'eau de cuisson des légumes, mais plutôt un bouillon que vous aurez préparé en parallèle, ou une eau de source. N'hésitez pas à ajouter de la crème de coco : son goût sublime celui des légumes et apporte plus de crémeux au velouté.
- 5.** Les légumes que l'on trouve en automne et en hiver sont d'excellentes bases pour **faire des parmentiers**. C'est un plat généreux qui réchauffe au moment où la température refroidit. Ainsi n'hésitez pas à faire des parmentiers de butternut, de panais ou encore de patate douce. Pensez à des versions avec de la viande (poulet, canard, bœuf...) ou du poisson (poissons blancs, saumon, haddock...), ou des versions végétales comme avec du quinoa, des lentilles et des légumes. C'est un plat qui se prépare à l'avance et qui n'a plus qu'à être réchauffé.

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 10 min

DIFFICULTÉ 1

Rillettes de cuisses à l'estragon

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 cuisses de poulet fermier
- 1 échalote
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- 2 c. à s. de cornichons en petits cubes
- 2 c. à s. d'estragon
- 2 c. à s. de persil haché ou de ciboulette
- 2 c. à s. d'huile de noix ou de noisette, facultatif
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 2 c. à s. de pistaches ou de noisettes concassées
- Sel fin
- Poivre du moulin

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez l'échalote et émincez-la.
3. Déposez les cuisses de poulet récupérées du pot-au-feu ou d'une précédente recette et l'échalote émincée sur le tamis du Vitaliseur, avec la peau, pour 10 minutes de cuisson. Les cuisses doivent être bien chaudes pour s'effiloche plus facilement.
4. Retirez les cuisses une fois chaudes et laissez-les tiédir. Retirez la peau, séparez la chair de l'os quand elles sont encore tièdes, en prenant soin de ne pas vous brûler.
5. Émiettez les cuisses dans un bol et ajoutez l'échalote.
6. Ajoutez le reste des ingrédients, mélangez délicatement, assaisonnez avec le sel fin et le poivre, puis répartissez dans 4 verrines.

méthode 95.

Vous pouvez réaliser cette terrine en mélangeant des cuisses de canette et des cuisses de poulet.

Si vous réalisez cette recette avec des cuisses de poulet crues, faites-les cuire de 1 h 30 à 2 h, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.





PRÉPARATION **15 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Salade de champignons sauce moutarde ciboulette

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de champignons rosés
- 1 gousse d'ail
- 1 yaourt à la grecque
- Le jus de 1 citron
- 2 c. à s. de moutarde
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou
- 1 c. à c. de graines de chia ou de graines de moutarde
- Poivre du moulin
- Sel fin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Nettoyez et émincez les champignons.
3. Déposez-les sur le tamis pour 15 à 20 minutes ; les champignons doivent être bien cuits.
4. Dans un bol, déposez le yaourt, la moutarde, l'ail haché, le jus de citron, l'huile d'olive, le curcuma, la purée de noix de cajou et mélangez avec un fouet. Vérifiez l'assaisonnement.
5. Déposez un fond de sauce dans les assiettes, placez les champignons en forme de rosace et terminez en saupoudrant quelques graines.

à
méthode **95.**

Vous pouvez varier cette recette en remplaçant les champignons cuits par des champignons crus ou même imaginer un mélange champignons crus-champignons cuits.





PRÉPARATION **15 min**

CUISSON **37 min**

DIFFICULTÉ **1**

Flans de champignons

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de champignons rosés
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 100 ml de crème crue Bernard Gaborit ou de crème végétale non sucrée
- 2 œufs entiers
- Une pincée de noix de muscade râpée
- Sel fin
- Piment d'Espelette
- Huile, pour les ramequins

POUR LE DRESSAGE

- 4 champignons
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de graines de chia
- Sel fin
- Poivre du moulin

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez les échalotes et émincez-les.
3. Nettoyez et émincez les champignons.
4. Déposez les échalotes et les champignons sur le tamis du Vitaliseur pour 20 à 25 minutes de cuisson.
5. Dans un blender déposez les champignons et les échalotes. Mixez. Ajoutez la crème, les œufs et le reste des ingrédients. Rectifiez, si nécessaire, l'assaisonnement.
6. Graissez 4 ramequins et remplissez-les avec la préparation.
7. Déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 10 à 12 minutes de cuisson ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée au milieu d'un flan ressorte propre.
8. Laissez les flans reposer 5 minutes avant de les démouler sur des assiettes.
9. Taillez les champignons restants finement. Déposez-les dans un saladier, ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive puis assaisonnez avec le sel et le poivre.
10. Déposez un peu de salade de champignons sur le dessus des flans, décorez avec quelques graines de chia et servez.

ASTUCE DU CHEF

- **Vous pouvez réaliser cette recette la veille** et la réchauffer le jour de votre service durant 6 à 8 minutes au Vitaliseur. Vous pouvez aussi proposer ces flans dans une version froide.



à méthode 95.

Pour cette recette n'hésitez pas à utiliser les champignons que vous préférez suivant la récolte. Vous pouvez ainsi décliner les arômes d'une même recette. En utilisant à chaque fois un seul type de champignon vous en sublimeriez le goût ; mélanger plusieurs variétés n'aura pas vraiment d'intérêt.



Rouleaux de printemps effiloché de poulet

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de vermicelles de riz
- 1 c. à s. de cacahuètes concassées
- 1 à 2 blancs de poulet cuit
- 1 carotte
- 1 avocat mûr
- 10 cm d'un petit concombre
- 4 feuilles de galette de riz de 20 cm de diamètre environ
- 4 feuilles de laitue ou de batavia
- 4 branches de feuille de coriandre
- 4 branches de feuille de menthe

1. Faire cuire les vermicelles ou faites-les tremper 10 minutes dans de l'eau bouillante, selon les indications du paquet.
2. Émincez finement les blancs de poulet récupérés d'un reste de plat de la veille comme le pot-au-feu.
3. Taillez en julienne fine la carotte et le concombre en bâtonnet. Émincez l'avocat en tranches. Réservez le tout.
4. Déposez la feuille de riz 1 minute dans de l'eau, puis sur un torchon mouillé.
5. Sur la feuille de riz, posez la feuille de salade (la partie haute et verte face à vous), puis déposez le reste de la garniture bien serré, et finissez avec l'émincé de volaille.
6. Fermez en serrant très fort et en commençant par la base, puis les côtés et enroulez vers le haut. Recommencez avec les ingrédients restants.

méthode 95.

N'hésitez pas à varier les garnitures selon les goûts. Vous pouvez aussi faire une version végétarienne en utilisant aussi le reste des légumes d'un pot-au-feu, par exemple.

Si vous n'avez pas de restes de poulet, faites cuire du blanc de poulet durant 8 minutes au Vitaliseur au préalable.

La sauce peut se conserver au frais durant 5 jours.



Sauce rouleaux de printemps

Mélangez dans un bol tous les ingrédients.

- 2 c. à s. de vinaigre de riz
 - 1 c. à s. de sucre de coco
 - 6 c. à s. d'eau
 - 2 c. à s. de sauce nuoc môm ou de tamari
 - 1 c. à s. de carottes râpées, *facultatif*
 - 2 c. à s. de purée de cacahuète
 - 1 c. à s. de cacahuètes concassées
 - 1 c. à s. d'huile de sésame
 - 1 c. à s. de sésame torréfié
-



PRÉPARATION **10 min**

CUISSON **8 min**

DIFFICULTÉ **1**

Boulettes de sarrasin végétariennes au curry de Madras

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de semoule de sarrasin
- 250 ml d'eau ou bouillon de légumes
- 2 c. à s. de curry de madras
- 1 c. à s. de curcuma
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou
- Sel fin
- 4 c. à s. de coriandre hachée + pour le service

POUR LA SAUCE

- 2 yaourts de kéfir de chèvre
- 4 c. à s. de coriandre hachée
- 4 c. à s. de menthe hachée
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à s. d'huile de sésame grillé
- Le jus de 1 citron
- Piment d'Espelette
- Sel fin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez la semoule de sarrasin dans la soupière du Vitaliseur et ajoutez les épices. Mélangez à l'aide d'une fourchette.
3. Versez l'eau bouillante et laissez gonfler le sarrasin.
4. Ajoutez la coriandre hachée, le sel et la purée de noix de cajou. Mélangez soigneusement (**photo 1**).
5. Formez des boulettes de 20 g environ (**photos 2 et 3**) ; elles ne doivent pas être trop grosses. Déposez les boulettes dans un plat (**photo 4**). Réservez.
6. Versez tous les ingrédients de la sauce dans un bol, mélangez et ajustez l'assaisonnement.
7. Déposez les boulettes sur le tamis du Vitaliseur pour 8 minutes.
8. Placez dans le fond des assiettes de la sauce puis déposez les boulettes sur la sauce. Parsemez la coriandre.







LE YAOURT DE KÉFIR, BON POUR NOUS !

Le **yaourt de kéfir** est différent du yaourt traditionnel. Il existe deux sortes de kéfir : le kéfir de lait et le kéfir d'eau. Le kéfir de lait est fermenté à partir de lait de vache, de chèvre ou de brebis. Le yaourt de kéfir est obtenu à partir des micro-organismes du kéfir de lait. Il contient plus de souches de probiotiques (5 voire plus) favorisant l'équilibre du microbiote intestinal que le yaourt traditionnel. C'est une **source de potassium, de magnésium, de calcium et de vitamine C, D2 ou encore K**. Sa fermentation lui fait perdre 80 % de son lactose (sucre du lait).

SEMOULE DE SARRASIN À DÉCOUVRIR

La **semoule de sarrasin** est issue de graines de sarrasin broyées assez grossièrement pour ne pas devenir une farine. C'est un compromis très intéressant pour ne pas utiliser la semoule de blé ou pour créer un taboulé sans gluten. Le sarrasin est riche en **protéines, en minéraux (cuivre, phosphore, zinc), en vitamines B**. Sa charge glycémique est inférieure au blé (entre 30 et 35) et il favoriserait plus rapidement la satiété.

ASTUCE DU CHEF

- Il est important de beaucoup mouiller la **semoule de sarrasin** pour la rendre plus collante et ainsi former facilement les boulettes. Pour cela **il faut penser à toujours mettre plus d'eau pour faire gonfler la semoule que ce que vous feriez pour réaliser un couscous**, par exemple. Si, en les formant, les boulettes s'émiettent, c'est qu'elles ne sont pas assez humidifiées. Dans ce cas ajoutez un peu d'eau chaude et laissez poser 5 minutes avant de les reformer. Pour les personnes qui préfèrent la semoule de blé, choisissez une semoule fine voire extra-fine.

PRÉPARATION **10 min**

CUISSON **45 min**

DIFFICULTÉ **1**

Tagliatelles de riz au lait de coco curry de Madras

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de tagliatelles de riz
- 4 petites blettes
- 4 fleurettes de brocolis
- 1 patate douce
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 c. à s. de coriandre, pour le service
- 1 c. à s. de noix de cajou concassées, pour le service

POUR LA SAUCE

- 1 oignon rouge
- 1 oignon vert nouveau, *facultatif*
- 3 à 4 c. à s. de curry de Madras
- 50 g de gingembre frais
- 1 c. à s. de curcuma
- 2 à 4 graines de cardamome
- 2 badianes, *facultatif*
- 2 bâtons de citronnelle
- 400 ml lait de coco
- 1 citron vert
- 4 c. à s. de coriandre fraîche
- 100 ml de bouillon de légumes ou d'eau de source

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire les tagliatelles de riz dans une casserole avec un grand volume d'eau bouillante salée, en suivant les indications du paquet.
3. Nettoyez les blettes. Séparez les feuilles des tiges, émincez les tiges et gardez les feuilles entières.
4. Épluchez la patate douce et les pommes de terre ; taillez-les en gros cubes.
5. Déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire 4 minutes puis ajoutez la tige de blettes émincée. Poursuivez la cuisson 4 minutes et ajoutez la patate douce, le brocoli, le vert des blettes et prolongez la cuisson 5 minutes environ. Réservez en fin de cuisson.
6. Dans la soupière du Vitaliseur ou une casserole faites suer avec un filet d'huile d'olive les oignons. Ajoutez les épices et laissez cuire l'ensemble 5 minutes. Ajoutez la citronnelle écrasée, le gingembre haché, le lait de coco et le bouillon, la coriandre, le zeste de citron vert, en en réservant pour le service, et son jus et laissez cuire 20 minutes.
7. Filtrez la sauce à la passoire.
8. Déposez les tagliatelles de riz dans la soupière, ajoutez la sauce, les légumes cuits et faire chauffer 10 à 15 minutes au Vitaliseur.
9. Ajoutez la coriandre ciselée, le zeste de citron vert et parsemez les noix de cajou.



ASTUCES DU CHEF

- Vous pouvez **préparer ce curry la veille**, il n'en sera que meilleur.
- Ce plat est une recette **batch cooking** parfaite. Il peut se conserver 4 à 6 jours au frigo (sans les blettes qui peuvent tourner au bout de 2 jours).
- Si les **tagliatelles de riz** collent après la cuisson rincez-les à l'eau froide.



PRÉPARATION **30 min**

CUISSON **20 min**

TREMPAGE **12 min**

DIFFICULTÉ **1**

Risotto de riz noir aux moules de bouchot

sauce vierge aux herbes

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 l de moules de bouchot
- 300 g de riz noir trempé 12 h
- 1 oignon
- Légumes au choix + 500 ml d'eau, 500 ml d'eau minérale mélangée à 1 cube de bouillon de légumes

POUR LA SAUCE

- 1 petite échalote
- 1 oignon nouveau
- ¼ de fenouil
- Le jus de 1 citron vert
- 3 c. à s. de ciboulette ciselée
- 3 c. à s. de persil haché
- Le jus de ½ citron jaune
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- Fleur de sel
- Piment d'Espelette

1. Taillez l'oignon nouveau, l'échalote et le fenouil en petits cubes.
2. Dans un bol versez le jus des citrons, l'huile d'olive, le tamari, un peu de fleur de sel et le piment d'Espelette. Ajoutez les échalotes, l'oignon, le fenouil nouveau et les herbes. Mélangez bien, vérifiez l'assaisonnement et réservez à température ambiante.
3. Préparez un bouillon de légumes en immergeant quelques légumes coupés dans une casserole d'eau portée à ébullition durant 20 minutes, ou en utilisant le cube mélangé à l'eau, puis filtrez le bouillon.
4. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
5. Épluchez l'oignon, taillez-le en petits cubes.
6. Déposez le riz et les oignons dans la soupière en céramique, et recouvrez de bouillon. Laissez cuire 45 minutes environ. Vérifiez l'assaisonnement en fin de cuisson. Si le riz manque de cuisson prolongez-la ; s'il a absorbé tout le bouillon et qu'il manque malgré tout de cuisson ajoutez 1 à 2 louches de bouillon et prolongez sa cuisson par paliers de 10 minutes.
7. Nettoyez bien les moules avec 1 à 2 bains d'eau, puis déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 4 à 5 minutes de cuisson ; elles doivent être complètement ouvertes.
8. Réservez dans un bol puis décortiquez-les encore tièdes. Enlevez délicatement une seule coquille de la moule.
9. Déposez un fond de riz noir dans les assiettes, puis les moules et terminez délicatement avec un peu de sauce.



à méthode 95.

En faisant cuire des moules ou certains poissons comme le cabillaud au Vitaliseur, l'eau de la cuve forme une écume qui mousse jusqu'à atteindre le tamis et dépose de l'écume et des impuretés sur les aliments en cuisson. Pour éviter cela, nous vous conseillons avant de porter l'eau à ébullition d'y ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile végétale. Ainsi l'eau reste dans la cuve.

Le riz noir demande une cuisson longue. Pour en raccourcir le temps, vous pouvez faire tremper la veille le riz dans un grand saladier d'eau. Rincer le riz permet de le débarrasser de l'arsenic qu'il contient en surface.



PRÉPARATION **30 min**
CUISSON **5 min**
REPOS AU FROID **15 min**
DIFFICULTÉ **1**

Médillons de lotte sauce vierge aux algues

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 médaillons de lotte
 - 1 petite échalote
 - Le jus de 1 citron vert
 - 100 ml d'huile d'olive vierge extra
 - 2 c. à s. de petites câpres
 - 10 olives noires coupées en cubes
 - 3 c. à s. de persil ou de ciboulette
 - Le jus de 1 citron jaune
 - 4 tomates cerises
 - 4 c. à s. d'algues dulces
 - 2 c. à c. de tamari
 - Sel fin
1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
 2. Taillez finement l'échalote en cubes.
 3. Dans un bol, déposez le jus des citrons, les câpres, le persil, les échalotes, les olives, les tomates taillées en cubes, les algues, l'huile d'olive et le tamari. Mélangez bien puis vérifiez l'assaisonnement. Réservez.
 4. Déposez les médaillons de lottes dans un plat. Assaisonnez-les de sel fin sur chaque face. Laissez reposer à température ambiante 30 minutes au minimum.
 5. Placez les médaillons de lotte sur le tamis du Vitaliseur pour 4 à 5 minutes de cuisson suivant l'épaisseur des médaillons.
 6. Déposez les médaillons de lotte dans une assiette et nappez généreusement de sauce vierge.

ASTUCES DU CHEF

- Il est important de **bien retirer la peau de la lotte**.
- Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du **cabillaud, du saumon ou des coquilles Saint-Jacques**, que vous passerez en cuisson au Vitaliseur entre 1 et 2 minutes, avant de les tailler en lamelles comme pour un carpaccio, et que vous déposerez sur une assiette avant de les napper de sauce vierge.





à méthode 95.

La sauce vierge se marie avec les poissons, les gambas, un filet de volaille ou simplement des légumes.

PRÉPARATION **15 min**

CUISSON **2 h 45**

DIFFICULTÉ **1**

Pot-au-feu de poulet jaune

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 1 poulet jaune fermier ficelé
- 2 oignons
- 2 carottes moyennes
- 2 branches de céleri
- 4 champignons
- 1 poireau
- 4 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 c. à s. de gros sel
- Poivre du moulin

POUR LA GARNITURE

- 6 carottes fanes
- 3 poireaux
- 4 navets boules
- 4 petites pommes de terre

ASTUCE DU CHEF



- Vous pouvez réaliser une sauce qui se marie à merveille avec ce plat tout en le relevant.



1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez le poulet sur le tamis et faites cuire 10 minutes.
3. Nettoyez les légumes et les champignons, épluchez les carottes, taillez l'oignon en quatre et piquez chaque partie avec les clous de girofle.
4. Taillez le poireau et le céleri en quatre.
5. Retirez le poulet du tamis. Réservez.
6. Déposez les légumes et les champignons sur le tamis et faites-les cuire 5 minutes pour les épurer.
7. Retirez l'eau de la cuve du Vitaliseur et rincez-la.
8. Déposez le poulet, les légumes, le bouquet garni, le sel et le poivre dans la cuve du Vitaliseur. Recouvrez d'eau froide 5 cm environ au-dessus du niveau du poulet et faites cuire à frémissement durant 2 h 30 environ. Ajoutez de l'eau si nécessaire, pendant la cuisson, pour avoir toujours la même quantité de liquide.
9. Vous pouvez couvrir la cuve durant la cuisson mais pensez surtout maintenir un frémissement du bouillon.
10. Une fois le poulet cuit, découpez-le en morceaux. Réservez.

11. Filtrez le bouillon avec une passoire. Réservez-le. Vous pouvez conserver les légumes cuits pour réaliser la sauce proposée en astuce.
12. Épluchez et nettoyez les légumes de la garniture.
13. Taillez le poireau en tronçons de 5 cm.
14. Laissez les carottes entières et coupez les navets en quatre.
15. Déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur et faites-les cuire 5 minutes. Ajoutez les poireaux, les carottes et les navets et poursuivez la cuisson 7 minutes. Prolongez la cuisson des légumes si nécessaire.
16. Déposez les morceaux de poulet dans la soupière en céramique, ajoutez les légumes et recouvrez de bouillon chaud. Servez.



La sauce pot-au-feu de poulet

- Légumes cuits du pot-au-feu
 - 2 œufs cuits 10 minutes
 - 2 cornichons
 - 2 c. de persil haché ou de ciboulette
 - 1 c. à s. de moutarde
 - 100 à 150 ml de bouillon de pot-au-feu de volaille
 - 1 c. de vinaigre de vin
- 1.** Retirez les clous de girofle de l'oignon.
 - 2.** Dans un mixeur, déposez tous les ingrédients. Ajoutez 100 ml de bouillon. Mixez.
 - 3.** Assaisonnez et ajoutez un peu de bouillon si nécessaire pour avoir la consistance d'une sauce.
-

méthode 95.

Cette recette peut se réaliser la veille. Il ne vous restera plus qu'à réchauffer votre plat 15 minutes dans la soupière en céramique.

N'hésitez pas à décliner cette recette qui peut facilement titiller nos inspirations.

Cette base de pot-au-feu peut se faire avec une poule qui devra cuire 3 heures, aussi avec une canette ou des morceaux de bœuf à pot-au-feu ; les temps de cuisson sont à adapter à chaque viande.

Vous pouvez conserver le bouillon pour mouiller du riz ou une soupe, par exemple.

Vous pouvez utiliser les restes de blancs de poulet pour réaliser une salade César à base de salade romaine, tomates, œufs durs, parmesan, et la fameuse sauce César.

Vous pouvez réaliser un parmentier en récupérant la chair des cuisses de poulet que vous effilocherez en les associant à une purée de patates douces.

Le bouillon peut servir à la réalisation d'une sauce poulette en ajoutant de la crème fraîche dans le bouillon que vous aurez préalablement lié avec de la fécule de maïs (2 c. à s. pour ½ litre de bouillon chaud).

Les légumes restants pourraient être servis froids assaisonnés comme une salade.



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **1 h**

DIFFICULTÉ **1**

Farz poire lait ribot

Stéphane Gabrielly

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 4 poires
 - 100 g de beurre Bernard Gaborit ou de ghee
 - 4 œufs
 - 60 g de sucre de coco
 - 50 g de fécule de maïs
 - 80 g de farine de châtaigne
 - 40 cl de lait ribot
 - 1 gousse de vanille, facultatif
 - 1 à 2 c. à s. de rhum ou de calvados, facultatif
 - 1 pincée de cannelle, fève tonka, mélange pour pain d'épices
 - Quelques zestes d'orange ou de citron
1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
 2. Pelez les poires, coupez-les en deux et réservez une moitié de poire. Épépinez le reste des poires et coupez-les en gros dés.
 3. Faites cuire les poires sur le tamis du Vitaliseur durant 5 minutes.
 4. Mélangez les ingrédients secs, à l'exception du sucre, et tamisez le tout.
 5. Fouettez énergiquement les œufs avec le sucre durant 2 à 3 minutes. Incorporez le mélange des poudres, ajoutez la vanille grattée, le lait ribot, l'alcool et mélangez. Ajoutez le beurre fondu et mélangez soigneusement.
 6. Graissez la soupière en céramique et déposez une première couche d'appareil.
 7. Ajoutez les poires et le reste de l'appareil.
 8. Émincez finement la demi-poire réservée et couchez les lamelles de poires sur l'appareil.
 9. Déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur pour 55 minutes de cuisson, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée dans le farz ressorte propre.

ASTUCES DU CHEF

- Il est important de faire cuire les poires en amont.
- Vous pouvez utiliser du lait cru Bernard Gaborit à la place du lait ribot.
- Vous pouvez accompagner le farz d'un caramel au beurre salé.



la méthode 95.

Le lait ribot apporte une certaine acidité et il est moins riche en lactose.

N'hésitez pas à changer de fruits suivant la saison, toutefois n'oubliez pas de les précuire pour éviter qu'ils rendent de l'eau dans le gâteau.



Joyaux de la terre

De la belle de Fontenay à la bintje en passant par la charlotte, l'amandine ou encore la ratte, les variétés de pomme de terre sont nombreuses et surtout plaisent au plus grand nombre. Elles ravissent les enfants et continuent à charmer les grands. En purée, au four, sautées, dans une soupe ou simplement à la vapeur, écrasées, râpées, en frites ou en cubes, froides ou chaudes, les pommes de terre sont une véritable source inépuisable de créativité. Le chef Arnaud Tabarec aime ce tubercule indissociable de sa terre mère, que l'on récolte à pleine main. La pomme de terre s'offre pour une cuisine accessible autant que raffinée. Fille du pauvre comme reine d'un plat, elle s'aurole toujours d'une grande élégance. Elle se conserve à l'abri de la lumière et se déguste toute l'année. Ici, Arnaud Tabarec la sublime le plus simplement du monde... Apprêtez-vous à (re)découvrir la pomme de terre !



Pomme de terre

Si Antoine Augustin Parmentier n'avait pas imposé la pomme de terre pour lutter contre la famine de 1769, nous serions peut-être passés à côté de ce tubercule cultivé à l'origine au Chili et au Pérou. Tout d'abord introduite en Espagne puis rejetée par Louis XIII qui ne l'a pas trouvée à son goût, c'est Louis XIV qui acta sa présence sur la table française. Depuis, la pomme de terre représente en France une consommation de 50 kilos par an et par habitant – et le chiffre est en baisse depuis cinquante ans ! – en faisant le « légume » préféré des Français. La pomme de terre, reine de la cuisine, se décline de tant de manières qu'il est difficile de la contenir dans une case.

POUR 100 G
DE POMMES DE
TERRE CUITES
COMPTEZ
ENVIRON*

93,2 calories
2,1 g de protéines
1,37 g de lipides
17,2 g de glucides
76,4 g d'eau

INDICE GLYCÉMIQUE
VAPÉUR
65

INDICE GLYCÉMIQUE
PURÉE
90

INDICE GLYCÉMIQUE
FOUR
95

LA POMME
DE TERRE
EST RICHE EN*

Amidon : 14,5g /100 g
Fibres : 1,96 g /100 g
Potassium : 450 mg / 100 g
Sodium : 48 mg/100 g
Phosphore : 43,7 mg /100 g
Magnésium : 20 mg / 100 g
Chlorure : 150 mg/100 g
Calcium : 9,62 mg/ 100 g
Iode : 6,78 µg/100 g
Vitamine C : 5,05 mg/100 g
Vitamine B3 (ou PP) : 1,08 mg/100 g

SES VERTUS

Si la pomme de terre est calorique et sucrée en raison de sa teneur en amidon, elle possède de nombreuses vertus, à commencer par la présence d'acides phénoliques, de flavonoïdes et de vitamine C qui en font un aliment antioxydant protégeant nos cellules attaquées par les radicaux libres. C'est une source de fibres intéressante, et une alimentation riche en fibres est garante de la prévention de nombreuses maladies, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer du côlon, la constipation, mais aussi du contrôle du diabète de type 2. Il semblerait que la pomme de terre cuite au four avec sa peau soit une grande source d'oligoéléments comme le potassium, le cuivre, le fer ou encore le manganèse. Hélas, c'est aussi avec cette cuisson qu'elle monte son indice glycémique au plus haut.

Si faire cuire la pomme de terre fait augmenter son indice glycémique, il y a une astuce à savoir qui pourrait bien changer la donne et déculpabiliser les aficionados. En effet, en refroidissant complètement, la pomme de terre développe un gel qui crée un amidon résistant ; ce dernier nourrit le microbiote et faire baisser l'indice glycémique de la pomme de terre. Vous pouvez la réchauffer, car elle conserve cet atout primordial pour la santé.



Bouchées de pommes de terre rattes à la crème de brebis

Arnaud Tabarec

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 belles pommes de terre rattes
- 2 c. à s. de crème de brebis
- ½ botte de ciboulette
- Fleur de sel
- Poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Après les avoir lavées déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur avec la peau et faites-les cuire environ 15 minutes.
3. Une fois cuites prélevez un chapeau dans la longueur.
4. Pelez la pulpe des chapeaux et déposez-la dans un bol.
5. Avec une cuillère à pomme parisienne, creusez légèrement le centre des pommes de terre. Ajoutez la chair récupérée à celle déjà conservée dans le bol.
6. Ajoutez à la chair des pommes de terre la crème de brebis, la ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Écrasez l'ensemble avec une fourchette.
7. Farcissez le trou des pommes de terre avec cette crème. Servez.

la méthode 95.

Une cuillère à pomme parisienne est aussi appelée cuillère à melon. Elle permet de creuser des boules dans les fruits ou les légumes. Elle servait à l'origine à la réalisation de pommes noisette. Vous trouverez facilement cette cuillère dans les rayons ustensiles de cuisine des magasins généraux, en boutique spécialisée ou sur Internet.

ASTUCE DU CHEF

- Cette préparation peut être **l'accompagnement d'un plat végétarien**, avec une tombée d'épinards par exemple, ou d'une viande ou d'un poisson. Elle peut aussi être **servie en apéritif**.





Galets de pommes de terre iodés et truite

Arnaud Tabarec

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes de terre moyennes (Charlotte)
- 4 feuilles de nori
- 250 g de truite
- ½ botte d'aneth
- Quelques baies de myrtille
- QS d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre blanc

à méthode 95.

Vous pouvez servir cette pomme de terre avec une crème acidulée style crème aigrelette.

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes de terre et taillez-les pour leur donner une forme de galet : ils doivent être stables pour être posés sur les assiettes.
3. Faites-les cuire 20 minutes sur le tamis du Vitaliseur puis ajoutez de la fleur de sel.
4. Enrobez les pommes de terre encore tièdes dans les feuilles de nori et repassez-les à la vapeur quelques secondes pour que la feuille épouse parfaitement les pommes de terre.
5. Réservez et laissez refroidir.
6. Tranchez finement la truite et déposez-la sur les galets.
7. Ajoutez quelques pouces d'aneth, 2 ou 3 baies de myrtille, 1 trait d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre.







Purée aérienne

Arnaud Tabarec

PRÉPARATION 10 min

CUISON 20 min

DIFFICULTÉ 1

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 500 g de pommes de terre (type ratte)
- 60 ml de lait Bernard Gaborit
- 100 g de beurre Bernard Gaborit
- 1 c. à c. rase de sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes, puis faites-les cuire 20 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Faites chauffer le lait à frémissement.
4. Déposez les pommes de terre et le lait chaud dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une purée crémeuse et lisse.
5. Ajoutez le sel et le beurre froid en cubes et mixez à nouveau. Servez.





Pomme
de
terre

Gâteau de pommes de terre au thym

Arnaud Tabarec

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 8 grosses pommes de terre
- 20 g de beurre
- ½ botte de thym
- Fleur de sel
- Poivre blanc

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes de terre et taillez-les à la mandoline en fines tranches.
3. Dans un moule individuel style moule à génoise, déposez une première couche de lamelles de pomme de terre en formant une rosace. Ajoutez 1 noisette de beurre mou, 1 pincée de fleur de sel et quelques sommités de thym. Renouvelez cette opération jusqu'à arriver en haut du moule.
4. Faites cuire durant 30 minutes environ et vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau ; la sensation doit être fondante.
5. Laissez reposer à température ambiante et ajoutez 1 tour de moulin à poivre puis servez.

PRÉPARATION 20 min

CUISON 30 min

DIFFICULTÉ 1





Pommes de terre carbonara

Arnaud Tabarec

PRÉPARATION 20 min

CUISON 10 min

DIFFICULTÉ 1

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 4 grosses pommes de terre
- 60 g de lard de Colonatta
- ½ oignon rouge
- 250 ml de crème
- 1 feuille de laurier
- Poivre blanc
- Huile d'olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes de terre.
3. Réalisez à l'aide d'un ustensile spécialisé des fils de pomme de terre semblables à des spaghettis.
4. Dans une poêle ou une petite casserole faites suer l'oignon ciselé, sans le faire colorer, avec un trait d'huile d'olive. Ajoutez la crème, le lard coupé en bâtonnets, la feuille de laurier, 3 à 4 tours de moulin à poivre et faites réduire de un tiers.
5. Blanchissez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur durant 2 minutes.
6. Filtrez la crème réduite et déposez-la dans une poêle et ajoutez les pommes de terre. Faites rouler les spaghettis de pommes de terre dans la crème dans un mouvement de va-et-vient. Servez.

la méthode 95.

Pour réaliser cette recette vous pouvez vous procurer un spiraliseur, un appareil multifonction qui permet entre autres de faire des spaghettis de légumes ou de fruits. Vous le trouverez dans des boutiques spécialisées dans l'art culinaire ou sur Internet.

Servez ce plat dans des assiettes chaudes ; pour cela passez-les quelques minutes dans un four chaud.





Roulé aux deux pommes

Arnaud Tabarec

PRÉPARATION 25 min

CUISON 15 min

DIFFICULTÉ 2

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes de terre
- 2 pommes Granny Smith
- 2 c. à s. de miel
- 20 g de sucre glace
- 1 c. à c. de cannelle en poudre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes de terre et les pommes. Avec une mandoline réalisez de fines tranches et réservez en séparant les tranches de pommes de terre et celles de pommes.
3. Sur une feuille de papier cuisson faites se chevaucher les tranches de pomme de terre jusqu'à former un beau rectangle.
4. Passez la moitié du miel sur la surface puis saupoudrez le sucre glace et la cannelle.
5. Recouvrez en réalisant le même rectangle avec les tranches de pommes puis répétez l'étape des pommes de terre en parsemant le miel, le sucre et la cannelle restants.
6. Faites rouler délicatement l'ensemble sur lui-même puis maintenez-le tout avec une pique en bois, comme celles pour les brochettes.
7. Coupez les extrémités du rouleau pour l'égaliser de chaque côté.
8. Faites cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 15 minutes. Dégustez tiède.

ASTUCE DU CHEF

- Ce roulé peut se savourer accompagné d'une cuillerée de yaourt nature frais.



POMMES D'AMOUR

Si Ève n'avait pas osé croquer dans la pomme au jardin d'Éden, les Hommes n'auraient pas la connaissance. Car celle que l'on a accusé d'avoir été chassée du Paradis nous offre ce que notre existence a de plus respectueux et de plus grandissant, la connaissance.

Quand le pommier livre ses secrets

La pomme, fruit du pommier, porte donc bien ce symbole de connaissance, mais aussi de purification et d'incarnation. L'arbre est aussi un symbole de renaissance. En coupant la pomme dans le sens de la largeur, elle laisse entrevoir en son cœur une étoile à cinq branches, symbole des 5 éléments (terre, feu, eau, air et éther), mais aussi du féminin sacré (représenté dans la lame XVII du tarot de Marseille). L'autrice et thérapeute Caroline

Chermeux, dans son ouvrage, *Rituel de la terre*, rappelle que le pommier, associé à la planète Vénus, peut aider à aborder les étapes difficiles de la vie par la ressource du calme et de la souplesse nécessaires à l'apaisement des colères au profit d'une joie intérieure.

***One apple a day...* Quoi de neuf docteur ?**

Vous connaissez sans doute le fameux dicton « one apple a day keeps the doctor away », que l'on peut traduire par « une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours ». La revue *JAMA Internal Medicine* a publié l'étude d'un groupe de chercheurs qui a voulu savoir si cet adage est vrai. Eh bien ce n'est pas le cas, 1 pomme par jour n'éloigne pas le médecin, toutefois il semblerait que les personnes qui mangent une pomme tous les jours consomment

moins de médicaments que les autres. Cette étude, réalisée sur plus de 8 000 personnes, s'est centrée sur les 750 qui consommaient des pommes tous les jours. Ce résultat reste donc à lire sous conditions.

Si Blanche-Neige avait croqué dans une vraie pomme

Après Adam et Ève, une autre histoire qui discrédite la pomme c'est bien celle de Blanche-Neige, qui croque dans une pomme rouge et appétissante dont le poison lui fait perdre la vie jusqu'à l'arrivée du prince charmant, lui aussi décrié par certains mouvements néo-féministes.

Pourtant la pomme est un fruit particulièrement ami de notre santé. La pectine (substance végétale aux pouvoirs gélifiants) des pommes, par exemple, permet de réduire le

mauvais cholestérol tout en augmentant le bon. Associée à sa richesse en fibres (2,4 g pour 100 g), la pectine de la pomme est aussi un partenaire pour la lutte contre le diabète ; 1 pomme par jour réduirait de 28 % les risques de développer un diabète de type 2. La pomme contient des antioxydants (la catéchine et la quercétine) qui, luttant contre la prolifération des cellules cancéreuses, sont des alliés de poids de l'organisme ; ils protègent aussi les cellules du cerveau et ont la capacité de densifier la masse osseuse en la rendant plus résistante. Le phosphore (11 mg pour 100 g) que contient ce fruit offre la possibilité d'un sommeil paisible. Enfin, son effet rassasiant est un bon complice de la perte de poids par la limitation de la prise alimentaire. La pomme recèle encore bien des atouts qui en font un fruit santé par excellence.

Et la purée de pomme alors ?

Si la pomme crue est un fruit particulièrement intéressant pour l'organisme, la purée de pomme, qui fait l'unanimité et ravit les enfants, n'a pas à rougir puisqu'elle conserve presque tous les bienfaits du fruit cru. Sous cette forme, la pomme offre une grande quantité de fibres insolubles, particulièrement lorsque l'on conserve la

peau ; donc toujours faire sa compote avec des pommes issues de l'agriculture bio. La purée de pomme favorise l'augmentation du volume des selles, ce qui en fait un dessert à privilégier face aux problématiques de constipation. Lors d'une convalescence, c'est une préparation qui a pour faculté d'aider à retrouver l'appétit.



Pommes, une famille nombreuse

Il existe plusieurs milliers de variétés de pommes dans le monde (entre 11 000 et 20 000 selon les spécialistes). Pourtant nous n'en consommons réellement qu'une dizaine.

Parmi tout ce que la Nature nous offre, voici quelques fruits à découvrir.

>>



LA BELLE DE BOSKOOP ↑

Pomme néerlandaise rouge, jaune ou verte, c'est une pomme rustique, ferme, acidulée et parfumée dont la pleine saison court de novembre à février.



LA BRAEBURN ↑

Créée en 1950 en Nouvelle-Zélande, elle représente aujourd'hui 40 % de la production de pommes ; c'est la quatrième variété la plus vendue en France après la golden, la pomme Gala et la granny smith. Son goût est acidulé et ses saveurs subtiles. Sa saison court d'avril à octobre.

LA CALVILLE BLANC D'HIVER

Variété ancienne, déjà cultivée au XVII^e siècle sous Louis XIII, elle demeure une des préférées des amateurs de pommes. Elle est jaune, grosse et côtelée, à chair blanche. Elle possède un goût se rapprochant de la banane. Elle fait partie des pommes excellentes pour la compote. Elle est très riche en vitamine C (autant que l'orange).

LA REINETTE CLOCHARD

C'est une variété ferme, juteuse et sucrée et qui se conserve longtemps. Sa peau rugueuse est plutôt jaune avec des taches brunes lorsqu'elle prend de la maturité. En France, on la consomme surtout en Charente et en Vendée.



LA ELSTAR ↑

Croisement entre la golden et la pomme Ingrid Marie, c'est une pomme cultivée aux Pays-Bas à partir des années 1950. Sa chair est blanche, sucrée et croquante, parfaite à manger crue mais aussi en compote. On la trouve d'août à octobre, elle conserve longtemps.



LA FUJI ↑

C'est une pomme japonaise sucrée et juteuse, ferme et croquante. Elle a été créée en 1939 par le truchement de deux autres variétés : la pomme Ralls Genet et la pomme Red Delicious. Elle porte le nom de la ville où elle a vu le jour.



LA GOLDEN DELICIOUS ↑

C'est l'une des pommes les plus populaires, et celle que l'on retrouve toujours sur les étals des marchés français. La célèbre pomme jaune que l'on appelle plus communément « golden » représente à elle seule un tiers de la production française. Pomme jaune très populaire dans le monde entier, les spécialistes lui reprochent un manque de goût et sa forte teneur en eau.



LA GRANNY SMITH ↑

Marie Ana Smith, une grand-mère australienne, a créé cette pomme en 1868 par un simple semis. Aujourd'hui c'est la troisième pomme la plus consommée en France. Cette pomme verte et très acidulée est très recherchée en cuisine pour son croquant, son aspect juteux et sa résistance à la cuisson.

L'AVROLLES

Variété de pomme rouge originaire d'Avrolles, dans l'Yonne, c'est une pomme à cidre dans le pays de l'Othe (dans le bassin parisien) ou en Normandie, où elle est fortement cultivée.



LA PINK LADY® ↑

Pomme à croquer très sucrée dont la couleur rose est très repérable, c'est une marque déposée, fruit d'une sélection des meilleures pommes de la variété cripps pink.



LA REINE DES REINETTES ↑

On trouve cette variété ancienne à la fin de l'été. Sa peau est jaune et rouge, sa chair jaune pâle, juteuse, croquante et acidulée. Cette pomme est à privilégier pour la confection des tartes et plus particulièrement de la tarte Tatin.



LA RED DELICIOUS ↑

On appelle cette pomme « la délicieuse rouge ». Elle fait partie des plus cultivées au monde. C'est un pommier résistant ; son fruit n'est souvent pas apprécié des amateurs pour un manque de saveurs.

LA TRANSPARENTE DE CRONCELS

On appelle aussi cette pomme tout simplement « croncels ». Elle est jaune mat tachetée de points gris clair. Sa chair est peu croquante et en fait un fruit idéal pour la cuisson des plats ou des desserts. dès le mois d'octobre.



LA REINETTE DU CANADA ↑

Contrairement à sa cousine la reinette grise du Canada, la reinette du Canada, que l'on appelle plus souvent « la canada », se conserve plus longtemps. C'est une pomme à l'aspect très rustique, avec une peau épaisse. On la trouve dès le mois d'octobre..



LA GALA ↑

Cette pomme, issue de Nouvelle Zélande, est un métissage entre la golden et la pomme Kidd's Orange Red. On la trouve sur les étals des marchés de septembre à mai. En France, c'est la deuxième pomme la plus cultivée, après la golden. D'une taille petite, c'est un fruit résistant. Son succès est sans doute attribué à son goût sucré, faiblement acide, et sa petite pointe d'amertume.



Les recettes

Le chef **Valentin Neraudeau** a investi la cuisine de 95° pour proposer sa vision des pommes en cuisine, pour des recettes saines et terriblement gourmandes.

Fraîcheur de granny smith et poires

guacamole et pamplemousse

Valentin Neraudeau

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 poires mûres mais fermes
- 2 pommes Granny Smith
- 2 avocats mûrs à point
- 1 échalote
- 1 citron vert
- 1 citron jaune
- 1 pamplemousse
- Piment d'Espelette
- 1 botte de ciboulette
- Fleur de sel
- Huile d'olive
- Poivre

POUR LE DRESSAGE

- Jeunes pousses
- Pistaches
- Graines de tournesol

1. Lavez les pommes et les poires dont la peau sera conservée, d'où l'importance de choisir des fruits bio. Taillez-les en brunoise (**photo 1**). Gardez un tiers d'une des pommes pour le dressage. Réservez les fruits dans un saladier.
2. Coupez le citron jaune en deux et avec une fourchette ou un presse-agrume récupérez le jus (**photo 2**) que vous verserez dans un saladier au-dessus de la brunoise afin que les fruits ne s'oxydent pas.
3. Ciselez finement l'échalote et un tiers de la botte de ciboulette. Ajoutez-les à la préparation avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de poivre. Remuez et placez le saladier au réfrigérateur.
4. Dans un bol, levez les avocats avec une cuillère et écrasez la chair avec le jus du citron vert. Ajoutez 2 pincées de piment d'Espelette, un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel. Réservez au frais.
5. Pelez à vif le pamplemousse et levez les segments (**photo 3**).
6. Préparez une julienne avec le reste de pomme. Mélangez avec les jeunes pousses et un filet d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement.
7. Déposez le guacamole au centre du saladier contenant la brunoise de pommes et de poires, ajoutez la julienne de pommes et de jeunes pousses, les suprêmes de pamplemousse et quelques pistaches et graines de tournesol hachées.





DE LA VALEUR DU JUS DE **CITRON**

Le jus de citron évite l'oxydation des pommes et des poires et permet aux fruits de développer plus de croquant en durcissant la chair.

Pour retirer le jus de citron vert, massez-le avec la paume de la main sur le plan de travail, puis coupez-le, plantez une fourchette dans la pulpe et écrasez avec la main pour extraire le jus. Pour éviter les pépins, faites cette opération au-dessus d'un bol puis filtrez.



ASTUCES DU CHEF

- Ce plat se déguste frais, en entrée.
- La pomme choisie est la **granny smith**, pour son croquant et son maintien. Elle est très peu sucrée et très acidulée, ce qui en fait la pomme qui se marie le mieux avec un plat salé.
- Dans cette recette, le pamplemousse apporte du peps.

méthode 95.

Dans cette recette nous n'épluchons pas la peau des pommes et des poires pour conserver un maximum de nutriments. Il est donc impératif de consommer des fruits et légumes bio.

Pour le chef Valentin Neraudeau une épice est considérée de la même manière qu'un poivre. Dans cette recette, le piment d'Espelette remplacera donc le poivre.

Ne mélangez jamais l'échalote et l'oignon dans une recette car ce duo va rendre votre préparation moins digeste. Il est préférable de choisir le mélange échalote-ail ou oignon-ail.

Pour que le tartare reste bien frais lors du service, vous pouvez poser votre plat sur un lit de glaçons, ainsi il conservera sa fraîcheur jusqu'au moment de manger.

PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **45 min**

DIFFICULTÉ **1**

Filets de maquereau juste snackés

chutney acidulé aux pommes, panais confit

Valentin Neraudeau

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 4 gros filets de maquereau à faire désarêter par un poissonnier
- 2 panais
- 1 pomme Granny Smith
- 2 pommes rouges paysannes ou reinettes
- 20 g de gingembre frais
- 1 grosse échalote
- 10 cl de lait de soja
- Huile d'olive
- Miel
- Piment d'Espelette
- Ciboulette
- Jeunes pousses
- 1 feuille de basilic

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez en grosse brunoise les pommes rouges.
3. Ciselez l'échalote et émincez le gingembre.
4. Mélangez la brunoise de pommes, l'échalote et le gingembre dans la soupière en céramique du Vitaliseur en ajoutant 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de miel et 2 pincées de piment d'Espelette. Déposez sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire 25 minutes.
5. Lavez les panais et découpez-les en petits bâtonnets. Déposez les dans un contenant en céramique avec le lait de soja et faites cuire 12 à 15 minutes sur le tamis.
6. Faites chauffer une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et saisissez les filets quelques secondes côté peau puis 2 à 3 minutes côté chair. Réservez.
7. Taillez la pomme Granny Smith en julienne, mélangez-la avec les jeunes pousses, la ciboulette ciselée et un filet d'huile d'olive.
8. Dès la fin de la cuisson déposez le chutney acidulé aux pommes au cœur des assiettes, placez au-dessus 2 batonnets de panais confits et 1 filet de maquereau. Terminez avec la julienne de pommes aux jeunes pousses et 1 feuille de basilic.





ASTUCES DU CHEF

- Pour cette recette, j'ai choisi deux variétés de pomme, la **granny smith** pour son côté acidulé et le croquant, et les pommes rouges ou reinettes pour leur chair plus tendre et plus sucrée, idéale pour confire.
- Pour réussir la cuisson à la poêle du maquereau, saisissez-le, côté peau, dans une poêle bien chaude durant 3 secondes puis retournez-le pour poursuivre sa cuisson environ 3 minutes.
- Pour qu'il conserve un maximum de nutriments, je vous invite à ne pas éplucher le panais ; il est donc indiqué de les acheter bio.

PRÉPARATION **30 min**

CUISSON **17 min**

DIFFICULTÉ **1**

Filets de petits rougets grillés

velouté pommes-céleri-vanille

Valentin Neraudeau

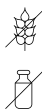
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 12 petits filets de rouget désarêtés
- ½ céleri-rave
- 200 g de petites sommités de chou-fleur
- 2 pommes Granny Smith
- 150 g de lait de coco
- 1 botte de persil
- 1 gousse de vanille
- Piment d'Espelette

ASTUCES DU CHEF

- Ce plat se déguste chaud en entrée.
- Vous pouvez remplacer les filets de rouget par des poissons de roche, de la seiche ou encore des joues de lotte.
- La pomme adoucit le goût du céleri, permettant à ceux qui n'aiment généralement pas ce légume d'en déguster avec délice.

1. Remplissez d'eau un quart de la cuve du Vitaliseur et portez à ébullition.
2. Épluchez le céleri et coupez-le en dés réguliers. Déposez les dés de céleri sur le tamis du Vitaliseur et faites-le cuire durant 14 minutes.
3. Épluchez et découpez les pommes en quartiers. Réservez.
4. Fendez et grattez la gousse de vanille. Réservez.
5. Au bout de 6 minutes de cuisson du céleri, ajoutez sur le tamis les quartiers de pommes, la gousse de vanille fendue et les grains grattés ainsi que les sommités de chou-fleur. Poursuivez la cuisson encore 8 minutes.
6. Déposez le céleri, les grains de vanille et les pommes cuites dans un blender, sans la gousse de vanille, ajoutez le lait de coco fluide, une pointe de piment d'Espelette et mixez. Réservez.
7. Faites chauffer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive les sommités de chou-fleur à feu vif pendant 3 minutes environ, jusqu'à obtenir une jolie couleur blonde. Réservez.
8. Utilisez la même poêle pour mettre les filets de rougets à cuire à l'unilatérale pendant 2 à 3 minutes.
9. Dressez dans chaque assiette les filets sur le velouté avec les sommités de chou-fleur et parsemez le persil.





NE JETEZ PAS LES ÉPLUCHURES !

Avec la peau du cèleri vous pouvez créer un poivre. Pour cela faites des morceaux réguliers avec les épluchures, enfournez-les sur une plaque à 180 °C pour 45 minutes de cuisson. Les épluchures vont noircir. Laissez-les refroidir et mixez-les jusqu'à l'obtention d'une texture de poivre moulu. Placez ce « poivre » dans une boîte hermétique ; vous pourrez le conserver une année dans un endroit à l'abri de la lumière.

la méthode 95.

Lorsque vous préparez des légumes à mixer, pensez toujours à le faire à chaud pour que la texture soit homogène.

Le fait de snacker les sommités de chou-fleur jusqu'à coloration blonde, donc quelques courtes minutes dans une huile d'olive, garde les goûts et redonne au légume toute sa gourmandise.



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **53 min**

DIFFICULTÉ **1**

Sole pochée et son bouillon de topinambours pommes au miel

Valentin Neraudeau

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- -1 belle sole de 800 g ou 1kg, en filets
- -2 gros topinambours
- -2 pommes rouges paysannes
- -1 pomme Granny Smith
- -¼ de citron jaune
- -250 g de lait de soja
- -4 c. à s. de miel
- - Quelques Jeunes pousses
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel

ASTUCE DU CHEF

- J'ai choisi, pour cette recette, des pommes **Liz**. Ce sont des pommes paysannes qui nous rappellent les vieilles variétés moins sophistiquées et rendent toute leur force dans un confit au miel..

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Découpez les topinambours en dés et déposez-les dans un bol en céramique avec 150 g de lait de soja et un quart du citron jaune. Déposez le bol sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson.
3. Découpez les pommes rouges en quartiers et déposez-les dans un bol en céramique. Ajoutez le miel et faites cuire 20 minutes sur le tamis.
4. Faites rouler les filets de sole et déposez-les dans un autre bol en céramique avec le lait de soja restant et faites cuire 3 minutes sur le tamis.
5. Une fois la cuisson des topinambours terminée, mixez-les avec le citron, l'équivalent de 1 verre d'eau et 1 pincée de piment d'Espelette afin d'obtenir un bouillon. Rectifiez l'assaisonnement avec du sel.
6. Découpez la granny smith en julienne et mélangez-la avec les jeunes pousses et un filet d'huile d'olive.
7. Déposez dans le fond d'assiettes creuses 2 quartiers de pommes rouges confites au miel, du bouillon et le filet de sole parsemée de julienne de granny smith.





9, méthode 95.

Le topinambour a tendance à noircir la peau des mains lorsque vous le préparez. L'idéal est de se munir d'une paire de gants avant de l'éplucher. Pour éviter que le légume noircisse, il est important de le faire cuire avec du citron.

En gastronomie le bouillon est avant tout une texture légère et liquide. Il peut ainsi être infusé comme mixé.

Faire cuire le poisson dans un bol en céramique avec 100 g de lait de soja va apporter plus de moelleux aux filets.

PRÉPARATION **30 min**

CUISSON **30 min**

DIFFICULTÉ **2**

Mirlitons à la châtaigne

pommes caramélisées et ananas confit

Valentin Neraudeau

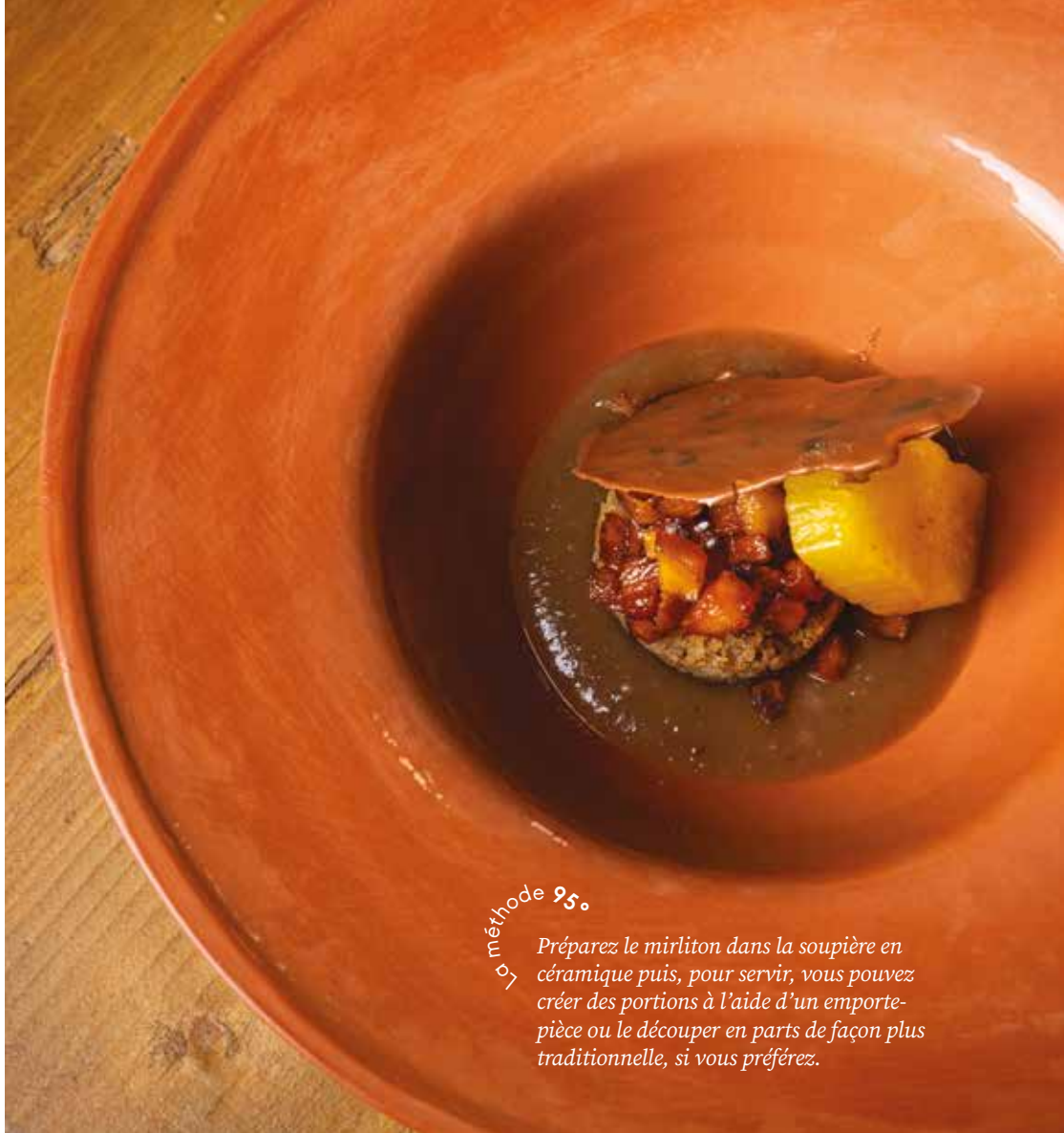
INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 pommes Pink Lady
- ½ ananas
- Le jus de 1 citron jaune
- 3 blancs d'œuf
- 80 g de chocolat au lait
- 4 c. à s. de crème de marrons
- 110 g de farine de châtaigne
- 80 g de poudre de noisettes
- 1 c. à c. de sucre stévia
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à s. de cassonade
ou de sucre brun
- 4 c. à s. de lait de coco
- 2 c. à s. d'huile de noix
ou de pépins de raisins
+ pour la soupière
- ½ sachet de poudre à lever
sans gluten
- 30 g de graines de courge

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez l'ananas en deux et découpez 4 petits suprêmes que vous mettrez à confire dans un contenant en céramique avec le miel pour 12 minutes de cuisson sur le tamis du Vitaliseur.
3. Coupez les pommes en brunoise et versez le jus du citron dessus. Réservez.
4. Dans une poêle ou une casserole à fond épais, versez la cassonade ou le sucre brun. Faites chauffer tout en surveillant la fonte du sucre. Lorsqu'il est fondu et qu'il commence à prendre une jolie couleur de caramel, saisissez la queue de la casserole et faites naviguer le sucre sur toute la surface du récipient pour obtenir une couleur homogène. Ajoutez les dés de pomme citronnés et 1 cuillerée à soupe d'eau, si besoin. Mélangez et retirez du feu. Réservez.
5. Dans un saladier, mélangez les blancs d'œuf, la farine de châtaigne, le sucre stévia, le lait de coco, l'huile, la poudre de noisettes et la poudre à lever.
6. Graissez la soupière en céramique avec un peu d'huile. Déposez l'appareil à mirliton et faites cuire 8 à 10 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
7. Faites fondre le chocolat au lait dans un contenant en céramique sur le tamis, puis ajoutez quelques graines de courge et remuez. Étalez sur une feuille de papier cuisson, recouvrez avec une seconde feuille et pressez avec les mains afin d'étaler le chocolat sur une fine couche. Déposez la plaque de chocolat au réfrigérateur pendant 10 minutes.
8. Déposez 1 cuillerée à soupe de crème de marrons au fond d'assiettes à dessert creuses, déposez 1 portion de mirliton au-dessus, quelques pommes caramélisées et le suprême d'ananas rôti. Terminez avec la tuile au chocolat et dégustez.





la méthode 95.

Préparez le mirliton dans la soupière en céramique puis, pour servir, vous pouvez créer des portions à l'aide d'un emporte-pièce ou le découper en parts de façon plus traditionnelle, si vous préférez.

ASTUCES DU CHEF

- J'ai choisi la pomme **Pink Lady**, car c'est la seule qui se tient en cuisson et ne comptera jamais. C'est une pomme à déconseiller pour faire une compote ou une tarte tatin ou tous plats qui demande une forme de compotée de pommes.
- Vous pouvez remplacer la crème de marrons par un coulis de fruits.
- Le mirliton est un financier moelleux dans une version plus light. Pour cette version j'ai choisi de remplacer la poudre d'amande par de la farine de châtaigne et de la poudre de noisettes.

PRÉPARATION **30 min**

CUISSON **30 min**

DIFFICULTÉ **2**

Pommes en deux services

Valentin Neraudeau

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 4 pommes Granny Smith
- ½ ananas
- Le jus de 1 citron
- Quelques feuilles de menthe
- 1 noix de coco fraîche
- 1 gousse de vanille, *facultatif*
- 2 c. à s. de miel

la méthode 95°

Pour que la texture d'une compote ou d'une purée soit la plus homogène possible, il est important de mixer les fruits juste après la cuisson. N'attendez pas qu'ils refroidissent.

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Cassez la noix de coco et réalisez des copeaux dans la chair. Réservez.
3. Découpez 2 pommes et ¼ d'ananas en petits cubes. Arrosez la brunoise avec le jus du citron. Ajoutez 4 feuilles de menthe et réservez au frais.
4. Coupez délicatement la gousse de vanille en deux. A l'aide de la lame d'un couteau, égrainez la gousse. Réservez.
5. Découpez grossièrement l'ananas et les pommes restants. Déposez dans la soupière en céramique du Vitaliseur et ajoutez le miel, la gousse de vanille, les grains de vanille et 4 cuillerées à soupe d'eau. Faites cuire 15 minutes.
6. À la fin de la cuisson mixez dans un blender en ayant pris soin de retirer la gousse de vanille. Réservez au frais 1 heure au minimum.
7. Servez dans 4 petits bols le tartare de pommes et ananas à la menthe. Ajoutez quelques copeaux de noix de coco puis, à côté, vous pouvez servir la soupe froide dans 4 autres bols.

ASTUCES DU CHEF

- La pomme **Granny Smith** a ici toute sa place pour sa fraîcheur. Dans ce dessert on cherche surtout cette sensation.
- Le coulis peut être préparé comme un granité. Pour cela placez-le au congélateur et grattez-le, au bout d'une heure, avec une fourchette pour obtenir cette texture granitée. Recommencez l'opération toutes les 30 minutes jusqu'à obtenir la texture désirée.





LES SECRETS DE L'ANANAS

Pour **choisir un ananas**, il faut sentir sa base, elle doit dégager une odeur. Plus l'odeur est puissante et sucrée, plus le fruit est mûr.

L'ananas ne supporte pas une température inférieure à 7 °C, donc il est fortement **déconseillé de le conserver au réfrigérateur**. Une fois acheté et en fonction de sa maturité, il peut **se conserver environ 1 semaine**.

Parmi les idées reçues totalement fausses, **l'ananas ne fait pas maigrir**. L'amalgame vient de sa teneur en broméline (enzyme qui facilite la digestion des protéines). Dans le cas de l'ananas, cette enzyme se trouve principalement dans la tige, qui n'est pas comestible. Toutefois sa teneur en fibres (1,2 g pour 100 g) et en minéraux (vitamine B9, C et bêta-carotène, particulièrement) en fait un fruit très intéressant dans une alimentation équilibrée. Toutefois c'est un fruit dont l'indice glycémique, 50, est plutôt élevé. Pour 100 g de fruit, vous consommerez plus de 10 g de sucre.

Sa teneur en eau (85,5 %) fait de l'ananas un **fruit hydratant**. Anti-inflammatoire, antioxydant, il peut aussi provoquer une libération d'histamines qui se traduit par de l'urticaire ou une réaction allergique, toutefois il s'agit là plus d'une forme d'intolérance alimentaire que d'une allergie.

ZÉRO DÉCHET AVEC L'ANANAS

Il va de soi pour la plupart des gens de jeter l'écorce de l'ananas et son cœur, qui est souvent filandreux et compliqué à manger. Toutefois **les Mexicains ont élaboré une boisson fermentée pétillante avec ces déchets justement ; cette boisson s'appelle le tepache**.



Le tepache

Valentin Neraudeau



- L'écorce et le cœur de 1 ananas
 - 80 à 100 g de sucre de coco
 - 1 bâton de cannelle ou 1 morceau de gingembre ou quelques graines de cardamome broyées ou 1 petit morceau de piment
 - 2 clous de girofle
 - QS d'eau de source
- 1.** Dans un grand bocal d'une contenance de 1,5 litre, déposez les épluchures d'ananas coupés en tronçons, le sucre et les épices.
 - 2.** Remplissez le bocal d'eau de source et mélangez avec une cuillère en bois. Fermez hermétiquement. Secouez le bocal et posez-le à température ambiante à l'abri de la lumière durant 3 à 5 jours.
 - 3.** Pensez chaque jour à secouer le bocal 2 à 3 fois pour éviter la formation de moisissures.
 - 4.** Dès que des bulles apparaissent, goûtez jusqu'à ce que cela vous convienne. Quand c'est le cas, filtrez la boisson dans une bouteille en verre bien propre et laissez-la fermenter encore 12 heures si vous désirez une boisson pétillante. Placez la bouteille au réfrigérateur. C'est une boisson délicieuse pour un apéritif, par exemple, ou à proposer avec un dessert fruité comme la pomme en deux services. Elle se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.



Radis au doko

Les
FERMENTATIONS
de **SHIRA**



Préparation

10 min

Fermentation

6 j à 8 mois

Difficulté 1

Ingrédients pour 1 bocal de 500 ml

- 10 champignons de Paris
- ½ noix de muscade
- 1 c. à s. de tamari fort (ou 2 c. à s. de tamari réduit en sel)
- 1 c. à s. de miso rouge
- 1 tour de poivre noir du moulin
- QS d'eau non chlorée

CHAMPIGNONS MUSQUÉS



Après 6 j de fermentation

Saveurs musquées, umami, légèrement acidulées, texture ferme.

Après 30 j de fermentation

Saveurs musquées plus complexes, umami développé, longueur en bouche, plus acidulées, texture fondante.

1. Lavez soigneusement le bocal en verre, rincez-le à l'eau chaude puis laissez-le s'égoutter.
2. Lavez délicatement les champignons à l'eau claire puis essuyez-les avec un linge.
3. Coupez les champignons en quatre puis placez-les dans le bocal.
4. Mélangez dans un bol le miso et le tamari. Râpez la noix de muscade et ajoutez un tour de poivre. Ajoutez un peu d'eau pour obtenir une sauce liquide.
5. Mélangez les champignons avec la sauce et laissez mariner 15 minutes. Les champignons vont dégorgé et rendre leur eau.
6. Versez la préparation dans le bocal en verre. Ajoutez un poids pour maintenir les champignons immergés, ajoutez un peu d'eau si besoin.
7. Fermez le bocal. Laissez fermenter 3 jours à température ambiante, à l'abri des rayons du soleil, puis placez le bocal au frais (dans une cave ou au réfrigérateur) au moins 3 jours avant de déguster.

ASTUCE DE LA CHEFFE

→ Cette recette peut se préparer avec d'autres variétés de champignons comme les shiitakés, les pleurotes, les girolles ou les cèpes.

méthode 95.

Une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur et consommez-le dans les 5 jours.

Avant ouverture, les champignons se conservent jusqu'à 8 mois.

Utilisez ces champignons en mélange à part égale avec des champignons frais et un filet d'huile de sésame pour une salade équilibrée.

Préparez une sauce express en mixant les champignons fermentés avec une crème végétale (ou de la purée d'amande) et servez avec une céréale, une protéine et des légumes vapeur.

La saumure parfume les vinaigrettes et bouillons en fin de cuisson.



Préparation

15 min

Fermentation

15 j à 8 mois

Difficulté 1

Ingrédients pour 1 bocal de 500 ml

- 4 topinambours
- 6 feuilles de sauge
- 1 dizaine de grains de poivre noir
- 500 ml d'eau non chlorée
- 15 g de sel gris
- 1 c. à c. de curcuma en poudre

TOPINAMBOURS SURIS À LA SAUGE

1. Lavez soigneusement le bocal en verre ou la jarre en céramique, rincez à l'eau chaude puis laissez s'égoutter.
2. Lavez les topinambours à l'eau claire puis essuyez-les.
3. Préparez la saumure en faisant fondre le sel gris dans 100 ml d'eau bouillante. Ajoutez 400 ml d'eau fraîche.
4. Émincez finement les topinambours à la mandoline.
5. Superposez les tranches de topinambours en alternance avec des feuilles de sauge, le curcuma et les grains de poivre dans le bocal.
6. Versez la saumure jusqu'à recouvrir les légumes. Ajoutez un poids pour maintenir les topinambours immergés et fermez le bocal.
7. Laissez fermenter 5 jours à température ambiante puis placez le bocal au frais (dans une cave ou au réfrigérateur) au moins 10 jours avant de déguster.



Après 15 j de fermentation
Saveurs poivrées, acidulées,
texture croquante

Après 30 j de fermentation
Saveurs plus complexes, plus acidulées,
texture fondante.

à méthode 95.

Vous pouvez éplucher les topinambours avant de les émincer, ou bien recouper les rondelles à l'emporte-pièce pour obtenir des disques blancs parfaits.

Une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur et consommez-le dans les 5 jours.

Avant ouverture, les topinambours se conservent jusqu'à 8 mois.

Utilisez quelques rondelles de topinambours pour accompagner un poisson ou garnir une assiette composée. Vous pouvez aussi les glisser dans un taboulé ou un carpaccio de radis par exemple, pour apporter du croquant et des saveurs acidulées.

Préparation

10 min

Fermentation

de 6 mois à 24 mois

Difficulté 1

Ingrédients pour 1 bocal de 200 ml

- 2 bergamotes
- Sel de Guérande
- 1 cm de racine de curcuma ou de gingembre, *facultatif*

BERGAMOTES CONFITES

ASTUCES DE LA CHEFFE

- *Cette fermentation est très stable car elle contient une dose importante de sel.*
- *Utilisez les bergamotes émincées (et le gel formé par le jus et la pectine des fruits) en petite quantité comme assaisonnement de vinaigrettes, tartares ou crèmes, n'ajoutez alors pas de sel. Elles peuvent aussi être coupées en brunoise en fin de cuisson d'un tajine ou pour relever un velouté de courge.*
- *J'aime préparer une salade de carottes coupées en fines tagliatelles et cuites 3 minutes à la vapeur douce puis assaisonnées de cumin, de curcuma, de gingembre, de paprika, de brunoise de bergamotes confites et d'huile d'olive. Je la laisse mariner au frais quelques heures, pour que les parfums infusent, avant de la servir.*

1. Lavez soigneusement le bocal à l'eau chaude, rincez-le et laissez-le s'égoutter.
2. Lavez, essuyez puis entaillez les bergamotes en quatre dans la hauteur, sans séparer les quartiers. Fourrez au centre de chaque bergamote 1 cuillerée à soupe de sel puis tassez les citrons dans le bocal en verre.
3. Coupez le curcuma en rondelles et glissez-les entre les quartiers de bergamotes.
4. Laissez dégorger 30 minutes puis pressez avec vos mains pour extraire le jus avant de fermer le bocal.
5. Placez le bocal dans un placard, à l'abri de la lumière, et laissez fermenter à température ambiante.
6. Si après 2 jours le jus n'a pas recouvert les bergamotes, ajoutez un filet d'eau non chlorée et refermez hermétiquement le bocal. Les bergamotes seront prêtes à être consommées à partir de 6 mois mais seront vraiment confites après 10 mois de fermentation. Une fois ouvert, conservez le bocal au frais.

GOÛTS ET TEXTURES



Après 6 mois de fermentation

Saveurs intenses, acidulées, umami,
texture fondante.

Après 10 mois de fermentation

Saveurs intenses et plus complexes,
acidulées, très umami, texture confite.



Préparation

10 min

Difficulté 1



Recette de base à consulter

Bergamotes confites p. 82

Ingrédients pour 1 bocal de 500 ml

- 150 g de yaourt d'amandes
- 25 g de bergamotes confites 
- 30 g de purée d'amande

CRÈME D'AMANDES AUX BERGAMOTES CONFITES



1. Coupez la bergamote confite en petits dés. Mixez les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.
2. Versez la préparation dans un bocal en verre et conservez au frais.
3. La crème se conserve une dizaine de jours.

ASTUCE DE LA CHEFFE

→ *Dégustez cette crème comme une mayonnaise, avec des crudités, un poisson, une viande froide.*

Préparation

10 min

Fermentation

8 j à 8 mois

Difficulté 1**Ingrédients** pour 1 bocal de 500 ml

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| — 3 carottes | — 120 g d'eau non chlorée |
| — 30 g de miso de pois chiches | — 1 c. à s. de vinaigre de cidre |
| — 1 dizaine de graines de coriandre | |

CAROTTES FERMENTÉES AU MISO BLANC

1. Lavez soigneusement le bocal en verre ou la jarre en céramique, rincez à l'eau chaude puis laissez s'égoutter.
2. Préparez la saumure en diluant le miso dans 120 g d'eau tiède. Ajoutez le vinaigre.
3. Pelez puis râpez les carottes. Écrasez grossièrement les graines de coriandre avant de les mélanger aux carottes râpées. Ajoutez la saumure au miso.
4. Tassez la préparation dans le bocal en verre. Placez un poids pour maintenir immergées les carottes puis fermez hermétiquement le bocal.
5. Laissez fermenter à température ambiante 3 jours puis placez le bocal au frais (dans une cave ou au réfrigérateur) pendant au moins 5 jours avant de déguster.

ASTUCE DE LA CHEFFE

- *A défaut de miso de pois chiches, choisissez un miso brun de soja ou 25 g de tamari fort.*

Préparation

15 min

Fermentation

15 j à 8 mois

Difficulté 1

Ingrédients pour 2 bocaux de 500 ml

- 500 g de chou rouge
- 1 radis long (ou navet blanc)
- 1 carotte
- 1 petite poire
- 10 g de gingembre frais
- 10 g de curcuma frais
- 1 c. à c. de flocons de piment (ou ½ piment frais)
- 2 petites gousses d'ail
- 2 tiges d'oignons verts, facultatif
- 2 c. à s. de tamari fort
- 5 g de sel gris

MON KIMCHI DE CHOU ROUGE



Après 15 j de fermentation

Saveurs relevées, acidulées, texture croquante.

Après 30 j de fermentation

Saveurs relevées plus complexes, plus acidulées, umami, texture plus fondante.

à méthode 95.

Une fois le bocal entamé, conservez-le au réfrigérateur en remplaçant la feuille de chou à la surface.

Avant ouverture, le kimchi se conserve jusqu'à 8 mois.

Servez le kimchi dans un petit bol à table, chacun peut en consommer 1 cuillerée au cours du repas. Il accompagne à merveille les sandwiches ou tartines (notamment à base d'avocat ou de fromage frais).

Vous pouvez en ajouter 1 cuillerée à des recettes de burgers ou galettes végétales.

1. Lavez soigneusement les bocaux en verre ou les jarres en céramique, rincez-les à l'eau chaude puis laissez-les s'égoutter.
2. Retirez les premières feuilles du chou, réservez-en deux, coupez le chou en quatre et émincez-le finement à la mandoline. Râpez le radis, la carotte, le curcuma, le gingembre, l'ail et la poire.
3. Rassemblez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez le sel et malaxez jusqu'à ce que les légumes commencent à rendre leur jus.
4. Tassez la préparation dans les bocaux avec le jus, placez les feuilles de chou réservées pour protéger la surface et maintenez les légumes immergés puis fermez les bocaux.
5. Laissez fermenter 5 jours à température ambiante puis placez le bocal au frais (dans une cave ou au réfrigérateur) au moins 10 jours avant de déguster.

**ASTUCE
DE LA CHEFFE**

- *Dosez le piment en fonction de votre goût. N'hésitez pas à goûter la préparation avant fermentation pour rectifier l'assaisonnement, le kimchi doit être salé mais pas trop.*

Préparation

10 min

Fermentation

1 à 4 j

Difficulté 1

Ingrédients pour 1 bocal de 500 ml

- | | |
|---|---|
| — 250 g de son d'avoine | — 1 morceau d'algue kombu fraîche ou réhydratée |
| — 15 g de miso rouge | — ¼ de piment |
| — QS de saumure à 6 % de sel | — 1 gousse d'ail |
| — 75 g d'épluchures (pelures de légumes racines, verts de poireaux) | — 1 cm de gingembre frais |

DOKO D'AVOINE

(LIT DE FERMENTATION)

ASTUCES DE LA CHEFFE

- *Ajoutez du son d'avoine toasté et 1 cuillerée à café de sel après chaque fermentation pour retrouver la texture de « sable mouillé ». Procédez à une nouvelle fermentation ou placez le doko, dans son pot, au frais jusqu'à une prochaine utilisation.*
- *Ce doko s'entretient comme un levain : il faut le mélanger régulièrement (au moins tous les 3 jours) pour éviter le développement de levures en surface et apporter des légumes régulièrement pour nourrir sa population microbienne. Je préfère superposer les couches de légumes à la verticale, pour minimiser le contact avec les levures présentes dans l'air ; une pincée de sel saupoudrée à la surface empêche leur développement.*

1. Préparez la saumure en faisant fondre 18 g de sel dans 100 ml d'eau chaude. Ajoutez 200 ml d'eau fraîche pour faire refroidir la saumure.
2. Toastez le son d'avoine à sec dans une poêle jusqu'à légère coloration et émanation de parfums de pop-corn puis laissez refroidir. Pelez, dégermez et coupez la gousse d'ail en deux.
3. Mixez le son toasté en farine grossière puis placez-le dans un saladier avec les épluchures, l'algue, le piment, le gingembre haché et l'ail.
4. Diluez le miso dans un peu de saumure avant de le verser sur le son.
5. Malaxez la préparation avec des mains bien propres – vous transmettez un peu de votre population microbienne à la pâte – jusqu'à l'obtention d'un sable mouillé ; ajoutez de la saumure au besoin.
6. Couvrez le saladier d'un linge et laissez fermenter à température ambiante en mélangeant la pâte tous les jours. Renouvelez les épluchures après 2 jours. Le doko est prêt après 3 à 5 jours, en fonction de la température, lorsqu'il dégage une bonne odeur fermentée acidulée et légèrement vinaigrée.



Le doko par Shira

Préparé traditionnellement au Japon avec du son de riz, le *nuka doko* est un lit de fermentation solide qui permet de faire surrir rapidement des légumes (de 1 à 4 jours).

Je le prépare avec du son d'avoine, céréale plus locale.

Il développe des arômes umami et « fromagers » différents des saveurs vinaigrées et salées des lactofermentations en saumure ou au sel.

Les légumes ainsi surris sont très doux, gardent une texture croquante et des saveurs florales.

C'est une sorte de levain actif avec une population microbienne évolutive composée d'enzymes, de bactéries lactiques et de levures. Les légumes frais vont nourrir ce levain à chaque fermentation, qui en retour les transforme en bombes de saveurs et de micronutriments.

La fermentation en doko augmente considérablement la teneur des aliments en certaines vitamines et minéraux (comme la vitamine B1), produit des enzymes digestives et de précieux probiotiques naturels.

Préparation


10 min

Fermentation

2 à 4 j

Difficulté 1

Ingrédients pour 1 pot de 500 ml

- 1 botte de radis ronds
- 300 g de doko d'avoine 
- Sel



Recette de base à consulter

Doko d'avoine p. 88

RADIS AU DOKO

1. Lavez les radis à l'eau claire puis séchez-les.
2. Dans un pot en céramique ou un bocal en verre superposez en alternance une couche de pâte de *doko*, une couche de radis entiers, en tassant entre chaque étape pour chasser l'air. Procédez ainsi jusqu'à « enterrer » tous les radis. Finissez par une couche de *doko*. Saupoudrez la surface avec 1 pincée de sel et posez le couvercle sans fermer hermétiquement.
3. Laissez fermenter les légumes de 2 à 4 jours. Plus la température ambiante est élevée, plus la fermentation est rapide. Goûtez un radis après 36 heures pour apprécier sa saveur et prolongez la maturation si vous le jugez nécessaire.
4. Sortez les radis un par un en réservant le *doko* dans un bocal.
5. Lavez soigneusement les radis suris avant de les déguster.
6. Conservez le *doko* au frais, tassé dans son pot, saupoudré de sel en surface.



Après 36 h de fermentation

Saveurs légères, acidulées, umami, texture croquante.

Après 3 j de fermentation

Saveurs intenses et plus complexes, plus acidulées, umami, texture tendre.



Préparation

15 min

Fermentation

4 à 6 h

Cuisson

30 min

Difficulté 1

Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|--|-------------------------------------|
| — 100 g de farine de pois chiches | — 1 pincée de bicarbonate de sodium |
| — 150 ml d'eau | — 1 tour de moulin de poivre |
| — 30 g de yaourt d'amande (ou de levain) | — 1 c. à c. de curcuma en poudre |
| — 1 c. à s. d'huile d'olive | |
| — 1 pincée de sel | |

FAR SURI DE POIS CHICHES



1. Mélangez le yaourt, la farine de pois chiche et l'eau.
2. Versez la préparation dans un bol et placez-le sur le tamis du Vitaliseur avec de l'eau à 50 °C dans la cuve. Posez le couvercle et laissez fermenter 4 à 6 heures.
3. Incorporez le curcuma, le poivre, le sel, le bicarbonate et l'huile d'olive puis versez la préparation dans la soupière en céramique ou une assiette creuse.
4. Portez l'eau de la cuve du Vitaliseur, rempli au tiers, à ébullition. Posez la soupière sur le tamis et faites cuire le far pendant 30 minutes.
5. Laissez complètement refroidir et égrainez le far de pois chiches entre les doigts pour obtenir une semoule fine.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- *Cette semoule surie se conserve une dizaine de jours au réfrigérateur.*
- *Dégustez-la chaude comme une semoule de blé (réchauffée quelques minutes à la vapeur) ou froide en taboulé (voir recette à droite).*

Préparation

15 min

Difficulté 1



Recettes de base à consulter

Radis au doko p. 88

Far suri de pois chiches p. 92

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de semoule de far suri de pois chiches
- Une dizaine de radis ronds au doko
- ½ poire conférence
- Feuilles de roquette
- 10 amandes grillées
- Huile d'olive

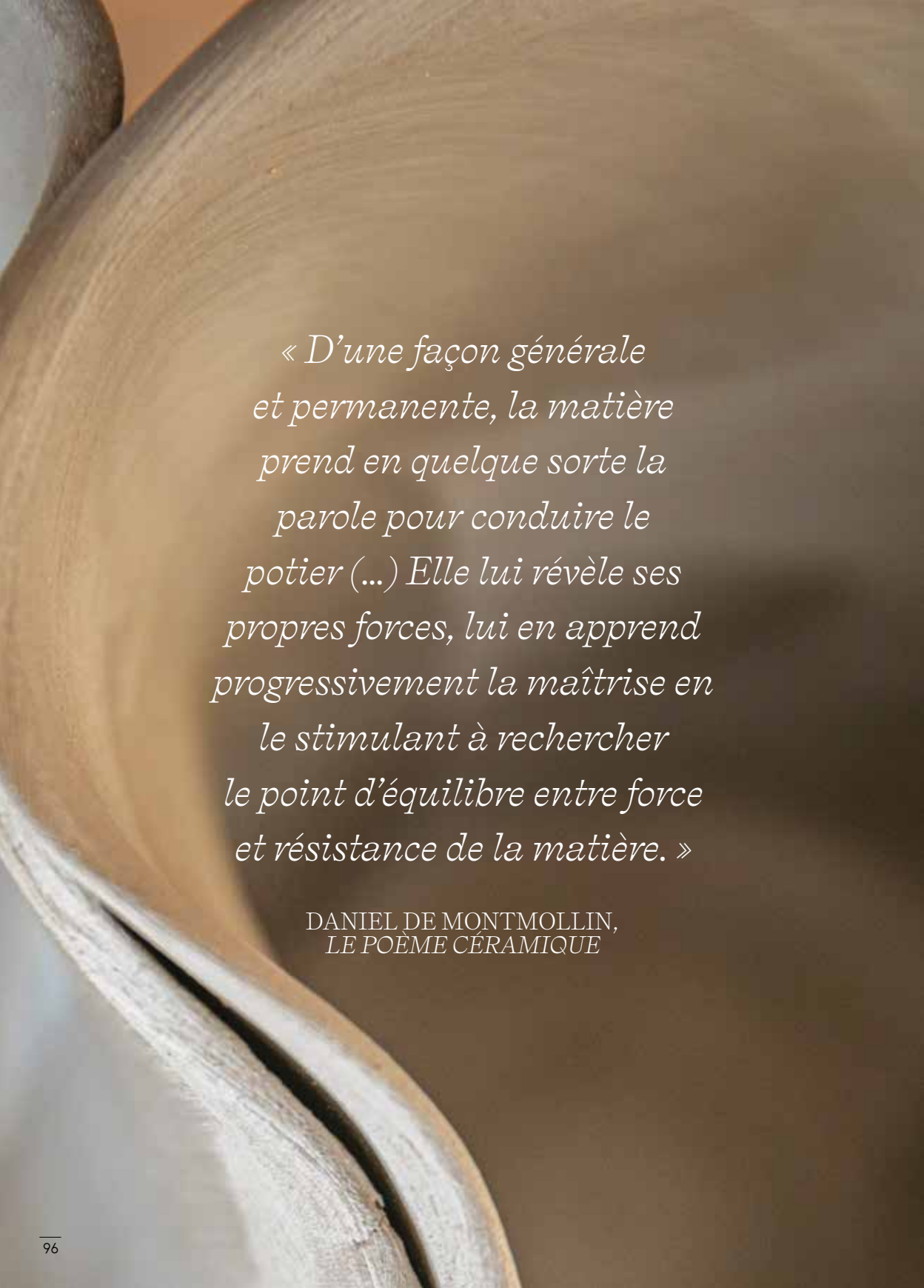
TABOULÉ D'HIVER



1. Aérez la semoule de pois chiches à l'aide d'une fourchette et versez-la dans un plat.
2. Coupez les radis en quatre. Épluchez puis taillez la poire en lamelles.
3. Déposez sur la semoule les radis, les lamelles de poire, les feuilles de roquette et les amandes. Versez un filet d'huile d'olive avant de servir.

ASTUCE DE LA CHEFFE

- *La semoule et les radis ayant été fermentés, les goûts se sont développés pour offrir des saveurs complexes, acidulées et salées. Il est donc inutile de prévoir un assaisonnement supplémentaire.*



*« D'une façon générale
et permanente, la matière
prend en quelque sorte la
parole pour conduire le
potier (...) Elle lui révèle ses
propres forces, lui en apprend
progressivement la maîtrise en
le stimulant à rechercher
le point d'équilibre entre force
et résistance de la matière. »*

DANIEL DE MONTMOLLIN,
LE POÈME CÉRAMIQUE

Tellus manus

QUAND LES MAINS FAÇONNENT *LA TERRE*

De la brique des bâtiments aux sanitaires des maisons, en passant par la vaisselle ou encore les carrelages, la terre cuite est partout dans notre quotidien. Nous sommes nés de la terre et la terre accompagne nos vies, quelles que soient nos cultures et situations géographiques. Pas une journée ne passe sans que nous ayons un rapport à la terre, et à la céramique. La terre nous offre donc un véritable support sur lequel nos habitudes ont pris assise. Et si la Maison du Vitaliseur s'est éprise de l'art de la céramique, c'est pour sa philosophie autant que pour sa beauté.

Il était une fois... *la céramique* en quelques dates

La céramique, c'est une histoire qui débute à l'aube de l'humanité, dès que l'humain a eu besoin de fabriquer des objets utiles. Au Néolithique déjà étaient fabriqués des jarres, des vases ou encore des urnes. Petite synthèse en dates-clés.

5 000 av. J.-C.

Ce sont les pharaons des premières dynasties qui virent l'invention du tour pour créer des assiettes plates.

Construction des premiers fours clos. C'est une révolution, car la cuisson est plus forte et surtout plus régulière que sur la flamme jusqu'ici utilisée.

4 000 av. J.-C.

De l'Amérique précolombienne à l'Afrique noire, la poterie devient un objet de décoration. Les civilisations crétoises et méditerranéennes créent des motifs d'inspiration végétale, animale ou géométrique.

3 000 av. J.-C.

Les Étrusques produisent des céramiques rouges que le peuple romain va très largement utiliser.

800 av. J.-C.

Le Moyen Âge affine l'art de la poterie et découvre le grès, qui connaît un vrai succès à partir du XVI^e siècle.

Moyen Âge

La Chine détient, entre les VII^e et X^e siècles, le secret de la porcelaine. L'Europe cherche alors en vain l'alchimie de cette terre blanche et translucide qui s'arrache à prix d'or. Les Italiens, au XVI^e siècle, créent une pâte ressemblante, baptisée « porcelaine de Médicis ». C'est Friedrich Böttger, un alchimiste allemand, qui met en lumière le secret de la présence du kaolin dans la préparation de la porcelaine.

VII^e > X^e s.

XVI^e s.

Le potier émailleur Bernard Palissy, au XVI^e siècle, démocratise l'art de la couleur et de l'émail.

De la terre naît la céramique

L'argile est la matière première de la céramique. Toutefois elle semble bien plus complexe à définir puisque l'argile peut prendre plusieurs formes. Il existe trois grandes familles : les faïences, les grès et les porcelaines.

La faïence en pâte

Elle se trouve à l'état naturel ou peut être composée en recettes. Elle se cuit à basse température, à savoir entre 1 000 et 1 100 °C. C'est une terre qui reste poreuse et sera émaillée pour usage alimentaire. Sa porosité peut néanmoins être intéressante dans certaines utilisations, comme les pots de jardinage, qui permettent à l'excédent d'eau de s'exfiltrer par capillarité (exemple de la technique des oyas, pots en terre cuite enterrés, utilisés comme système d'arrosage naturel depuis plus de 4 000 ans).

Le grès en pâte

Il se trouve à l'état naturel ou peut être composé en recettes. Il se cuit à haute température, est imperméable à l'eau et vitrifie après cuisson. Il est émaillé pour usage alimentaire.

La porcelaine en pâte

Invention humaine, la porcelaine se trouve exclusivement en recettes. C'est un mélange minéral avec la particularité de contenir beaucoup de kaolin, qui offre à la porcelaine une blancheur et une pureté incroyables. Cette technique a été inventée par le peuple chinois entre 206 av. J.-C. et 220 apr. J.-C. À Limoges, on découvre une carrière de kaolin vers 1765. Les porcelaines se cuisent à haute température (1 300

C'est l'expression primaire de l'être humain. Depuis la nuit des temps l'Homme façonne la terre. L'archéologie révèle l'existence de ce métier bien avant notre ère (jusqu'à 7 000 ans av. J.-C., au Proche-Orient). La maîtrise du feu a permis de faire perdurer les objets, puis la découverte de différentes argiles a bousculé le rapport à la terre, amenant la notion d'art et non plus de seule utilité.



à 1 400 °C) et ont la spécificité de vitrifier. Une fois cuites, elles deviennent translucides, et sont émaillées pour usage alimentaire.

D'autres terres particulières peuvent être aussi utilisées : **la terre de coulage (ou barbotine), la terre à creuset (ou terre à feu), la terre papier (ou paperclay), la terre chamottée, l'argile autodurcissante, la terre égyptienne ou encore les pâtes « 3D ».**

Du choix de la terre dépend l'objet ou l'œuvre à naître. La terre sélectionnée a un impact sur les techniques appliquées aussi bien que sur l'intensité des couleurs et de l'émaillage.

Les mots d'émaux

Aborder la céramique ne peut se faire sans évoquer l'**émaillage**. Cette étape, opérée pour des raisons esthétiques, pratiques et/ou sanitaires, est essentielle dans le domaine alimentaire : c'est l'émail qui augmente la solidité des objets, permettant une résistance aux agents chimiques véhiculés par la terre.

L'émail se présente comme une poudre à laquelle l'eau est mélangée. Les couleurs qui subliment l'émail s'élaborent à partir d'oxydes métalliques ou de pigments céramiques (colorants de masse). Les oxydes sont le résultat de l'alchimie d'un métal avec un ou plusieurs atomes d'oxygène, et offrent une palette de couleurs pour le céramiste. **Ainsi, l'oxyde de fer donne une couleur rouge ou noire, le cobalt un bleu, le manganèse une teinte marron, l'étain un blanc, le cuivre et le chrome un vert.** Certains paramètres, tels que la quantité d'oxyde, la courbe de température de cuisson ou encore la composition de l'émail, peuvent modifier ces couleurs et créer de nombreuses nuances.

Les recherches autour de l'émail sont permanentes : il joue un rôle décoratif par sa gamme chromatique, mais aussi grâce à des effets de matière innombrables. L'émail peut rendre une pièce imperméable, la colorer, ou l'arborer d'un décor. Il existe des émaux différents pour la faïence, le grès et la porcelaine, car ils interagissent en fonction des terres et températures de cuisson.

Comment appliquer l'émail ?

- **Au pinceau**, pour obtenir des effets particuliers par couches croisées.

- **Par trempage** de l'objet dans un bain d'émail.
- **Par coulage**, pour des formes plus complexes (un moule creux par exemple).
- **Par vaporisation** au pistolet à émail (plus technique, pour réaliser entre autres des dégradés).

L'objet est ensuite cuit à haute température, l'émail vitrifie et fusionne avec la pièce.

Quid des métaux lourds ?

Certains émaux contiennent des métaux lourds, principalement du plomb et du cadmium, qui sont toxiques. Êtes-vous en danger lorsque vous mangez avec des supports émaillés ?

Sachez que la réglementation de la céramique fixe « une limite de migration du plomb et du cadmium » dans la fabrication d'objets à usage alimentaire. Cette limite est sujette à des contrôles fréquents de la part des fabricants et autres, qui de toutes façons, utilisent des émaux « *food-safe* », c'est-à-dire appropriés pour recevoir la nourriture et supporter la cuisson.

Le tournage

Procédé manuel qui permet de créer des pièces circulaires plates ou creuses (comme des assiettes ou un vase).

Le modelage

Travail similaire à la sculpture, par technique de pincement, de collage, de montage, qui s'opère manuellement ou avec une multitude d'outils. C'est la méthode la plus ancienne de l'art du travail de la terre.

Le travail à la plaque

Réalisation d'objets carrés à partir de plaques d'argile qui pourront être assemblées (carrelage par exemple).

Le moulage

Usage de moules en plâtre qui donnent la forme d'objets et dans lesquels sera coulée une argile liquide pour faire des pièces similaires en nombre.

Façonner la terre : *vocabulaire*

Le pressage

Aussi à l'aide d'un moule, mais dans ce cas la terre est introduite manuellement par pressage pour épouser la forme du moule et créer des petites sculptures par exemple.

L'extrusion

Presse qui permet d'éditer des formes à l'aide d'emporte-pièces.

Le coulage

Art de faire couler une terre liquide à l'intérieur d'un moule en plâtre pour réaliser un objet.

D'autres techniques existent ou sont à créer pour donner des effets de matière, par exemple.



C'est cuit !

Dans l'art de la céramique, la cuisson est une étape primordiale qui suit le séchage de la terre. Tant qu'une terre n'est pas cuite, elle peut être recyclée. Mais une fois passée au four, l'argile ne bouge plus et ne retourne donc jamais à son état initial.

La cuisson agit sur les propriétés chimiques et physiques de la terre, en commençant par l'élimination de son eau. Une fois la pièce façonnée, elle va patienter le temps de son séchage. Si la faïence a la

particularité de pouvoir être émaillée après cette étape pour une mono-cuisson, ce n'est pas le cas du grès et de la porcelaine : afin de permettre à l'émail de s'appliquer au mieux sur ces terres qui se vitrifient, il est nécessaire de les sous-cuire lors de la première fournée, puis de soumettre ces « biscuits » à une seconde cuisson.

Les premières poteries cuites l'étaient au creux de fours ouverts. Cette technique est encore valable dans certaines régions d'Afrique

aujourd'hui ; toutefois la faible puissance de ce type de cuisson apporte de la fragilité aux céramiques. De nos jours, la gamme des fours est plurielle, et plus adaptée à la réussite des cuissons de la terre (fours électrique, à gaz, à bois, etc.).



Fabriquez votre propre set !

Si l'art de la céramique vous émoustille au point de vouloir mettre les mains dedans, apprenez qu'il vous est possible d'être parfaitement autonome en réalisant votre projet de terre et en louant le four d'un potier afin d'en exécuter la cuisson.

S'il existe de l'argile autodurcissante, celle-ci ne convient pas pour l'alimentaire. Alors, lorsque vous viendra l'envie de créer par vous-même votre propre set à déjeuner, bruncher ou dîner, vous vous souviendrez que cela vous est accessible, peut-être même tout près ! Rendez-vous sur la plateforme en ligne *Le Dégourdi* pour dénicher un four à adopter le temps de quelques heures ou journées !

Cuisson en croûte d'argile

Connaissez-vous cette technique de cuisson ? Vieille de plusieurs siècles, elle

consiste à recouvrir l'aliment d'un matériau malléable, ici l'argile. Méthode de cuisson au four dépourvue de graisse, elle permet également de conserver la préparation au chaud durant quelque temps. Et c'est écologique avec ça : **l'argile pourra en effet être jetée au compost après utilisation, et ainsi ensemercer d'autres terres.** Génial, non ? Le chef Arnaud Tabarec, sensible à ces questions, pourrait vous parler de sa betterave en croûte d'argile, servie au restaurant du *Telegraphe* à Toulon. Essayez par vous-même, avec l'ingrédient de votre choix, effet et succès garantis ! Coup de cœur de la rédaction pour les légumes racines cuits en croûte d'argile !

Céramique (de qualité) en cuisine : quelques atouts

- **Aucune rayure possible** sur vos sets, que vous pourrez ainsi conserver bien longtemps ! Il paraît que seul le diamant

peut venir à bout de la céramique. De plus, en l'absence de détérioration, vos contenants en terre cuite auront pour avantage de préserver les aliments, notamment lors de la cuisson.

- Si la céramique supporte la chaleur, elle résiste également au froid, même à la congélation ! **Multi-usages** donc, ce qui n'est pas inintéressant.
- **Associée au Vitaliseur de Marion, c'est un duo gagnant !** Les accessoires en céramique, posés sur le tamis, sont chauffés par la vapeur qui circule et permettent la réalisation de bien des préparations : sauces, bouillons, infusions, plats en sauce, gâteaux, pains, cuisson des céréales et légumineuses, entre autres, et ce dans des matériaux sélectionnés, responsables et durables.

A photograph of terracotta tableware, including plates and cups, arranged on a wooden surface. The text « À table! » is overlaid in the center.

« À table! »

C'est une phrase que l'on a toutes et tous déjà entendue ou prononcée, et à laquelle nombre de souvenirs sont associés. Elle résonne et convoque des moments d'enfance, de grandes tablées, quelques disputes ou, à l'inverse, des instants sacrés, gravés. La cuisine de grand-mère qui se hume et n'en finit pas de mijoter, les fables de grand-père que l'on réécoute, tendres, et que l'on pourrait réciter, les parents rendus chèvres par leurs enfants surexcités, parce que réunis le temps précieux de s'amuser... Un tête-à-tête, début de romance, plein de promesses et d'espoir à aimer. Ou bien un plateau-repas, ordi ou télé, en solitaire, à rêvasser.

« Passer à table », c'est à la fois s'installer pour manger un bout, et révéler ce que l'on garde caché. Se révéler donc autour d'une table dressée, avec un bon repas à partager. Entre soi ou à plusieurs, ce rituel rythme chacune de nos journées. Et dans la **Maison du Vitaliseur**, vous savez bien que l'intention est de rendre ce moment le plus agréable possible, pour le corps, le cœur et la pensée ! Que vous cuisiniez avec le modèle Grand Chef ou le Petit Robinson, que vous possédiez les accessoires de la marque

« *Nous avons ouvert un atelier de céramique, avec lequel un dialogue s'opère, et bien des choses se créent.* »

ou non, vous faites partie de ces gens qui font de leur santé une priorité, notamment en lisant ce magazine ! Astuces et recettes ainsi qu'articles de fond viennent accompagner votre démarche, soulager votre quotidien, en y apportant un peu d'aide, nous le souhaitons. Mais si ce qui se trouve dans votre assiette a toute son importance, n'avez-vous jamais songé à la valeur portée par l'assiette même, en tant qu'objet ?

Un repas n'est-il pas indissociable des conditions dans lesquelles il est consommé ? Il y a le menu, d'accord, le plat du jour avec ou sans entrée, un petit dessert pour qui se laisse tenter, mais avec ça, n'y a-t-il pas tout ce qui l'entoure, comme pour mieux l'enrober ? Votre tasse préférée, le service d'assiettes acheté par ici ou

à l'étranger, le contenant que vous ne sortez que les jours de chagrin pour le remplir d'un péché mignon gardé secret, tous ces détails rangés au placard participent d'une façon, la vôtre, de vous alimenter. Lorsque vous recevez, vous prenez soin d'embellir votre table, pour qu'à leur arrivée vos invités en soient touchés : c'est déjà l'appétit qui s'ouvre, car le ton est donné. Par ici des couleurs, là de la matière, et souvent des mémoires qui leur sont attachées. On en narre de belles avant de dévorer, et la vaisselle pourrait alors en témoigner.

Dans la **Maison du Vitaliseur** on s'interroge, toujours on cherche, on tâtonne. Il est question de santé oui, mais de goût aussi, de goût surtout. Et pour nous, ce dernier n'est pas que résultat d'une recette bien menée : il

vient du visuel, du toucher, d'une expérience plurielle et reproduite dans une journée. Alors, pour aller au bout de ces pensées, nous avons ouvert un atelier de céramique, avec lequel un dialogue s'opère, et bien des choses se créent. On prend soin de la forme, sans jamais la détacher de la fonctionnalité : assiettes, bols, plats, cuillères, des objets en petite quantité apparaissent et racontent avec les ingrédients qu'ils contiennent de belles histoires à savourer. Une collection racée, en série limitée, parce que l'écologie du geste est aujourd'hui capitale, dans un monde où consommer rime avec excès. Dans l'atelier, les artisans travaillent à la main, au tour de potier, des terres issues de proximité. Ils en font naître des formes, inspirées de la cuisine au Vitaliseur et de ses meilleurs chefs, ainsi que d'échanges visionnaires avec François Veillon, directeur artistique et sculpteur en pensée.



« *La Maison du Vitaliseur propose une gamme de céramiques artisanales donc, destinée à la vapeur douce et ses adeptes* »

La Maison du Vitaliseur propose une gamme de céramiques artisanales donc, destinée à la vapeur douce et ses adeptes, qui offre encore plus de sensations à l'heure du repas, quel qu'il soit. Des sensations et du poids, des couleurs, quelques sons... De l'humain, du vivant. De la valeur, à ce que vous consommez. Parce que derrière chaque ustensile, ce sont des artistes qui ont opéré, dans le but de faire vivre en vous le plaisir et l'envie, avec cette part d'inconnu et de hasard propre au travail de la terre, à la main façonnée : chaque pièce est unique et emplit des cœurs qui l'ont modelée.



Ce sont ceux de Victor Remère et Sacha Stoliarova qui nourrissent l'atelier, s'abreuvant eux-mêmes des argiles qui passent entre leurs doigts. « *La terre est une rencontre. Il faut l'appréhender, c'est sauvage. C'est la convergence des quatre éléments : il y a la terre, mais aussi l'eau, l'air et le feu. C'est aller vers une autre compréhension du monde* », confie Sacha. « *La terre a l'avantage d'être, sur notre planète, un élément inépuisable* », rappelle Victor. « *Chaque année la planète produit plus de terre que nous ne pouvons en utiliser. La terre me permet, où que je sois, de parler d'un territoire, pas uniquement par le biais de la céramique mais aussi par le biais de son agriculture.* » Deux artisans engagés, tant dans leur pratique que dans leur façon de penser, qui rejoignent ainsi la Maison du Vitaliseur et ce qu'elle tente de parsemer : un univers, une esthétique, un état d'esprit, une manière d'être, de consommer, et d'appréhender la vie.



Frissonner



À l'ombre



Retrouvez nos céramiques sur 95degres.com

Vous y découvrirez des **pots à lactofermentation**, des **plats** à la dimension du tamis pour toutes les cuissons, ainsi que des **bols, assiettes** et **couverts** pour tous vos services. Chaque pièce est fabriquée de façon artisanale, numérotée, signée et en série limitée.



Mes poignées



Chercher l'étincelle



Entre tes mains

« C'est dans les vieux pots... »

Vous n'êtes pas sans savoir que la lactofermentation possède bien des atouts, et si vous suivez les conseils et recettes de Shira Benarroch, cette technique ne devrait presque plus avoir de secrets pour vous !

La **lactofermentation** offre une richesse de goûts et de textures, dope les bonnes bactéries de votre microbiote intestinal, et depuis la nuit des temps permet la conservation des aliments. C'est donc une méthode à la fois créative, saine, écologique... Mais avant tout ancestrale : on rapporte qu'en 5 000 av. J.-C. existaient en Corée de grandes jarres en céramique, appelées *onggi*. Ces récipients étaient alors disposés à l'extérieur des maisons, à proximité des cuisines, sur des emplacements choisis en fonction de leur ensoleillement et de leur ventilation, afin de permettre aux aliments de fermenter correctement, et d'être stockés parfois même plusieurs années durant. Ce sont dans des *onggi* qu'ont été réalisés par exemple les premiers kimchi, pâtes de soja ou encore sauces soja !

S'il existe aujourd'hui des conserves en verre munies de fermeture hermétique, à l'époque des *onggi* les aliments étaient plongés dans ces jarres en terre cuite, puis tassés à l'aide de pierres ou galets afin d'être maintenus sous le niveau de l'eau. Et c'est de ce procédé que quelques potiers s'inspirent de nos jours, en

proposant des pots à lactofermentation en céramique. Les dimensions cependant sont différentes : les céramistes d'aujourd'hui adaptent en effet leurs créations au monde dans lequel nous vivons, aussi il s'agit de pots à lactofermentation destinés à prendre place à l'intérieur de nos foyers.

Dans le cadre de notre travail régulier avec Shira Benarroch pour ce magazine, une gamme de pots à lactofermentation a été créée par la Maison du Vitaliseur et son atelier. Constituée de grès et d'un émail

transparent, cette proposition esthétique fait appel à ses ancêtres *onggi*, tout en s'adaptant aux contraintes modernes (dimensions approximatives : 16,5 cm de hauteur / 14 cm de diamètre / 700 ml de contenance). Elle permet d'accueillir des lactofermentations de fruits et de légumes, et ainsi de suivre le rythme des saisons : à chaque période de l'année ses récoltes, lactofermenter vous permet d'en profiter différemment, voire plus longuement ! Vous pourrez par exemple recourir à vos tomates fermentées en plein hiver pour la réalisation d'une sauce ou autre préparation, et ce tout à fait naturellement. Piocher parmi vos contenants en céramique offrira du peps à vos recettes, et vous donnera la liberté de déguster des fruits et légumes hors saison, magnifiés par vos bons soins et la science du ferment. Les bactéries au fil du temps se multiplient à l'intérieur des pots, tout en interagissant avec l'argile les ayant façonnés... Une alchimie à l'œuvre donc, une alchimie du vivant.



Petits secrets

*Pot à lactofermentation artisanal,
à retrouver sur [95degres.com](https://www.95degres.com)*





Créations d'automne cahier de recettes

PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **1 h**

DIFFICULTÉ **1**

Bouillon d'herbes

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- ½ oignon
- 1 branche de céleri avec les feuilles
- ½ poireau
- ½ bouquet de cerfeuil
- ½ bouquet de coriandre
- ½ c. à c de fenugrec
- 1 cm de gingembre frais
- 100 g de tofu fumé
- 3 cèpes (frais ou séchés)
- 4 branches d'origan frais
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- 75 cl à 1 l d'eau
- Huile de sésame
- Thym, laurier

à méthode 95.

Si vous choisissez d'utiliser des cèpes séchés à la place des frais, il faut simplement penser à les ajouter dans le bouillon 15 minutes avant la fin de la cuisson.

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Retirez la peau de l'oignon puis coupez-le en quatre. Réservez.
3. Préparez un bouquet garni avec le blanc de poireau, le céleri, le thym, le laurier, que vous ficèlerez.
4. Taillez le céleri branche et le poireau en tronçons de 3 cm.
5. Coupez les tiges de la coriandre, de l'origan et du cerfeuil et réservez les feuilles.
6. Épluchez le gingembre et hachez-le finement.
7. Taillez le tofu en cubes et émincez les cèpes. Réservez.
8. Dans la soupière du Vitaliseur, mettez la quantité d'eau choisie et les légumes coupés en morceaux, ajoutez le bouquet garni, le gingembre, le fenugrec et le vinaigre de cidre. Salez et poivrez.
9. Placez la soupière en céramique sur le tamis ou retirez le tamis afin de placer la soupière en Inox sur la cuve, et laissez mijoter 1 heure à feu doux.
10. En fin de cuisson, ajoutez les feuilles aromatiques et les dés de tofu fumés. Éteignez le feu et laissez infuser 5 minutes.
11. Filtrez le bouillon, servez-le avec quelques cubes de tofu, les cèpes émincés frais et quelques feuilles aromatiques fraîches. Ajoutez un filet d'huile de sésame et servez.



ASTUCES DE LA CHEFFE

- Les **herbes aromatiques** (persil, coriandre, cerfeuil, origan...) sont à ajouter en fin de cuisson afin de les faire infuser et de ne pas donner d'amertume au bouillon. Laissez-les infuser 5 minutes, feu éteint, dans la soupière.
- Cette recette peut se revisiter avec du **poulet**. Il remplacera les 100 g de tofu fumé. Dans ce cas vous prendrez 200 g d'aiguillettes de poulet. Si vous réalisez cette version non végétarienne, il suffit d'ajouter les lanières de poulet 25 minutes avant la fin de la cuisson du bouillon.



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Piémontaise de saison

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pommes de terre grenailles ou rattes
- 2 feuilles de laurier
- 100 g de panais
- 6 cornichons
- 4 œufs
- Huile d'olive
- Huile de noix
- 2 c. à c. de vinaigre de cidre
- ½ botte de persil plat
- 2 poignées de roquette fraîche
- 4 figues fraîches
- 80 g de chiffonnade de jambon

POUR LA SAUCE

- 50 g de noix de cajou
- 50 g d'eau
- 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin ou de colza
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 grosse pincée de piment doux
- 1 c. à c. de levure maltée
- 1 c. à s. de thym, origan ou sarriette

1. Mettez les noix de cajou à tremper dans un bol d'eau à température ambiante pendant 15 minutes.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Brossez les légumes sous l'eau. Épluchez et coupez le panais en cubes de 2 cm.
4. Coupez les cornichons en petits dés.
5. Déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur avec 1 feuille de laurier pour 20 minutes de cuisson. Au bout de 10 minutes ajoutez le panais et 6 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les œufs.
6. Placez les légumes cuits dans un saladier, arrosez avec le vinaigre de cidre et l'huile d'olive. Laissez tiédir.
7. Déposez les œufs dans un bol d'eau froide puis écalez-les.
8. Égouttez les noix de cajou, placez-les dans le bol du mixeur avec le reste des ingrédients de la sauce. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce crémeuse.
9. Versez la sauce sur les légumes tièdes ou froids. Ajoutez les cornichons et le persil ciselé, mélangez. Placez au frais.
10. Servez dans les assiettes en ajoutant dans chaque assiette un peu de chiffonnade de jambon, un œuf mollet coupé en deux, une figue coupée en quatre, quelques feuilles de roquette et un filet d'huile de noix.





ASTUCES DE LA CHEFFE

- Vous pouvez **remplacer les figes fraîches par des figes séchées** à réhydrater dans un peu d'eau tiède. Une version avec des pruneaux ou des poires est également possible.
- Le jambon blanc peut être remplacé par du jambon cru.
- Les noix de cajou peuvent être remplacées par des noix de macadamia, que vous ferez également tremper au préalable.

DIFFICULTÉ 1
PRÉPARATION 15 min
CUISSON 22 min

Velouté de pommes de terre

pistaches épicées, crème de yaourt aux herbes

Vanessa Romano

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

POUR LE VELOUTÉ DE POMMES DE TERRE

- 1 poireau
- 3 pommes de terre
- ¼ de céleri-rave
- Bouillon ou eau chaude
- Sel
- Pour les pistaches épicées
- 50 g de pistaches non salées et décortiquées
- ½ c. à c. de sirop d'érable ou de miel
- ¼ de c. à c. de cumin en poudre
- ¼ de c. à c. de cannelle en poudre
- ¼ de c. à c. de paprika doux
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 filet d'huile d'olive

POUR LA CRÈME DE YAOURT

- 200 g de yaourt de brebis à la grecque
- 1 c. à c. d'aneth
- 1 c. à c. de persil
- Sel
- Huile d'olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans la soupière en céramique ou en Inox déposez tous les ingrédients pour les pistachés épicés. Couvrez et laissez cuire pendant 7 minutes en remuant de temps en temps. Réservez.
3. Pour le velouté lavez et parez les légumes. Coupez-les en cubes de 2 cm environ et faites-les cuire 15 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
4. Transférez les légumes dans le bol d'un blender et mixez avec du bouillon chaud ou de l'eau à hauteur des légumes, ou légèrement en dessous, et ajoutez du sel.
5. Pour la crème, mélangez le yaourt avec de l'aneth et du persil ciselé. Salez et ajoutez un trait d'huile d'olive.
6. Servez le velouté avec 1 belle cuillerée de crème de yaourt et les pistaches épicées.

méthode 95.

Avec le reste du velouté vous pouvez réaliser un flan dans l'esprit des flans de butternut (p. 116).

C'est un plat idéal pour faire manger et découvrir des légumes différents aux enfants.

On peut préparer les pistaches à l'avance. Vous pouvez en faire un peu plus, elles se conservent au frais 15 jours environ dans un bocal. Elles peuvent accompagner aussi bien un velouté que des salades ou des légumes cuits à la vapeur, en apportant à chaque fois du goût et du croquant.





ASTUCES DE LA CHEFFE

- Pour cette recette, choisissez des pommes de terre à chair fine vendues généralement sous l'appellation « **pommes de terre spécial vapeur** », ou des **pommes de terre nouvelles**.
- Ce velouté peut se consommer comme une **entrée ou un plat**, seules les quantités dans l'assiette justifient l'un ou l'autre de ces choix.
- À la place des pistaches et du yaourt, vous pouvez **accompagner le velouté d'un fromage de chèvre ou de brebis frais**.
- Vous pouvez remplacer le céleri par du **panais ou du fenouil**, et ainsi créer différentes variantes de cette même recette.
- J'ai choisi de l'aneth et du persil pour agrémenter le yaourt, mais vous pouvez utiliser les herbes que vous avez sous la main ou celles que vous préférez. Cela dit **prenez toujours des herbes fraîches** pour éviter une mâche désagréable.

PRÉPARATION **10 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Flans butternut et coco

Vanessa Romano

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de butternut
- 100 g d'oignon
- 20 cl de lait de coco
- 4 œufs
- Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et parez les légumes. Coupez-les en cubes et faites cuire pendant 10 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Mixez les légumes avec le lait de coco, les œufs et du sel.
4. Répartissez l'appareil dans des ramequins et faites cuire 10 minutes environ, selon la taille des contenants, sur le tamis. Pour vous assurer de la cuisson des flans, piquez-en un avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.

ASTUCES DU CHEF

- J'ai choisi la courge butternut, toutefois vous pouvez utiliser d'autres courges, en sachant que le **potimarron** donne une texture plus farineuse.
- Vous pouvez **accompagner ces flans d'une salade verte ou d'un peu de fromage et de charcuterie**, pour un plateau télé ou un pique-nique improvisé au salon le dimanche soir.





la méthode 95.

Attention, pour cette recette, ne confondez pas le lait de coco avec les boissons au coco qui sont souvent sucrées et inadaptées à ce genre de préparation.

Vous pouvez choisir de faire un gros flan dans la soupière en céramique préalablement graissée. Dans ce cas, n'hésitez pas à doubler les proportions, laissez cuire 35 à 40 minutes et vérifiez la cuisson en insérant une lame de couteau, au centre du gâteau, qui doit ressortir sèche. Cette version peut régaler jusqu'à 8 convives.

Ce flan peut se consommer aussi bien chaud que froid et se conserve au frais 2 jours.

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 1 H

DIFFICULTÉ 1

Terrine brocoli bacon

Bérangère Philippon

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de brocolis
- 3 œufs
- 40 g de son d'avoine
- 20 g de poudre d'amande
- 20 cl de crème végétale (dans cette recette, crème de noix de cajou)
- 100 g de skyr ou de fromage blanc ou de yaourt de brebis
- 90 g de bacon
- 35 g de parmesan râpé

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les brocolis coupés en fleurettes sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Dans un saladier, battez les œufs et ajoutez la poudre d'amande, le parmesan et le son d'avoine. Versez la crème et le skyr, puis mélangez. Ajoutez les brocolis cuits et le bacon coupé en morceaux. Mélangez.
4. Dans le moule à cake du Vitaliseur chemisé de papier cuisson versez la préparation et faites cuire sur le tamis pendant 45 minutes.
5. Attendez un peu avant de démouler. Servez tiède ou froid.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- Ajoutez un peu de **curry** pour un petit goût sympa en plus.
- Le brocoli peut être remplacé par du chou-fleur dans cette recette.
- Vous pouvez remplacer le bacon par 100 g de saumon fumé.





PRÉPARATION **15 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Potimarron et son granola salé toasté

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 1 potimarron
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 6 c. à c. d'huile d'olive
- 2 c. à c. de farine de riz complet
- 80 g de flocons d'avoine
- 30 g de graines de courge
- 2 c. à c. de poudre d'amande
- 2 c. à c. de chapelure sans gluten additionnée de 1 pincée de sel
- 2 c. à c. d'herbes de Provence

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Brossez le potimarron sous l'eau puis coupez-le en deux. Enlevez les graines et taillez le potimarron en cubes de 3 cm.
3. Déposez les cubes sur le tamis du Vitaliseur, ajoutez le thym et le laurier, puis faites cuire 10 minutes.
4. Dans un cul-de-poule, mélangez les ingrédients restants et sablez du bout des doigts. Faites toaster dans une poêle bien chaude sans ajout de matière grasse ou au four à 180 °C, sur une plaque, pendant 10 minutes, en mélangeant à mi-cuisson. Il doit être doré et croustillant.
5. Déposez les cubes dans des ramequins, parsemez le crumble et servez aussitôt.



ASTUCE DE LA CHEFFE

- Vous pouvez ajouter **les herbes séchées de votre choix** dans le crumble pour un petit twist d'originalité.



PRÉPARATION 12 min

CUISSON 25 min

DIFFICULTÉ 1

Risotto de flocons d'avoine crème butternut

Vanessa Romano

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

- 100 g de petits flocons d'avoine sans gluten
- 1 échalote
- 75 cl de bouillon de légumes ou d'eau
- 150 g de butternut
- Thym
- Huile d'olive
- Parmesan
- Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Parez les légumes. Réservez.
3. Coupez l'échalote en brunoise et déposez-la dans la soupière en céramique ou en Inox du Vitaliseur avec 3 cuillères d'huile d'olive, du thym et du sel.
4. Déposez la soupière sur la cuve du Vitaliseur, couvrez et faites cuire 7 minutes environ en remuant de temps en temps.
5. Râpez la courge et ajoutez-la ensuite dans la soupière pour 12 minutes de cuisson à couvert, en remuant de temps en temps. Salez.
6. Versez les flocons d'avoine et 75cl d'eau ou de bouillon dans la soupière et salez. Couvrez et faites cuire 5 minutes environ. Mélangez jusqu'à ce que le risotto soit crémeux, le temps de quelques minutes.
7. Servez avec de l'huile d'olive et du parmesan, si vous le souhaitez.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- **Les petits flocons d'avoine remplacent le riz** et apportent une texture différente, semblable à celle du porridge. Ils permettent de varier les apports nutritionnels.
- Vous pouvez **remplacer la courge par de la carotte, du navet blanc, du fenouil, des poireaux**, par exemple.
- Cette recette constitue un **plat complet**.





LES POUVOIRS DES FLOCONS D'AVOINE

Utilisés surtout dans les porridges dans les pays anglo-saxons, les flocons d'avoine sont une source de fibres (10,2 g pour 100 g), de vitamines B9, K1, B5, ou encore B3, de phosphore (422 mg pour 100 g), de potassium (377 mg pour 100 g) et de calcium (84,3 mg pour 100 g). Leur apport en protéines et en sucres est aussi à prendre en compte (14,2 g pour 100 g pour les protéines ; 57,9 g pour 100 g pour les sucres). L'avoine pourrait agir sur la constipation chronique et, par sa teneur en fibres, prévenir le cancer colorectal. Son indice glycémique relativement bas, n'entraînant pas un pic de glycémie trop rapide, en fait un atout pour les personnes diabétiques.

Vous entendez souvent parler d'avoine sans gluten ; il faut savoir que si l'avoine contient une protéine dont la structure moléculaire est proche du gluten, il en est naturellement dépourvu. Toutefois la mention « sans gluten » informe que l'avoine provient d'une agriculture spécialisée dans cette unique culture, contrairement à d'autres productions dont les silos peuvent contenir respectivement de l'avoine et d'autres céréales comme le blé.

méthode 95.

Choisissez de préférence des petits flocons d'avoine, qui ont l'avantage de cuire plus vite et, surtout, de bien se lier en formant une crème gourmande.

PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **25 min**

DIFFICULTÉ **1**

Mac and cheese végétal

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 300 g de pâtes au sarrasin
- 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
- 150 g de courge butternut
- 15 g de purée d'amande blanche
- 50 g de lait d'amande sans sucre
- 1 gousse d'ail entière
- 1 c. à s. de levure maltée ou de chapelure sans gluten salée
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 1 pincée de paprika fumé
- Sel, poivre
- 5 cl d'eau de cuisson des pâtes
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- Origan frais ou sauge fraîche

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez la courge butternut et coupez-la en cubes. Déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson. Une minute avant la fin de cuisson, ajoutez la gousse d'ail pelée.
3. Faites cuire les pâtes *al dente* à l'eau avec un peu de bouillon de légumes, selon le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
4. Gardez 5 cl d'eau de cuisson, égouttez les pâtes et ajoutez l'huile d'olive.
5. Mixez en purée les cubes de courge dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la purée et le lait d'amande, la gousse d'ail pelée, la levure maltée, le vinaigre, le paprika et l'eau de cuisson. Salez, poivrez. Mixez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
6. Mélangez les pâtes et la sauce et servez en parsemant l'origan ou de sauge.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- Pour retrouver le côté gratiné du mac and cheese vous pouvez **passer la préparation au four 5 à 10 minutes sous le gril en ajoutant du parmesan ou du gruyère râpés.**
- Vous pouvez **remplacer le lait d'amande par un autre lait végétal ou de la purée de noix de cajou.**
- L'ajout d'une **herbe fraîche** au moment de servir permet d'apporter de la fraîcheur au plat.





PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **25 min**

DIFFICULTÉ **1**

Chili sin carne

Bérangère Philippon

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 2 petits poivrons
- 250 g de haricots rouges cuits
- 150 g de lentilles vertes cuites
- 450 g de tomates en boîte, concassées et avec le jus
- 300 g de tofu, rayon frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à c. de cumin moulu
- ½ c. à c. de paprika fumé
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- Huile d'olive
- QS de quinoa cuit
- Coriandre fraîche

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Déposez les poivrons coupés en lanières sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Dans une poêle, faites rissoler l'oignon émincé avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 1 cuillerée à café de cumin.
4. Émiettez le tofu puis déposez-le dans la soupière du Vitaliseur avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, le concentré de tomate, le paprika fumé et le cumin restant. Ajoutez l'ail et l'oignons, mélangez. Versez les tomates concassées, ajoutez les lentilles, les poivrons, les haricots rouges et mélangez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et faites cuire le tout sur le tamis du Vitaliseur pendant 10 minutes.
5. Servez avec un peu de quinoa et de la coriandre fraîche parsemée.



ASTUCE DE LA CHEFFE

- Pour une version *con carne* vous pouvez **remplacer le tofu par 300 g de viande hachée.**



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **40 min**

DIFFICULTÉ **1**

Dos de cabillaud, sauce citron-estragon et sa fondue de poireaux

Candice Chavand

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 2 dos de cabillaud
- 2 branches de thym
- 2 branches de romarin
- 2 branches de fenouil
- ½ citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

POUR LA SAUCE

- 20 g de beurre Bernard Gaborit fondu
- 20 g de jus de citron
- 1 c. à s. de vin blanc si besoin pour allonger la sauce, *facultatif*
- 10 g de fécule de maïs
- Quelques feuilles d'estragon
- Sel
- Poivre du moulin

POUR LA FONDUE DE POIREAUX

- 3 petits poireaux
- 20 g de beurre Bernard Gaborit
- 2 c. à s. de vin blanc, *facultatif*
- 1 c. à s. de crème fraîche Bernard Gaborit
- Sel
- Poivre du moulin

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez et coupez les poireaux en petits tronçons. Déposez-les dans un bol ou la soupière en céramique du Vitaliseur et ajoutez le beurre, un peu de sel et de poivre. Faites cuire 20 minutes sur le tamis du Vitaliseur. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez, le cas échéant, le vin blanc, et la crème fraîche.
3. Déposez les dos de cabillaud dans un bol en céramique. Ajoutez le thym, le romarin, le fenouil, le demi-citron coupé en rondelles, l'huile, le sel et le poivre. Faites cuire pendant 15 minutes environ sur le tamis.
4. Dans un bol en céramique, déposez les ingrédients de la sauce, à l'exception de l'estragon. Mélangez bien, puis faites cuire 2 à 3 minutes sur le tamis. Surveillez la sauce pour qu'elle épaississe jusqu'à l'obtention d'une consistance soyeuse. Mixez-la avec l'estragon.
5. Servez le poisson avec son jus, la sauce à l'estragon et à côté et la fondue de poireaux. Il est également possible d'ajouter une portion de riz pour une assiette avec féculents.



A hand is shown pouring a thick, yellowish-cream sauce from a light-colored ceramic pitcher into a white ceramic bowl. The sauce is being poured over a piece of white fish, likely cod, which is resting on a bed of finely chopped green vegetables. The background is a dark, solid color, and the surface below the bowl is a light-colored wooden table.

ASTUCE DE LA CHEFFE

- Il est aussi très intéressant de **remplacer le dos de cabillaud par des darnes de lieu jaune** ou tout autre poisson à chair blanche.

PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Poulet au citron

et ses accompagnements

Candice Chavand

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 2 filets de poulet
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 10 g de beurre Bernard Gaborit
- Thym en branche
- 1 c. à s. de jus de citron
- Sel
- Poivre du moulin

POUR

LES ACCOMPAGNEMENTS

- 200 g de nouilles de riz (ou autres nouilles au choix)
- Environ 20 choux de Bruxelles
- 1 noix de beurre Bernard Gaborit
- Fleur de sel
- QS d'huile d'olive
- 1 petite poignée de cacahuètes
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Concassez les cacahuètes. Nettoyez les feuilles de coriandre.
3. Préparez le poulet en retirant les parties blanches.
4. Coupez les choux de Bruxelles en deux et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 20 minutes de cuisson.
5. Déposez le poulet dans un bol en céramique avec l'huile d'olive, le beurre, le thym, le jus de citron, le sel et le poivre. Faites cuire sur le tamis 20 minutes. Vous pouvez l'ajouter en même temps que les choux de Bruxelles.
6. Dans une eau bouillante faites cuire les nouilles de riz en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Salez, poivrez et ajoutez le beurre.
7. Servez le poulet avec son bouillon, les choux de Bruxelles et les nouilles. Parsemez de la fleur de sel, les cacahuètes concassées et quelques feuilles de coriandre. Dégustez chaud.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- Vous pouvez remplacer le poulet par des **filets de dinde** ou une autre volaille.
- Les choux de Bruxelles peuvent être remplacés par tout **autre légume d'hiver** cuit au Vitaliseur.





PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **30 min**

DIFFICULTÉ **1**

Tajine poulet, potimarron, chou-fleur, pruneaux

Bérangère Philippon

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 450 g d'escalopes de poulet
- 450 g de potimarron
- 500 g de chou-fleur
- 1 gros oignon
- 1 boîte de tomates concassées avec le jus (450 g)
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 3 grosses c. à c. de tikka masala
- 5 pruneaux
- 10 cl de crème végétale au choix (ici, de noix de cajou)
- Huile d'olive
- Coriandre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez le chou-fleur coupé en fleurettes sur le tamis et faites-le cuire. Après 5 minutes de cuisson, ajoutez le potimarron coupé en cubes et prolongez la cuisson de 10 minutes.
2. Dans une poêle, faites rissoler l'oignon émincé avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le curry.
3. Découpez les escalopes de poulet en cubes et réservez.
4. Dans la soupière en céramique, mettez le poulet, le tikka masala, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, l'oignon et mélangez. Versez les tomates concassées, les pruneaux préalablement dénoyautés et découpés en petits morceaux, le chou-fleur et ajoutez un verre d'eau. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
5. Posez la soupière sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson. Ajoutez les cubes de potimarron 5 minutes avant la fin de la cuisson et mélangez.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- **L'indice glycémique (IG) du pruneau est de 35 grâce aux fibres**, mais sa charge glycémique (CG), qui indique la quantité, est élevée, donc on en met juste un peu. Ici, l'équilibre est parfait, cela donne un effet sucré-salé divin.
- **Le potimarron a un IG de 65**, donc modéré, mais une CG très basse donc, ici, j'en ai mis une quantité raisonnable. Avec le reste, vous aurez un plat à IG bas qui reste léger en glucides.
- Vous pouvez **remplacer les pruneaux par des abricots secs**.





PRÉPARATION **10 min**

CUISSON **20 min**

DIFFICULTÉ **1**

Compote pomme, poire et patate douce

Candice Chavand

INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES

- 250 g de pommes de type Gala ou Pink lady
- 250 g de poires de type Conférence
- 100 g de patate douce
- 1 c. à c. de cannelle

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Pelez les pommes, les poires et les patates douces et coupez-les en petits cubes puis déposez-les sur le tamis du Vitaliseur. Ajoutez la cannelle par-dessus et faites cuire 20 minutes.
3. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture soyeuse. Déposez la compote dans un récipient en verre et laissez refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur.
4. Servez bien frais tel quel ou en accompagnement d'un yaourt ou encore avec des biscuits sablés.

ASTUCE DE LA CHEFFE

- **La patate douce apporte un peu de sucré à cette compote sans sucre ajouté et une texture plus ferme.** Laissez-vous surprendre par ce petit goût original et inattendu.



Poires Belle-Hélène aux quatre-épices

Candice Chavand

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 poires type Conférence
- 1 c. à c. de mélange quatre-épices
- 1 c. à c. d'huile de coco
- 70 g de chocolat noir
- Glace végétale à la noix de coco (ou tout autre parfum au choix)
- Quelques amandes effilées
- Quelques physalis frais

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites fondre l'huile de coco, si elle est solide, pendant 1 minute dans un bol en céramique sur le tamis du Vitaliseur.
3. Epluchez la poire et retirez le cœur par le dessous en conservant la queue. Réservez.
4. Versez les épices dans l'huile de coco, mélangez et étalez sur les poires avec un pinceau de cuisine.
5. Déposez les poires dans un bol en céramique et faites-les cuire 15 minutes sur le tamis jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop molles.
6. Laissez refroidir les poires et faites fondre le chocolat noir dans un autre bol en céramique avec 1 C à S d'huile de coco.
7. Servez la poire avec le chocolat noir fondu, 1 boule de glace, des amandes effilées et quelques physalis.

ASTUCES DE LA CHEFFE

- Les physalis peuvent être remplacées par des **suprêmes d'orange ou de clémentine**.
- Pour un côté encore plus gourmand, vous pouvez **opter pour un chocolat noir à la fleur de sel** qui se mariera très bien avec la poire



PRÉPARATION **22 min**

CUISSON **20 min**

REPOS **12 h**

DIFFICULTÉ **1**

Petits gâteaux au chocolat

crème soyeuse au chocolat, pommes vitalisées

Vanessa Romano

INGRÉDIENTS

POUR 8 À 10 PERSONNES

- 2 pommes

POUR LES GÂTEAUX

- 200 g de chocolat noir pâtisseries (55 % de cacao)
- 200 g de beurre demi-sel
- 3 œufs
- 60 g de sucre blond
- 80 g de poudre d'amande blanche

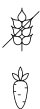
POUR LA CRÈME

- 200 g de tofu soyeux
- 100 g de chocolat noir pâtisseries (55 à 65 % de cacao)

ASTUCES DU CHEF

- Pour plus de facilité vous pouvez **utiliser une cuillère à glace** pour mieux répartir les portions de pâte dans les moules.
- Comme cette recette est peu sucrée, je vous conseille un **chocolat à 55 % de cacao**. Il sera plus sucré donc plus gourmand et apportera plus de moelleux à ce dessert.

1. Faites fondre, sur feu doux dans la soupière du Vitaliseur ou dans une casserole, le chocolat pour la crème.
2. Égouttez le tofu soyeux et déposez-le dans un blender avec le chocolat fondu. Mixez jusqu'à l'obtention d'une ganache crémeuse.
3. Déposez la crème dans une poche à douille munie d'une douille de votre choix et laissez refroidir au frais toute une nuit.
4. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
5. Faites fondre le beurre et le chocolat des gâteaux dans la soupière.
6. Dans un saladier battez les œufs et le sucre, puis ajoutez la poudre d'amande et mélangez.
7. Quand le mélange chocolat-beurre est fondu et tiède, versez-le dans le saladier et mélangez sans incorporer d'air.
8. Répartissez la pâte dans des moules à tartelette graissés et faites cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 8 minutes pour des moules de 8 cm de diamètre, 10 minutes pour les moules de 10 cm de diamètre.
9. Le lendemain, pelez les pommes et découpez-les en dés de 1 cm environ. Faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur, dont la cuve est remplie d'eau portée à ébullition au quart, pendant 2 à 3 minutes pour qu'elles gardent leur forme tout en étant légèrement cuites.
10. Dressez les gâteaux sur les assiettes ou le plat de service et pochez la ganache soyeuse par-dessus avant de garnir de dés de pommes.



méthode 95.

Lorsque vous voulez faire cuire une pomme sans qu'elle compote trop, la granny smith est idéale, car elle conserve, malgré la cuisson, une bonne tenue et du croquant.

Lorsque vous voulez déposer une ou plusieurs couches de ganache sur un gâteau, il est impératif qu'il soit bien froid. Le gâteau et la ganache sont donc idéalement préparés la veille.

Pour pocher la ganache il est intéressant d'utiliser une poche à douille réutilisable. C'est plus écologique et cela permet de changer les douilles en utilisant toujours la même poche et ainsi de réaliser plusieurs formes de pochage.



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **25 min**

DIFFICULTÉ **1**

Flans coco à renverser

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 6 FLANS

- 4 œufs
- 90 g de sucre de canne blond
- 20 g de noix de coco râpée
- 30 cl de lait de coco
- 30 cl de crème de coco

POUR LE CARAMEL

- 100 g de sucre de canne blond
- 4 c. à s. de crème de coco

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans une casserole faites chauffer le sucre à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne ambré. Ajoutez la crème de coco et fouettez sur le feu pour que le caramel devienne crémeux.
3. Répartissez le caramel dans 6 ramequins.
4. Dans un cul-de-poule, battez les œufs avec le sucre.
5. Ajoutez le lait et la crème de coco puis la noix de coco râpée. Fouettez bien et répartissez dans les ramequins, sur le caramel.
6. Déposez les ramequins sur le tamis du Vitaliseur sans qu'ils touchent les bords du tamis et faites cuire 25 minutes.
7. Sortez les ramequins sans attendre et laissez-les totalement refroidir avant de les placer au frais pour 3 heures au minimum.
8. Quand les flans sont froids, passez la lame d'un couteau contre les parois des ramequins et démoulez-les sur des assiettes.

ASTUCE DE LA CHEFFE

- Afin de démouler facilement les flans et obtenir un caramel coulant, vous pouvez **mettre les moules sur le tamis du Vitaliseur pendant 2 minutes avant de les servir.**





↳ méthode 95.

*Nous vous conseillons de
préparer les flans la veille.*

*Avec le reste du lait et de la
crème de coco, vous pouvez
réaliser un moelleux à la
noix de coco, un bouillon ou
un curry à la noix de coco.*

PRÉPARATION **10 min**

CUISSON **30 min**

DIFFICULTÉ **1**

Fondant chocolat sésame

Bérangère Philippon

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 100 g de chocolat noir à 65 % de cacao
- 100 g de noisettes ou d'amandes en poudre, ou un mélange des deux
- ½ c. à c. de bicarbonate de sodium
- 80 g de purée de pomme
- 2 œufs
- 10 g de sirop d'agave
- 50 g de purée de sésame blanc
- 2 c. à s. de boisson végétale
- 1 c. à s. de graines de sésame

POUR LE GLAÇAGE

- 60 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 40 g de boisson végétale (coco, amande ou cajou)

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Mélangez les oléagineux en poudre avec le bicarbonate. Ajoutez la purée et les œufs. Mélangez puis terminez par le sirop d'agave et la purée de sésame.
3. Faites fondre le chocolat avec la boisson végétale dans un élément du trio du Vitaliseur sur le tamis pendant 5 minutes puis ajoutez-le à la préparation.
4. Dans le moule à cake du Vitaliseur chemisé de papier cuisson versez la préparation et faites cuire sur le tamis pendant 25 minutes.
5. Laissez refroidir avant de démouler.
6. Pour la ganache, faites fondre le chocolat avec la boisson végétale dans un compartiment du trio du Vitaliseur déposé sur le tamis, puis étalez avec une spatule sur le gâteau refroidi. Parsemez les graines de sésame et laissez figer.





PRÉPARATION **35 min**

CUISSON **1 H 40**

REPOS **12 H**

DIFFICULTÉ **1**

Layer cake amande, pomme, cannelle, chantilly

Vanessa Romano

INGRÉDIENTS

POUR 8 PERSONNES

POUR LE LAYER CAKE

- 1 pomme
- 300 g de yaourt Bernard Gaborit ou de yaourt de coco
- 60 g de farine de riz complet
- 100 g de poudre d'amande
- 90 g de sucre blond
- 3 œufs
- 1 à 2 c. à c. d'épices de Noël ou de cannelle
- ¼ de c. à c. de bicarbonate de sodium
- 1 pincée de sel gris de mer
- QS d'huile d'olive

POUR LA CHANTILLY

- 50 cl de crème fleurette entière
- 250 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace

méthode 95.

Le gâteau doit être préparé la veille car il doit être froid pour être tranché et monté.

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans une jatte, mélangez le yaourt, les œufs, les poudres, les épices et le sel avec un fouet.
3. Râpez la pomme en filaments de 3mm environ et ajoutez-les à la pâte. Mélangez.
4. Répartissez la pâte dans deux moules à charlotte droits huilés de 17 cm de diamètre.
5. Faites cuire le premier moule pendant 45 à 50 minutes environ sur le tamis du Vitaliseur ; piquez le gâteau avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche, afin de vérifier la cuisson. Faites cuire, de même, le second gâteau.
6. Laissez tiédir les gâteaux quelques minutes et démoulez-les sur une assiette.
7. Quand ils sont froids, filmez-les et mettez-les au réfrigérateur pour quelques heures.
8. Le lendemain, déposez la crème fleurette et le mascarpone bien froids dans le bol du robot et commencez à fouetter à petite vitesse, puis augmentez la vitesse. Quand le fouet laisse des traces dans la crème, versez le sucre glace. Laissez le robot fouetter quelques instants encore jusqu'à ce que la chantilly soit faite.
9. Transférez la chantilly au mascarpone dans une poche à douille garnie d'une douille et réservez au réfrigérateur.
10. Découpez les gâteaux en deux dans le sens de l'épaisseur avec un grand couteau.



11. Placez une base de gâteau sur un plat de service et pochez une couche de chantilly au mascarpone sur le gâteau. Déposez la partie supérieure de ce gâteau par-dessus et pochez de nouveau une couche de chantilly au mascarpone, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez déposé la dernière partie du deuxième gâteau.
12. Décorez le gâteau monté avec de la chantilly au mascarpone et gardez au frais jusqu'au moment de servir.

ASTUCES DU CHEF

- Vous pouvez bien sûr diminuer les quantités du gâteau par deux et **faire un layer cake à deux couches seulement.**
- L'ensemble des éléments doit être bien **froid pour le montage.** Si ce n'était pas le cas, vous pouvez consolider le gâteau en piquant une pique à brochette en bois au centre.
- Pour faire une **chantilly**, le secret c'est la **crème fleurette entière** (30 % de matières grasses au minimum) bien froide. Lorsque le fouet marque la crème vous ajoutez le sucre glace puis vous continuez de fouetter jusqu'à ce que les traces du fouet soient bien visibles. En retirant le fouet la crème doit former le fameux « bec de perroquet ».
- Si votre sensibilité alimentaire vous empêche de consommer du lactose, **il est possible de remplacer la chantilly par une ganache tofu soyeux-chocolat blanc.**
- Le yaourt peut être au lait entier, au soja ou à la noix de coco.

Ganache chocolat blanc et tofu soyeux

- 400 g de chocolat blanc sans lactose (en magasin bio)
- 400 g de tofu soyeux égoutté
- À faire la veille pour une prise au frais

Faites fondre le chocolat blanc et égouttez le tofu soyeux. Mixez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Placez au frais dans une poche à douille.



PRÉPARATION 12 min

CUISSON 12 min

REPOS 2 h

DIFFICULTÉ 1

Pannas cottas véganes aux litchis

& son coulis de fruits rouges maison

Candice Chavand

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES

- 250 g de litchis en boîte (+ un peu de jus de la boîte pour ajuster la texture)
- 200 ml de crème de coco cuisine (ou crème de riz pour la cuisine)
- 30 g de sucre de canne bio
- 2 g d'agar-agar

POUR LE COULIS

- 300 g de fruits rouges congelés
- 60 g de sucre
- Un peu du jus de litchis

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Dans une petite casserole déposez la crème de coco et l'agar-agar. Mélangez bien et portez à ébullition durant 1 à 2 minutes.
3. Dans un mixeur ou un blender, versez les litchis, le mélange à base de crème de coco encore chaud et les 30 g de sucre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse. Ajoutez, si besoin, un peu de jus de litchis. Si la texture n'est pas assez lisse avec le robot, vous pouvez utiliser un presse-purée.
4. Versez la préparation chaude dans quatre ramequins. Réservez.
5. Dans un bol en céramique, déposez les fruits rouges, le sucre et 2 cuillerées à soupe de jus de litchis. Faites chauffer une dizaine de minutes sur le tamis.
6. Mixez le coulis puis filtrez à la passoire ou au presse-purée pour éviter les grains.
7. Laissez refroidir le coulis au minimum deux heures au réfrigérateur. Puis versez-le au-dessus de la crème de litchi. Servez bien frais.

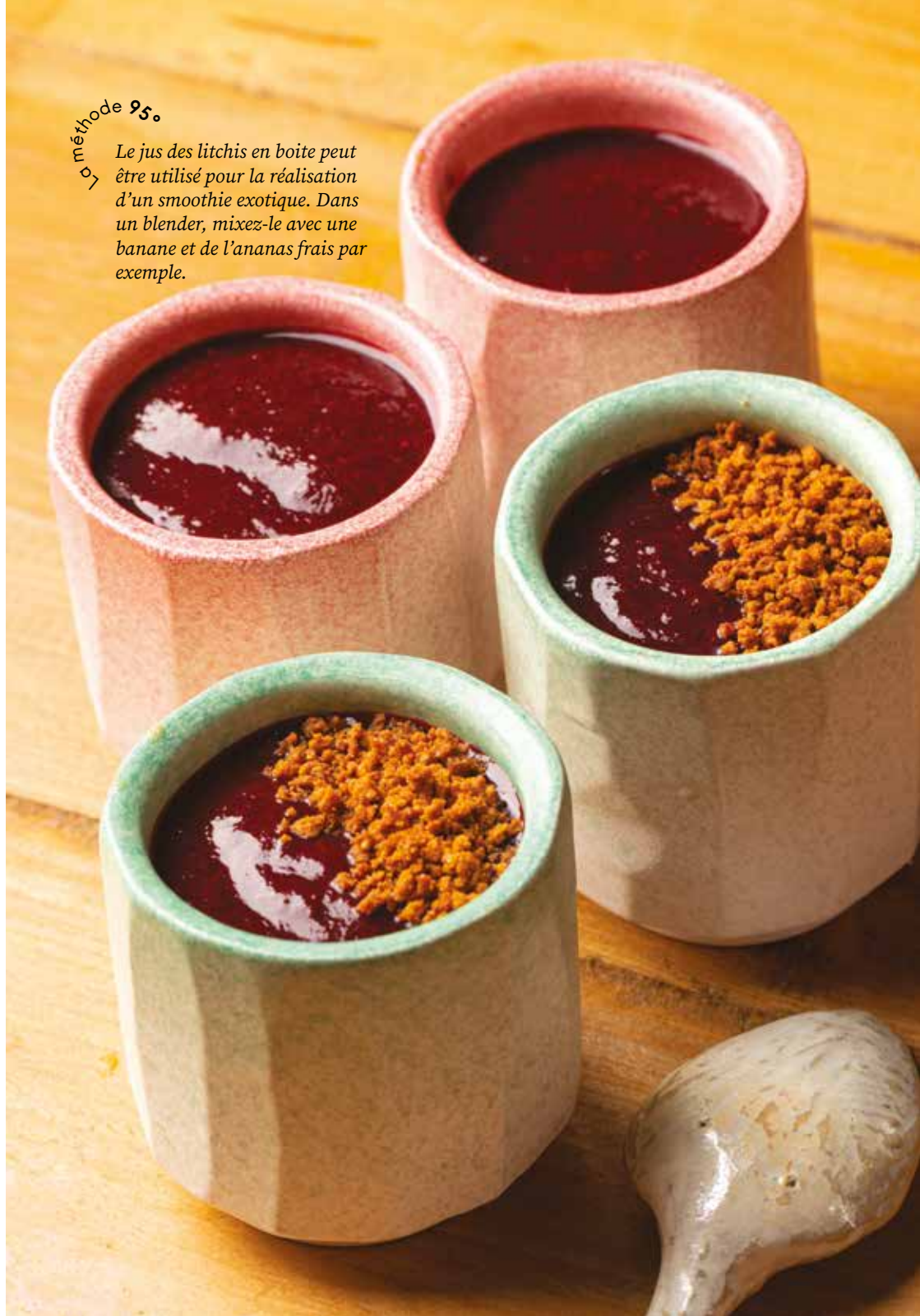
ASTUCES DE LA CHEFFE

- Servez ce **dessert léger** après un repas gourmand. Vous pouvez l'accompagner de biscuits ou encore de granola et de quelques fruits frais.
- La panna cotta peut être réalisée avec une grosse **mangue bien mûre** à la place des litchis. Dans ce cas, vous pouvez opter pour un coulis mangue-passion ou ananas-passion.



la méthode 95.

Le jus des litchis en boîte peut être utilisé pour la réalisation d'un smoothie exotique. Dans un blender, mixez-le avec une banane et de l'ananas frais par exemple.



PRÉPARATION **20 min**

CUISSON **1 H 15**

DIFFICULTÉ **1**

Brownie à la betterave

Julie Girardet

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 100 g de betterave crue
- 100 g de chocolat noir à 75 %
- 20 g de farine de riz complet
- 25 g de poudre d'amandes
- 5 cl de lait d'amande
- 2 œufs
- 50 g de sucre de coco
- 1 c. à. s. de purée d'amande complète
- 20 g de noix pour le dessus du gâteau

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Brossez la ou les betteraves sous l'eau et coupez chacune en quatre. Placez les morceaux sur le tamis du Vitaliseur et faites-les cuire 30 minutes.
3. Faites fondre le chocolat avec le lait d'amande dans un contenant du trio du Vitaliseur en même temps que la cuisson des morceaux de betteraves. Retirez-le du tamis dès qu'il est fondu.
4. À la fin de la cuisson des morceaux de betteraves, retirez la peau et placez-les dans le bol d'un mixeur pour les réduire en purée.
5. Dans un cul-de-poule fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
6. Ajoutez le chocolat fondu, la purée d'amande puis la purée de betterave. Mélangez bien.
7. Ajoutez la farine de riz et la poudre d'amandes. Mélangez à nouveau.
8. Chemisez un moule avec du papier cuisson, versez la pâte et parsemez les noix. Déposez le moule sur le tamis du Vitaliseur pour 30 à 45 minutes de cuisson, selon la taille du gâteau et le rendu plus ou moins fondant souhaité. Laissez tiédir avant de déguster.



ASTUCE DE LA CHEFFE

→ Vous pouvez **remplacer les noix par des noix de pécan.**

méthode 95.

Le brownie se conserve au réfrigérateur, nous vous conseillons de le sortir 15 minutes avant de le déguster.

Vous pouvez garder la peau de la betterave pour cette recette sauf si vous êtes enceinte (ou allaitante) afin d'éviter les risques de toxoplasmose.

Vous pouvez remplacer la betterave crue par une betterave cuite du commerce.



Dans le placard 95°

Pour réaliser les recettes de ce magazine, certains ingrédients peuvent vous paraître plus compliqués... 95° vous en dit plus.

Piment d'Espelette

Cette épice rouge nous vient au départ d'Amérique du Sud et centrale. Ramenée en France par Christophe Colomb, elle est aujourd'hui une spécialité du Pays basque. Le piment d'Espelette n'est pas plus fort qu'un poivre ; son long séchage au soleil lui offre un parfum très développé qui agrémente autant les plats salés que certains desserts comme les trois chocolats avec lesquels ils se marie parfaitement. C'est une épice antioxydante, riche en vitamine C, B6 et K. Doué de propriétés antiseptiques, le piment d'Espelette est un cicatrisant et aide à lutter contre les infections. Il peut s'acheter sous forme de corde séchée et être broyé en poudre à la maison. Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par un poivre.

Huile de noix

L'huile de noix dégage un parfum délicat qui se marie tant avec une salade qu'un gâteau. C'est une des huiles antioxydantes les plus efficaces, car elle contient, entre autres, de la vitamine E et des polyphénols. Riche en acide gras, c'est une huile particulièrement riche en oméga-3, 6 et 9 mais aussi en vitamines A, E et K1. Les nombreux nutriments contenus dans l'huile de noix lui confèrent des propriétés bonnes pour le cœur, contribuent à renforcer l'immunité, à réguler le transit, aide à soulager les inflammations du corps. L'huile de noix est une huile fragile qui rancit facilement, c'est pourquoi nous vous conseillons de la conserver au réfrigérateur. Choisissez une huile de noix bio, vierge et de première pression à froid que vous trouverez en magasin bio. Vous pouvez toujours remplacer l'huile de noix par une huile de sésame, de colza ou d'olive en fonction des préparations. L'huile de noix est une incontournable du placard. Veillez à ce qu'elle soit bio.

Épices de Noël

Mélange d'épices lié à la période de Noël qui se marie aussi bien avec des plats salés que des desserts. Il peut aussi se consommer en infusion ou sous la forme de décoction. Ce mélange d'épices est, de ce fait, une compilation de bienfaits pour le corps : il stimule la digestion (gingembre), est anti-inflammatoire et digestif

(cannelle), antiseptique et antibactérien (clou de girofle), soulage les troubles intestinaux (anis étoilé), apaise dents et gorge (cardamome). Vous le trouverez au rayon épices des boutiques bio. Vous pouvez aussi réaliser vous-même ce mélange, pour cela il faut 5 cuillerées à café de cannelle moulue, 1 cuillerée à café de gingembre en poudre, ½ cuillerée à café de noix de muscade râpée, 20 clous de girofle, 5 gousses de cardamome décortiquées – ne conservez que les graines – et 1 cuillerée à café de graines d'anis vert ou 2 étoiles de badiane. Mixez l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une poudre que vous conserverez à l'abri de la lumière dans un pot hermétique. Vous pourrez réaliser des pâtisseries de Noël ou le fameux pain d'épices avec, aussi agrémenter des légumes cuits à la vapeur ou des plats type wok.

Bicarbonate de sodium

On le connaît aussi sous l'appellation « bicarbonate de soude ». Avec son pH à 8,5, le bicarbonate est un alcalinisant en cuisine qui neutralise les remontées acides de l'estomac. Si ses vertus sont nombreuses dans bien des domaines de la vie de tous les jours, il n'en reste pas moins que cette poudre blanche est très intéressante en cuisine. Associée à une pointe de vinaigre, elle se substitue aux poudres à lever industrielles dans un gâteau. Vous trouverez le bicarbonate dans différents rayons des supermarchés : sel et condiments, produits d'entretien, parapharmacie... Suivant l'emballage et le rayon, il n'aura pas le même prix, or tous les bicarbonates conviennent à la cuisine comme à l'entretien de la maison ou pour la santé ; il est donc inutile d'acheter un produit étiqueté « pour la cuisine » que vous paierez plus cher.

Tofu soyeux

Le tofu soyeux est le résultat d'un lait de soja caillé. Son goût est neutre et sa consistance humide et légèrement gélatineuse. Il ne faut pas le confondre avec le tofu solide qui sert, par exemple, à réaliser la soupe miso. Le tofu soyeux possède des vertus santé dans la prévention du développement de certains cancers, des maladies cardiovasculaires, de l'ostéoporose ou encore pour lutter contre le mauvais cholestérol. La texture crémeuse du tofu soyeux permet de réaliser nombre de plats en

cuisine et peut devenir une alternative intéressante pour une cuisine végane. Ainsi, c'est une base qui remplace la matière grasse animale dans des flans, des appareils à quiche, des cakes, des gâteaux (cheesecakes, brownies, fondants...), des crèmes desserts ou encore des sauces. Cent grammes de tofu soyeux représentent l'équivalent d'un œuf ou de 100 g de crème fraîche. Il est plus riche en protéines (végétales) que les produits laitiers de vache (plus du double qu'une crème à 30 %). Il contient aussi de la vitamine D, du phosphore, du magnésium et du calcium. Aujourd'hui vous trouverez le tofu soyeux (généralement vendu en barquette de 400 g) dans les magasins bio et les supermarchés (aux rayons bio et frais). C'est un produit frais qui se conserve au réfrigérateur.

Flocons d'avoine

Autrefois considérée comme une nourriture pour le bétail, l'avoine s'est imposée dans notre alimentation depuis le XIX^e siècle par le biais des Écossais, des Scandinaves ou encore des Allemands. Le flocon d'avoine est une base pour le petit déjeuner, comme dans les porridges. Il existe deux formes de flocons, les gros flocons d'avoine et les petits flocons, les seconds étant obtenus à partir d'avoine concassée. Il ne faut pas confondre les flocons d'avoine et le son d'avoine (enveloppe du grain d'avoine broyé). Aliment très riche en fibres (8,4 g pour 100 g), vitamine B, calcium et iode mais aussi en glucides (58 g pour 100 g), les flocons pourraient avoir des bienfaits pour le foie en lui permettant d'éliminer les toxines, et agissent sur le mauvais cholestérol, la production d'insuline (par la présence de bêta-glucane) et surtout sur la satiété, en réduisant la sensation de faim. Le flocon d'avoine peut être indiqué dans la composition de gâteaux, de pancakes, de cookies, de chapelure (mixés avec des œufs), d'un velouté, saupoudré sur des salades ou encore pour la création de barres de céréales. Vous trouverez des flocons d'avoine en boutiques bio ou en supermarché.

Lait ribot

Le lait ribot est un lait de vache fermenté d'origine bretonne traditionnellement fabriqué à partir de la crème de baratte. Aujourd'hui il est plus souvent fabriqué à base de lait pasteurisé auquel on ajoute des ferments lactiques (*Streptococcus*, *Thermophilus*, *Lactococcus lactis*). On appelle souvent le lait ribot « lait maigre » car il est allégé en matières grasses (de 1 à 3 %). Les ferments contenus dans le lait ribot vont jouer un rôle essentiel dans le fonctionnement du microbiote, notamment en transformant le lactose en acide lactique. Si le lait ribot peut se consommer comme

une simple boisson ou remplacer le lait dans des préparations comme la pâte à crêpes, les milkshakes, les appareils à gâteaux, il peut aussi remplacer la crème fraîche dans un velouté de légumes. Il s'utilise de la même manière qu'un lait de vache traditionnel. Vous le trouverez facilement au rayon frais des magasins bio, parfois sous l'appellation de « lait maigre ». Le lait ribot peut être remplacé par un lait végétal si votre sensibilité est plutôt végane, par exemple.

Tikka masala

C'est une sauce condiment que vous pourrez trouver toute prête et qui se marie avec le poulet dans la fameuse recette de poulet tikka masala. Elle entre dans la recette la plus consommée en Angleterre, le *fish and chips*. Selon la légende c'est Mohammed Abdul Karim, secrétaire indien au service de la Reine Victoria, qui l'aurait découverte. « Tikka » signifie « viande » et « masala », « mélange d'épices ». Il s'agit d'une marinade traditionnelle indienne de viande cuite au four puis transformée en sauce avec un mélange d'épices. Vous pouvez la consommer avec du riz. Vous trouverez facilement cette sauce dans les rayons exotiques des supermarchés ou en magasin bio.

Fenugrec

Extrait de la plante du même nom, le fenugrec est une épice originaire d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient très consommée dans la cuisine indienne et utilisée dans la médecine traditionnelle ayurvédique. Son goût est légèrement amer, rappelant le céleri. Il s'utilise comme épice de cuisine, mais aussi en infusion, en décoction, en huile ou même en application externe, comme pour les cataplasmes. Utilisé principalement en poudre, le fenugrec se marie facilement aux plats et plus encore s'ils sont d'inspiration indienne. Vous pouvez mettre 1 ou 2 cuillérées à café avec un peu d'huile d'olive avant de faire revenir de l'oignon et de l'ail pour la base d'une préparation par exemple. Il se saupoudre aussi sur une volaille ou sur des légumes. En association avec la cannelle, il est réputé lutter contre le diabète en réduisant le taux de glycémie. En cuisine il peut être remplacé par des graines de fenouil, par exemple, même si elles sont plus présentes au goût et plus sucrées. Attention, donc, au dosage ! Vous le trouverez au rayon épices d'une boutique bio ou au supermarché.

QUAND ET COMMENT ABORDER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE ?

PAR JULIE CARILLON,
CRÉATRICE D'HAMSTOUILLE

Entre 4 et 6 mois,
le bébé peut commencer
les purées lisses.

À partir de 6 mois, il est nécessaire de proposer à l'enfant au moins une source de fer (viande, poisson, œuf, légumineuses) et d'acides gras essentiels (huiles, purées d'oléagineux) chaque jour. Il est également important de le familiariser avec des morceaux quotidiennement, pour qu'il puisse développer sa mastication et son panel alimentaire.

QUAND ?

L'idéal est de débiter la diversification alimentaire entre 4 et 6 mois, quand votre enfant est prêt. Chaque bébé est différent et avance à son rythme. L'adulte se positionne naturellement en tant qu'accompagnant lorsque l'enfant se met debout et essaie de marcher : il tient l'enfant par la main, sécurise l'espace, l'encourage à se lancer et le réconforte quand il tombe. C'est cette même attitude qui est recommandée quand l'enfant apprend à manger : le rôle de l'adulte n'est pas de « faire manger l'enfant », mais de l'accompagner dans sa découverte.

Julie propose un atelier gratuit pour vous accompagner dans la diversification alimentaire de votre enfant. N'hésitez pas à vous inscrire sur :
www.hamstouille.fr/atelier-diversification

COMMENT ?

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) explique que :

- l'enfant est capable de manger des purées administrées à la cuillère dès 4 mois ;
- l'enfant est capable de consommer certains aliments en morceaux, seul avec ses doigts, dès 5 à 7 mois. L'EFSA introduit là la notion de *finger food*, qui n'existait pas en Europe dans les rapports officiels avant 2019.

Si nous conseillons aujourd'hui de proposer quotidiennement des morceaux au bébé dès qu'il est capable d'en manger (vers 6 mois environ) c'est pour deux raisons majeures.

- Les études démontrent que les aliments régulièrement rencontrés par l'enfant avant ses 12 mois sont ceux qui auront le plus de chances d'être présents dans sa bibliothèque d'aliments. Or, la découverte sensorielle par les purées est trop limitante, et induit une alimentation moins variée.
- Un enfant ne peut apprendre à mastiquer s'il n'a rien à mastiquer ! L'introduction de *finger foods* dès 6 mois permet à l'enfant de progressivement développer sa mastication. C'est un apprentissage long et, plus tôt il est démarré, plus tôt il sera mis en place.

PRÉPARATION 5 min
CUISSON 15 min
DIFFICULTÉ 1

FLAN DE PURÉE D'ÉPINARDS



ATTENTION !

Introduire les finger foods est pour nous essentiel, mais les purées ont également leur importance : au-delà de 6 mois, les besoins en fer de bébé ne peuvent plus être couverts uniquement par le lait. Or, le fer se trouve principalement dans les protéines (viandes, poissons, œufs, légumineuses et oléagineux), des aliments relativement durs à proposer en morceaux à 6 mois. La purée est donc une texture indispensable pour faire découvrir un certain nombre d'aliments en respectant les capacités masticatoires de l'enfant, et pour lui permettre d'assimiler les nutriments indispensables à sa croissance.

Ingrédients

- 100 g d'épinards frais
- 1 œuf
- 1 c. à s. de farine de quinoa
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Herbes et épices au choix

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez les épinards et faites-les cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 5 minutes.
3. Retirez-les du tamis et mélangez-les aux autres ingrédients.
4. Versez dans des moules à muffin et placez-les sur le tamis pour 10 minutes de cuisson.

L'ASTUCE DE JULIE

- N'hésitez pas à varier cette première recette de *finger food* en choisissant un autre légume.



ANTIDOTES

PAR SANDRA HOCHÉ

L'**Ayurvéda** est une sagesse millénaire dont est issue une grande médecine. Bien qu'originale d'Inde, cette science de la vie (traduction littérale du mot « *ayurvéda* ») est universelle. Elle propose des clés afin d'observer l'univers selon les éléments et qualités qui constituent chaque chose, chaque être, et de comprendre **la loi des interactions**. Il est décrit par ce système trois chemins de vie possibles :

L'être humain est un animal complexe, plein de contradictions. Alors qu'il s'attache d'une part à écouter son corps (par le soin, le repos et, tant que possible, une alimentation saine), il répond d'autre part à un certain nombre de pulsions, parfois contre son intérêt. On a un peu trop tiré sur la corde ? Du sucre ! On a pris sur soi ? Une clope ! On est triste ? Du chocolat ! Bien souvent, il s'agit de systèmes de compensation, une récompense contre un effort fourni. Et puis il y a les rituels sociaux : la pause-café, l'apéro, le repas de famille... Il est bien sûr possible d'allier plaisir et santé, et si vous lisez ce magazine vous en êtes a priori déjà convaincu.

- le **yogi**, dans sa voie ultime, est un être qui a suffisamment cheminé pour ne plus avoir besoin de vivre la matérialité. Il n'a plus rien à apprendre de la condition humaine. Son parcours devient alors celui de la pureté, du détachement et de la pratique, lui permettant de se soustraire au *samsara* (l'incarnation). Il est végétarien, ne boit pas d'alcool et évite les aliments qui apportent de l'agitation, voire de l'ancrage.
- Le **bogi** est l'être humain « classique », éventuellement en chemin vers la compréhension de lui-même, qui a besoin de vivre des expériences pour évoluer. Il est attiré par ce qui nourrit les sens et son système émotionnel, afin de se révéler à lui-même.
- Le **rogi** est l'être déséquilibré, malade. Il y a une coupure, une dysharmonie entre le corps et son intelligence, appelée « homéostasie » ; il s'agit de la capacité du corps à effectuer, maintenir et restaurer toutes ses fonctions. Chez le *rogi*, des pratiques néfastes à répétition ont entravé le processus pourtant puissant d'homéostasie.

Êtes-vous plutôt *yogi*, *bhogi* ou *rogi* ?

Bien sûr, la réalité est une palette colorée de nuances. Si vous êtes comme moi, *bhogi*, c'est-à-dire vous nourrissant d'expériences et jouissant de l'existence, il se peut que vous soyez au contact d'aliments, boissons, ou pratiques qui par moment ne vous conviennent pas pleinement. Il y a alors là un intérêt certain à mieux vous connaître, et à identifier ce qui vous convient, ce que vous tolérez, à quelle fréquence, etc.

Comme nous sommes en chemin, c'est-à-dire parfaits dans notre imperfection, nous pouvons utiliser ***l'art des antidotes*** afin de ne pas trop perturber notre équilibre, pas de manière irréversible en tout cas. Je me souviens de moines tibétains qui, lors d'une tournée française d'enseignements bouddhistes, recevaient beaucoup de présents sous forme de mets un peu riches, tels que des pâtisseries. Difficile, même pour un moine, de ne pas céder devant un gâteau au chocolat quand on n'a consommé que

de l'orge grillé et du thé ! Difficile également de digérer cet aliment nouveau pour son organisme... Mais beaucoup ont pour principe de ne jamais contrarier un geste de don. Prétexte à la gourmandise ? Peut-être... En tout cas, les moines dont je vous parle se soignaient de tous ces excès en buvant de l'eau chaude toute la journée. Cela aidait leur corps à éliminer les toxines et à restaurer leur pouvoir digestif.

Vous avez là, semble-t-il, un premier antidote... Je vous en partage quelques autres, mais vous encourage à approfondir le sujet afin de prendre en compte votre terrain. Quels sont vos poisons ? Quels sont vos antidotes ? Cela va dépendre avant tout de votre constitution, de vos déséquilibres, de la saison... Connaître ces bases permet de soigner l'équilibre en lui-même, et de devenir maître dans l'art des antidotes.



AV SUCRE

Le sucre est un produit lourd, froid et riche, donc difficile à digérer. Le dessert participe grandement à l'état de fatigue qui peut être ressenti après un repas.

L'ANTIDOTE : LA CANNELLE



Remplacer une partie de la dose de sucre que vous utilisez par de la cannelle. Elle possède une saveur sucrée qui crée une satisfaction gustative et émotionnelle, tout en réduisant le taux de sucre dans le sang.

À L'ALCOOL

L'alcool peut, outre la prise de poids, conduire à de fortes nausées et vertiges, créer de la déshydratation et des maux de tête, acidifier, charger le foie. En grande quantité, l'alcool augmente et déséquilibre notre humeur biologique pitta, responsable des métabolismes, des feux.

Certains alcools sont des aides à la digestion, les antidotes n'ont donc pas pour fonction de mieux les digérer, mais de compenser les effets secondaires.

L'ANTIDOTE 1 : L'EAU

La première astuce pour minimiser les effets de l'alcool est l'hydratation, car une grande part des symptômes désagréables qui peuvent se manifester sont dus à la déshydratation qu'occasionne l'alcool. Il faudrait boire deux verres d'eau pour un verre d'alcool.



Retrouvez les approfondissements, astuces, et bien d'autres antidotes dans le livre de Sandra Hoche, **Antidotes pour épicuriens**, à paraître. Plus d'informations sur 95degres.com

L'ANTIDOTE 2 : LE COCKTAIL « IDÉES CLAIRES »

INGRÉDIENTS

- 2 citrons (verts de préférence, pour *pitta*, ou en été)
- 1 bonne poignée de feuilles de menthe
- 2 c. à c. de gingembre râpé
- 50 cl d'eau filtrée
- 25 cl d'eau pétillante

DÉROULÉ

Placez dans une bouteille à goulot large ou un pichet le jus des citrons pressés, le gingembre râpé, les feuilles de menthe entières, les eaux. Laissez macérer au réfrigérateur.

Ce cocktail délicieux peut faire penser à un virgin mojito mais, très important pour qu'il joue bien son rôle de « dégrisement », il ne contient pas de sucre. Le citron vert, la menthe et le gingembre sont antinauséux. Si vous n'aimez pas le gingembre vous pouvez l'omettre, bien que cela réduise un peu l'efficacité du breuvage. Le citron vert et la menthe désacidifient l'organisme, et la menthe a en plus le pouvoir d'éclaircir les idées.

Mon conseil

Préparez cette boisson à l'avance ! Ce n'est clairement pas sous l'effet de l'alcool qu'il sera simple de la préparer. Si le cocktail n'est pas placé dans une bouteille fermée, ajoutez l'eau pétillante au dernier moment. L'idéal est de remplacer les verres d'alcool par ce cocktail dès que votre limite est atteinte. Vous pouvez augmenter le ratio d'eau pétillante selon votre goût.

AUX PRODUITS LAITIERS

Lorsqu'on digère mal les produits laitiers, on peut observer certaines réactions du corps telle une abondance de mucosité dans les bronches, la langue chargée. Si vous avez la chance de bien les digérer, cela reste tout de même des aliments lourds, refroidissants et acidifiants. Il ne faut pas les consommer en trop grande quantité, surtout en saison froide et humide.

L'ANTIDOTE : LE POIVRE

Le poivre a les propriétés inverses des laitages, et permet ainsi une compensation. Quelques tours de moulin sur votre lamelle de fromage et la voici mieux assimilée, mieux brûlée. Un yaourt peut être battu avec un peu d'eau, les épices de votre choix, et éventuellement une petite cuillerée de miel si vous le souhaitez sucré ; le yaourt, froid et lourd, devient alors un lassi très digeste !



Un corps sain pour un bébé sain

Jeune maman d'un petit garçon intolérant au lactose, Naïma s'est penchée sur le rôle de l'alimentation et de la santé. Tout d'abord cheffe, elle est aujourd'hui naturopathe. Ces deux casquettes et son expérience personnelle deviennent les bases d'un livre passionnant pour tous futurs parents. L'alimentation est une affaire de couple et surtout la première relation qu'une future maman développe avec son bébé. L'assiette fait partie des essentiels de la préparation d'une grossesse puis de la conception. Des besoins de la maman et du fœtus, de la préconception à l'allaitement en passant par de vrais conseils de cuisine pour parents débutants, ce livre est **un puits d'informations et de recettes** qui ne s'arrêteront pas à la grossesse et pourront suivre la famille tout au long de son évolution.

9 mois à table

de Naïma
(éditions Alternatives)

Gourmand sans sucre

Monsieur Keto est un homme qui a souffert d'obésité et qui après avoir tenté moult régimes a décidé qu'il lui fallait trouver une habitude alimentaire durable, plutôt que des étapes pour maigrir dont l'unique conséquence résidait dans l'échec et la reprise de poids. Naturopathe de formation, c'est la diététique qui le passionne et le pousse à étudier **l'alimentation cétogène, qui privilégie le gras et supprime les sucres**. Cette révélation est devenue un véritable cheval de bataille et une nouvelle manière de vivre la table et le choix des produits. Après le succès de son premier livre, *50 nuances de gras*, il revient avec une suite, de nouveaux conseils toujours plus précis et 50 nouvelles recettes cétogènes et gourmandes. Seul petit bémol pour nous, son utilisation un peu trop fréquente du four à micro-ondes... mais chacun saura adapter ses cuissons à son éthique.

50 nuances de gras de Monsieur Keto

(éditions Thierry Souccar)

Pour cuisiner intelligemment !

Si le régime végétalien est très souvent controversé, opposant les alerteurs de la vitamine B12 aux défenseurs d'une égalité entre l'humain et l'animal dans un monde où seul le végétal règne au cœur de l'assiette, la naturopathe Christine Calvet propose une remise à zéro pour mieux comprendre de quelle manière nourrir son corps avec les produits de la terre. Trouver les protéines dans une alimentation sans œufs, ni viande, ni poisson est à présent non seulement possible, mais surtout très facile. Légumineuses, céréales et oléagineux sont ainsi passés en revue pour nous apparaître plus clairement et **donner ainsi envie de cuisiner sain et végétal**. Pour couronner cette prise de conscience, plus de 80 recettes sont à découvrir pour faire de sa table végétale un **feu d'artifice de gourmandises**.

Les bonnes protéines

de Christine Calvet
(éditions Thierry Souccar)



Libre en faim !

Qui mieux que celui qui a réussi pour comprendre ceux qui veulent s'en sortir ? C'est le cas de Jérémie Gorskie, diététicien nutritionniste qui se sert de ses compétences professionnelles mais aussi de son histoire de lutte contre des problèmes de poids depuis l'enfance, pour **aider à retrouver une harmonie alimentaire sans passer par des régimes déstructurants** dont la seule issue est l'échec et une reprise de poids à plus ou moins long terme. Libéré de ses démons, il donne des conseils simples et avisés dans un livre qui parlera à tous ceux qui culpabilisent, se battent avec leur image, se sentent stigmatisés sans pour autant trouver la solution à leur désarroi. Manger n'est pas un crime, il faut juste reprendre conscience du rapport que la nourriture entretient avec nous et être prêts à accepter le changement qui va nous rendre libres aussi. **Une méthode qui allie bon sens et apprentissage.** À dévorer sans modération !

De la tête à l'assiette

de Jérémie Gorskie
(éditions First)

Les vrais produits de la vraie terre

LE CHOIX DE MARION

Voici un beau livre que vous pourrez transmettre de génération en génération. Il est l'aboutissement de tout une vie de recherche en agriculture vertueuse. Raphaël Colicci et son épouse, Babeth, ont acheté, il y a une bonne trentaine d'années, dans le Gard, des hectares d'une terre pauvre sur laquelle rien ne poussait. Ils étaient la risée des paysans de la région. Aujourd'hui cette terre contient des milliers d'oliviers cultivés de façon biologique. « *Les techniques agricoles, nous dit-il, ne doivent pas être basées que sur la productivité, il faut absolument intégrer ces notions de système régénératif qui tiennent compte des soins que l'on peut apporter à la terre nourricière, aux êtres humains et aux ressources de notre planète.* » Raphaël Colicci a sélectionné 300 oliviers différents puis a sélectionné les meilleurs en polyphénols. Grâce à une extraction à froid, il a obtenu un taux de polyphénols cinquante fois supérieur à la normale, un record du monde. Il vous fera découvrir dans ce livre d'autres **plantes que vous pouvez cultiver ou consommer**, qui peuvent régénérer les mitochondries et **entretenir une bonne santé.** À lire sans modération.

Santé et sagesse de la terre : les fruits oubliés

de Raphaël Colicci
(éditions Museo)

Ils et elles ont créé les recettes de ce magazine



Vanessa Romano vanessacuisine.fr et vanessaromano.fr

Photographe et styliste culinaire depuis plus de quinze ans, Vanessa a débuté sa carrière dans l'hôtellerie, notamment au *Ritz* et au *George V*, à Paris. Autrice de plusieurs livres de recettes de cuisine, elle travaille en étroite collaboration avec des sites internet pour lesquels elle imagine des recettes, les met en scène et les photographie. Elle collabore avec la presse, les restaurateurs, les hôteliers, les sociétés de l'agroalimentaire. Elle est aussi formatrice en photographie, styliste culinaire et donne également des cours de cuisine en défendant toujours les aliments bio, locaux et de saison.



Bérangère Philippon

📧 @0sucr_e_t_igbas - **f** [@0sucrelGbaszerosucreetigbas.fr](https://www.facebook.com/0sucrelGbaszerosucreetigbas.fr)

Passionnée par la santé et la cuisine, Bérangère a fait des études de biologie-chimie avant de se consacrer à l'écriture de livres de cuisine et de santé. Coach en nutrition, Bérangère anime des formations et des cours de cuisine. Elle est spécialisée dans l'alimentation à indice glycémique bas, qui consiste à réduire sa consommation de sucre et à choisir des féculents de bonne qualité nutritionnelle.



Julie Girardet lykstudio.fr - Blog : littleyellowkitchen.fr - 📷 [@lyk.studio](https://www.instagram.com/lyk.studio)

Photographe et styliste culinaire, Julie Girardet est lyonnaise de souche et de bouche. Installée sous le soleil niçois elle quitte, en 2020, l'univers de la restauration et de la communication pour monter son studio culinaire engagé. Le LYK Studio est né de l'envie d'aider les acteurs du mieux-manger à raconter leur histoire grâce à des visuels singuliers et impactants pour qu'ils soient visibles sur la scène culinaire française. Restaurants, artisans du goût, tiers-lieux, cafés, marques alimentaires lui font confiance pour être mis en lumière. Cuisinière professionnelle, elle prend plaisir à partager ses recettes naturelles et ses astuces zéro déchet au travers de son blog. Son credo : rendre accessible pour tous une alimentation plus juste et plus durable.



Candice Chavand 📷 [@aupaysdecandy_s](https://www.instagram.com/aupaysdecandy_s)

Candice Chavand travaille dans le secteur de l'emploi, suivant en parallèle une formation de sapeur-pompier volontaire. Cette créatrice de contenus culinaires sur Instagram a débuté au retour d'un voyage en *backpack* en Asie et en Océanie. Durant un an, elle a découvert, en vivant chez l'habitant, une cuisine maison traditionnelle, avec de gros coups de cœur pour la Chine, Taïwan, le Japon et le Vanuatu. Cette aventure la pousse aujourd'hui dans une recherche de nouveaux ingrédients, de savants mélanges, de nouvelles saveurs, qu'elle partage en toute simplicité. Son credo : cuisiner sainement mais sans frustration, le plus local possible, avec beaucoup de fruits et de légumes.



Shira Benarroch shirabio.com

Formatrice en cuisine végétale santé, spécialiste et passionnée de fermentation, Shira Benarroch travaille avec le végétal pour expérimenter et créer des recettes innovantes, à la recherche du goût, de l'équilibre nutritionnel et du bien-être. Se concentrant particulièrement sur la santé du microbiote, elle construit des cours pédagogiques autour de sujets phares de la fermentation et de la cuisine saine (sans gluten, sans sucre) « *Pour moi, le plaisir de manger ne s'arrête pas au niveau du palais. Il y a bien sûr l'importance du dressage et des couleurs de nos assiettes qui nous mettent en appétit mais, surtout, le bien-être général que nous procure notre alimentation.* » Cette spécialiste de la fermentation collabore aujourd'hui avec des chefs, à l'image du chef breton double étoilé, Nicolas Conraux.



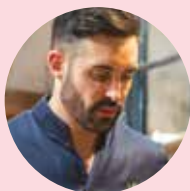
Stéphane Gabrielly

Chef formateur de cuisine, passionné par les produits et les producteurs, il aime cuisiner en toute simplicité. Il a découvert le Vitaliseur voici sept ans et a fait de la cuisson à la vapeur douce la base de ses recherches culinaires. Pour ce professeur, transmettre est une évidence. Il a choisi de mieux faire connaître ce mode de cuisson qui a révolutionné son art en devenant l'auteur de deux livres parus chez Albin Michel : *Plats gourmands vapeur douce* et le récent *Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce*.



Arnaud Tabarec

Tout est amour et sensualité lorsque l'on regarde Arnaud Tabarec cuisiner. L'homme au regard sombre et à la barbe rousse est arrivé sous la toque pour attirer la fierté de ses parents. Le pari est plus que réussi et il a excellé au *Roof*, le restaurant de l'hôtel *Five Seas*, à Cannes. Sa cuisine est le savant mélange de ses origines bourguignonnes et des nombreux voyages qui ont ponctué son parcours de chef, avec un accent particulier sur l'Asie. La signature Tabarec, c'est l'épure et la recherche des goûts de l'odeur. Il a créé aujourd'hui son restaurant à Toulon, *le Beam !*, un bijou dans un écrin d'exception au Télégraphe.



Valentin Neraudeau @valentin_neraudeau

Valentin Neraudeau s'est fait connaître à la suite de son passage dans l'émission *Top chef*. Il a aussi été le plus jeune chef de France. Paris et Toulouse furent des lieux emblématiques où le chef a créé très tôt des restaurants avant de revenir dans la capitale. Il s'y est installé comme chef événementiel dans le secteur du luxe et de l'ultra-personnalisation pour des groupes prestigieux ou des soirées privées à l'international. Ce grand sportif, spécialisé dans une cuisine raffinée, plaisir et diététique, crée notamment des pâtisseries bonnes pour la santé, à l'image de celles figurant dans son livre, *Desserts addicts*.

Je m'abonne au magazine 95° pour l'année,
par chèque (d'un montant de 48 € à l'ordre
de Nutrition Quantique):

Nutrition Quantique
BP5057
83091 Toulon Cedex

*Coordonnées
de la personne
à abonner*

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

CP + VILLE

TÉLÉPHONE

E-MAIL

DATE ET SIGNATURE



95° ... le Vitaliseur a sa communauté

Chers Vit'addicts,
pour seulement **4,80 €
par mois** ou **48 € par an**.
Abonnement en ligne sur
www.95degres.com ou par
courrier avec le coupon
ci-contre. Vous devenez
membre privilégié de 95°
et du Vitaliseur de Marion®.

Cet abonnement comprend
4 numéros du magazine 95°
(trimestriel).

Si vous résidez hors France
métropolitaine, rendez-vous
sur www.95degres.com
pour vous abonner.

*Vous avez
des questions ?*

Contactez-nous à
info@95degres.com

Édité par 95°
4, rue Henri Pastoureau 83000 Toulon
www.95degres.com

Directeur de rédaction

François Veillon

Rédactrice en chef

Marion Kaplan

Rédacteurs

Laetitia Segon
Florent Lamiaux
Ingrid Giuliano

Photo de couverture

Sylvain Thiollier

Recettes

Arnaud Tabarec (p. 12 à 15 / 44 à 55)
Stéphane Gabrielly (p. 16 à 41)
Valentin Neraudeau (p. 60 à 73)
Shira Benarroch (p. 76 à 93)
Julie Girardet (p. 110 à 113 / 120-121 /
124-125 138-139 / 146-147)
Vanessa Romano (p.114-117 / 122-123 /
136-137 / 142-143)

Bérangère Philippon (p. 118-119 / 126-127 /
132-133 / 140-141)
Candice Chavand (p. 128-131 / 134-135 /
144-145)

Julie Carillon (p. 151)

Photos

Sylvain Thiollier (p. 2 à 147)
Floriane Dupont (p. 6)

Direction artistique & graphisme

Jérôme Pidoux & Floriane Dupont

Correction

Sabrina Bendersky

Relecture

Marine Kaplan

Impression

Chirat
744, rue de Sainte-Colombe
42540 Saint-Just-La-Pendue

Dépôt légal: à parution
N° ISSN: 2492-4466

