

*À choisir un régime végétarien à
l'ancienne et non-industrialisé,
vous vous garantissez
force et bien-être.*

Les hauts apports de macro- et micronutriments, la juste teneur en stérols et en phytohormones des protéines végétales en font de véritables remèdes, en particulier lors de périodes de transition comme la ménopause et l'adolescence. Il est peu difficile de convaincre une femme en voie de ménopause de faire quelques changements. Tâche bien plus ardue pour les plus jeunes. Je m'essaierai dans ce tome-ci à quelques subterfuges pour qu'un adolescent puisse profiter de ces merveilles de la nature que sont les **légumes secs**.

Les chapitres sont balisés par des itinéraires de découverte.

Comme dans toute la collection, les informations théoriques se trouvent dans le dossier bavard *Végétarien sans trucs ni prothèses* (p. 113 à 169) où l'étudiera comment être végétarien équilibré sans soja ni autres substituts industriels, le soja n'étant ni la panacée ni le poison annoncé. On analysera de manière très pragmatique les quelques dérives du végétarisme moderne et l'on verra comment s'en prémunir en souplesse. Les bases pratiques de la cuisine nature pour débutants étant exposées dans le premier tome, je me limite ici à ajouter quelques paragraphes informatifs, d'autres astuces, des conseils pragmatiques. Bonne route et bon appétit !

ITINÉRAIRE DES LÉGUMINEUSES

Aujourd'hui, vous commandez un *couscous marocain*, ou la *potée aux lentilles de Mammie*. Les pois chiches de l'un, les lentilles de l'autre sont des légumineuses, ces « riches aliments de pauvres ».

Quelle est leur place ici ? Ces légumes secs peuvent être considérées comme équivalentes aux protéines animales, surtout si vous les accompagnez, au cours du même repas, d'une céréale. La combinaison des acides aminés (composants des protéines) des deux est en effet idéale pour remplacer œufs, viande ou volaille : c'est la **complémentation des protéines végétales** selon la théorie végétarienne classique (dont on verra plus loin comment la relativiser, d'ailleurs). Les légumes secs nous apportent, en outre, des sels minéraux, des vitamines – surtout du groupe B –, des oligo-éléments, des fibres, des glucides complexes : ils fournissent de l'énergie lentement, pendant de longues heures.

Comme il s'agit de légumes secs, il faudra simplement les faire tremper quelques heures pour les réhydrater, avant cuisson - ce qui constitue une forme de prédigestion bienvenue pour les mangeurs qui ne sont pas trop mâcheurs. A part cette particularité, ils sont très proches des légumes.

Ces quelques recettes sont présentées comme une porte ouverte à la créativité. Dès que vous aurez réussi le premier potage, plat ou zakouski, vous vous sentirez en confiance et confectionnerez des nouvelles créations perso, qui deviendront des légendes familiales. À vous le Houmous de Haricots Rouges aux Tomates Séchées et Piments, le Potage d'Azukis, etc. Qui sait si vous n'inventerez pas un dessert aux légumes secs ?

Les légumes secs seront ici conjugués :

- en **soupes** traditionnelles, qui illustrent avec clarté ce principe de complémentation des protéines végétales : *Minestrone* et pâtes, ou *Crème de lentilles* et petits croûtons, *Crème de pois cassés* (le fameux Potage Saint-Germain)
- **entiers** comme dans la *Potée de lentilles à la vapeur* équilibrée par le *Riz parfumé aux mille noix*, contrebalancée par une *Salade de crudités d'hiver*; la recette de *Lentilles et Saumon Poêlé* permet de combiner les désirs des convives végétariens et plus omnivores;
- en **salade** froide avec du riz ou des pâtes, assaisonnés de vinaigrette : *Salade de pois chiche* ou en *Salade d'azukis et de germes de soja*
- sous forme de *Croquettes de Lentilles* ou de tout autre reste de légumineuses transformé en **Steak Végétal**
- en mousse, tartinés en **pâtés végétaux** : *Houmous*, *Baba Ghanoush* ou *caviar d'aubergines*, *Purée d'azukis au beurre de curry*

Rien de bien sorcier, finalement : le tout est de faire connaissance.

Mon optique étant pragmatique avant tout, nous utiliserons le congélateur pour pouvoir déguiser les restes en habits de princesse : restes d'une potée pour un *Caviar de Lentilles* ou restes de pois chiches d'un *Couscous* pour un *Houmous*.

Les pâtés végétaux ou tartinades (aussi appelées trempettes ou caviars) sont le subterfuge idéal pour habituer à ces nouvelles saveurs les enfants aux palais trop modernisés par les ensucrées. Les pâtés végétaux sont ici baptisés « caviars » pour des raisons de séduction évidentes de la table, mais aussi pour leur teneur en protéines. Ils sont tartinés tels quels ou offerts avec des chips à l'apéro (mais oui, pourquoi pas ? que ne ferait-on pour habituer nos papiots à ces nouvelles saveurs ?)

MENU

Pour commencer notre périple, choisissons les recettes les plus faciles à réaliser et à intégrer dans un quotidien ménager européen classique : les potages. On cuira à la vapeur des lentilles vertes ou brunes pour en faire une *Crème de lentilles* (p. 14). On exposera (p. 17) les *Outils de base en cuisine de débutant-petit budget* ainsi que les *Principes de base d'une alimentation végétarienne saine et équilibrée* (p. 19). En version classique, les pois cassés sont transformés en *Purée Saint Germain* (p. 18). On adaptera le classique *Minestrone* italien (p. 21) en variantes de saison (p. 22); ce sera l'occasion d'étudier les limites de la complémentation des protéines, donnée classique en végétarisme (p. 24).

Avec ces trois grands classiques de la réussite, vous voilà parés pour arpenter tous les autres potages de légumes secs que vous glanerez dans d'autres livres de recettes.



Certaines recettes sont spécialement détaillées pour les débutants. C'est le cas de la Crème de Lentilles de la page 14.