

Catherine, cuisinière émérite, part à la découverte de la cuisine-santé. Les premiers paragraphes suivant chaque recette détaillent quels conseils de santé la recette illustre et sont introduits par :



Pour Gérard, habitué des fourneaux, chaque recette est introduite par un résumé. Cela lui suffira pour improviser à partir des ingrédients de base. Pour lui, la plupart des recettes sont aussi suivies de variantes, indiquées par le signe :

Curieuse de détails nutritionnels, Muriel trouvera une lecture utile dans les paragraphes marqués par la vignette :



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

Frédérique, fraîchement passionnée de cuisine, repérera les conseils d'achats derrière la vignette :



et, toujours pressée, se réglera entre deux casseroles de petits conseils futés repris derrière la vignette :



Son cousin Gaston, passionné de cuisine française, s'enrichira peut-être d'une vue latérale sur la gastronomie dans les paragraphes indiqués par la vignette :



Les informations sont parfois répétées, car ce livre n'est pas conçu pour être lu en une fois, mais bien zappé.

Table des matières

PRÉFACE	15
AVANT LE DÉPART...	17
Qu'est-ce que la cuisine nature ?	28
ÉTAPE NUMÉRO 1 – OÙ L'ON RETROUVE LA SAVEUR DES AMIS OUBLIÉS : LES LÉGUMES	29
Julienne de Petits Légumes	32
Laver et couper les légumes	33
Doses de légumes	34
Brochettes de Lotte à la Vapeur	36
Cuisson à la vapeur douce	37
Pommes Surprise à la Vapeur	39
Pommes	40
Autres recettes de desserts	40
Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry	41
Légumineuses crues: mais non, enfin !	42
Carottes	43
Riz Pilaf	44
Variantes	45
Bouillon de légumes ou de volaille ?	46
Sel marin	46
Riz complet ou riz vide ?	47
Salade Crue de Printemps aux Epinards	48
Table des saisons	49
LES DIX COMMANDEMENTS DU FRONT DE LIBÉRATION DES LÉGUMES	49
Sauce Vinaigrette au citron : la Citronnette	50
Organisation des jules	51
Autres sauces froides : les pistes	51
Sauce Béarnaise du débutant	52
Pâtes au Pesto et Spaghetti de Légumes	53
« Je n'ai pas le temps »	54
Sauce au Pesto	57
Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons de Pin	58
Peler les poivrons	59
Poivrons	59
Autres salades: pistes	59
Purée d'amandes	60
Sauce Amandine	60
Tamari ou shoyu	61

ANTI-OXYDANTS	61
Poireaux à la Sauce Ravigote et Œufs Mollets	62
Poireaux	63
Autres cuissons	63
Conservation des légumes au frais	64
Mousse de carottes ou de Poireaux	65
De plus en plus de légumes	66
Flan de Brocolis	67
Variantes de flans de légumes	68
Variante en cuisson au four	69
Tarte aux Poireaux	70
Variantes de tartes aux légumes	71
Parmesan	72
Que faire des restes de légumes ?	72
Quel boulot!	73
Alléger	73
Crème de Courgettes de Corinne	75
Pain de poireaux	76
Croustillant (Crumble) aux Légumes de Margot	77
Légumes de provenance biologique	78
Cuire en deux temps	79
Toast au Radis Noir	80
Tant de cru ?	81
Beurre de ferme ou de laiterie, ou encore margarine ?	81
Autres recettes d'impro-toasts	82
Soufflé d'épinards	83
Épinards	84
Soufflé au fromage classique	85
POUR RÉUSSIR UN SOUFFLÉ	86
La Sauce Béchamel classique	87
Crème de Tomates au Pesto	88
Autres potages	89
Les liants de potages	91
Clafoutis de Légumes d'été	92
Bouillon de Légumes	93
Nasi-Goreng de Ginou	94
Choix des légumes à l'étal	95
Variantes	97
Le Bouillon de Légumes Bieler	97
Le bouillon miso à la japonaise	98
Jus de légumes	98
Gâteau d'Aubergines et Mozzarella	99
Dégorger les aubergines	100
Tomates	100
Bruschetta aux Aubergines Grillées	101

Aubergines	102
Filo de Petits Légumes	103
Modernité oblige	105
Filo	105
Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande	106
Crudités en début de repas ?	107

ÉTAPE NUMÉRO 2 – QUELLES GRAISSES? 109

Ciboulette	113
Omelette Espagnole	113
Mélange d'huiles équilibré	114
CUIRE AVEC QUELLES HUILES	115
Chèvre Chaud sur Toast	117
Salade Crue de Carottes, Radis et Chou-fleur à la roquette	118
Huile Vierge de première pression à froid	119
Rajouter de l'huile de tournesol ?	119
Sauce Vinaigrette au Yaourt	119
Des additifs anodins ?	120
Salades de crudités à marier à la Sauce au Yaourt	120
POURQUOI DES HUILES PRESSÉES À FROID ?	121
Salade de Chou blanc aux Pignons de Pin et Chèvre Frais	122
Vertus et... risques des légumes et les fruits frais, crus	123
Mâcher	124
Choux	124
Pignons de pin	124
Pourquoi tant de chèvre...	125
Rien n'est poison et tout est poison	125
Huile de tournesol et oméga-6	126
« UNE HUILE CRUE, NATURELLE, VIVANTE... »*	127
Salade Liégeoise au Chèvre	128
Charcuteries, lardons & C°	129
Terrine aux Trois Légumes	130
Sauce Hollandaise Express	132
LES ŒUFS ? AÏE, J'AI MAL AUX ARTÈRES...	133
Trempettes	135
Mayonnaise Express	136
Mayonnaise version manuelle	137
à court de temps?	138
Presser le citron	138
PLANNING DU WEEK-END POUR UN JULES QUI SE REBRANCHE NATURE	139
Toast à la Tapenade (olives)	142
Pomme de terre	143
Pommes de Terre en Robe des Champs, à la Purée d'Ail	143
Ail	144
Purée d'Ail	145

Fromage Frais de Ferme aux Petits Radis et Herbes	146
Lait cru	147
Tartine légère (ou pomme de terre) au fromage frais: 9 variantes	148
Cervelle de Canut	150
Impossible de trouver du lait cru chez nous	151
Gélatine ou agar-agar	152
Guacamole d'Avocat	152
Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées	153
Saveurs et textures	154
Graines germées	154
Vinaigrette Riche	156
Levure alimentaire	157
Germe de blé	157
Graines de sésame	158
Gomasio	158
 ÉTAPE NUMÉRO 3 – À TOUTE VAPEUR	 159
COMMENT UTILISER AU MIEUX UN CUIT-VAPEUR ?	161
À TOUTE VAPEUR : LE SCÉNARIO	162
Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulgour	163
Condiments	164
Cohabitation en vapeur	164
Thon Mariné Vapeur	165
Crème au Café à la Vapeur	166
Manger comme des rois	167
Avocats	168
Salade de Chicons, Avocat et Mâche	168
Ah oui, le bio, c'est si cher ?	169
Crème Bruxelloise de Bonne-Maman	171
Croûtons	172
Sauce Aioli	173
Le Grand Aioli à la Vapeur	173
Faut-il et peut-on garder l'eau de cuisson ?	174
Improvisez des variantes du Grand Aioli	174
Dégeler à la vapeur	175
Homard à la vapeur douce	176
Sauce au Beurre Fondu à la vapeur	177
Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson	177
Pourquoi ne pas cuire le poisson en filets ?	178
QUE FAIRE D'AUTRE AVEC UN CUIT-VAPEUR ?	179
Elbot Frais en Papillotes sans Alu	180
" Il est bien maigre, votre filet j'espère ? "	181
Mais oui, du vin...	182
Mais non, pas de vin...	182
Œufs Brouillés aux épinards sur Quinoa	183

Œufs brouillés ou omelettes - variantes	184
épinards en casserole	184
Crème de Carottes et Cerfeuil	185
Lait digeste	186
Persil & Cie	186
Herbes aromatiques en hiver	186
Œufs Cocotte à la Carte	187
Œufs cocotte: variantes	188
Je ne digère pas les œufs	188
Les œufs : point trop n'en faut ?	188
GARE À MAILLARD*	189
Salade de Poivrons et Blancs de Poulet à la Vapeur	191
Que peut-on cuire à la vapeur ?	192
Cuisson au four doux 85°C	193
Salade de Poulet aux Petits Légumes Mi-cuit Mi-cru	193
Magrets de Canard à la Sauce Aigre-douce	194
Paella Mi-vapeur	196
Varier les saveurs	197
QU'EST-CE QUE LA VAPEUR DOUCE ?	198

ÉTAPE NUMÉRO 4 – CÉRÉALES COMPLÈTES ET SEMI-COMPLÈTES 201

Taboulé de Quinoa	205
CUISSON DES CÉRÉALES	206
Quinoa	207
Taboulé d'hiver	207
Assiette végétarienne type	207
Des produits intègres	208
Couscous d'Hiver végétarien au curry à la Vapeur	209
Couscous de printemps	210
Couscous d'été	210
Restes de couscous	210
Variantes	211
Couscous aux épices	211
Conserver les valeurs nutritives des légumes	212
Rochers de coco	213
Riz Parfumé aux Mille Noix	214
Oléagineux	215
Risotto aux Petits Pois	216
Complémenter d'un peu de protéines	218
UN PEU DE PROTÉINES ANIMALES POUR MIEUX ASSIMILER LES PROTÉINES VÉGÉTALES	219
Potage Crémeux de Cresson et Champignons... Sans Crème	220
Pâtes à la Sicilienne et sept variantes pressées	221
Variantes pressées	223

LISTE DES RECETTES PAR CATÉGORIES CLASSIQUES



Potages

Bouillon de Légumes	93	Bouillon Thaï au Coco	251
Bouillon de Légumes Bieler	97	Bouillon Thaï aux Scampis	251
Bouillon de Poule	247	Crème Bruxelloise de Bonne-Maman	171
Bouillon à la Chinoise	251	Crème de Carottes et Cerfeuil	185
Bouillon à l'Ail	251	Crème de Courgettes	75
Bouillon Amélioré	251	Crème de Tomates au Pesto	88
Bouillon Crabe à la Chinoise	251	Potage Crémeux de Cresson et Champignons	220
Bouillon aux Crevettes	251		
Bouillon en Solo	251		
Bouillon Miso à la Japonaise	98		
Bouillon Pimenté	251		



Légumes et salades

Bruschetta aux Aubergines	101	Ratatouille Niçoise à la Vapeur et Boulgour	163
Carottes aux Germes de Soja & sauce Curry	41	Salade de Carottes et Chou-fleur	118
Clafoutis de Légumes d'été	92	Salade de Printemps aux Epinards	48
Croustillant aux légumes	77	Salade de Chicons, Avocat et Mâche	168
Fenouils et Poivrons Farcis sans Viande	106	Salade de Chou blanc aux Pignons et chèvre	122
Filo de Petits Légumes	103	Salade de Poivrons, Pommes de Terre et Pignons	58
Flan de Brocolis	68	Salade Rouge et Blanc aux Graines Germées	153
Guacamole d'Avocats	152	Salades Crues d'Hiver Soufflé d'Epinards	83
Guacamole de Petits Pois	152	Tarte aux Poireaux et variantes	71
Julienne de petits légumes	32	Terrine aux Trois Légumes	130
Mousse de carottes ou de Poireaux	65	Toast au Radis Noir	80
Pain de Poireaux	76		
Poireaux Vapeur			
Sauce Ravigote	62		
Pommes de terre en robe des champs, à la purée d'ail	143		

Du soleil dans mon verre ?	224
Orge de Corinthe	225
Orge	226
BIENFAITS DU TREMPAGE	227
Gratin de Millet aux Carottes et Feta	229
Croquettes de Millet, Carottes et Feta	230
Compromis à la belge	232
Mollo sur les céréales	232
Quelles céréales complètes ?	233
Le zen de la carotte	234
Sauce Indienne Raita	234
L'ALIMENTATION SAINE, C'EST PAR OÙ, DIS... ?	235
Un subterfuge	235
Les M.A.A.	236
L'essence des régimes ancestraux	237
Une fragilité généralisée	237
Kousmine, forcément...	238
Croquettes de Christiane au Chèvre et Courgettes	239
Salade Tiède d'épeautre et « son » Méli-mélo de Légumes	241
Coulis de Tomates Maison	242
Barres protéinées d'avoine	243
Tremper	245
Beurre dans les desserts	246
Secouons ces concepts figés sur les graisses	246
Bouillon de Poule à l'Ancienne	247
Vertus oubliées du bouillon	249
LE FAST-FOOD DE LA CUISINE NATURE POUR LES JULES: 10 VARIANTES DE BOUILLON EN SOLISTE	251
EN GUISE D'AU REVOIR	253
BASES PRATIQUES DE LA CUISINE NATURE	255
Denrées périssables	258
Denrées de conservation	259
SUBSTITUER LES INGRÉDIENTS CLASSIQUES PAR ...	260
ANNEXES	261
MESURES ET ABRÉVIATIONS	261
ÉQUIVALENCES APPROXIMATIVES DES MESURES	261
TABLEAU DES DURÉES DE CUISSON À LA VAPEUR	262
TABLEAU DES SAISONS DE FRUITS	264
INDEX	266

Sauces



Citronnette	50-156	Sauce Hollandaise Express	132
Coulis de Poivrons	191	Sauce Indienne Raita	234
Coulis de Légumes	191	Sauce aux Noix	145
Coulis de Tomates Maison	242	Sauce Pistou ou Pesto	57
Crème de Légumes	193	Sauce Ravigote	62
Mayonnaise Express	136	Sauce Verte (mayo)	136
Pesto	57	sauce Vincent (mayo)	136
Purée d'ail	145	Tapenade	142
Sauce Aioli	173	Trempettes	135
Sauce Amandine	60	Tzatziki Grec	121
Sauce au Beurre Aigre-Doux	194	Vinaigrette/Citronnette	50
Sauce Béarnaise du débutant	41	Vinaigrette au Yaourt	119
Sauce Béchamel	87	Vinaigrette Riche	156
Sauce Beurre Fondu Vapeur	177		
Sauce Cocktail (mayo)	136		
Sauce Curry	41		

Céréales



Couscous aux épices	211	Paella Mi-vapeur	196
Couscous d'été	210	Pâtes à la Sicilienne et	
Couscous d'Hiver à la Vapeur	209	7 variantes	221-223
Couscous de printemps	210	Pâtes au Pesto et	
Croquettes d'avoine	231	Spaghetti de Légumes	53
Croquettes de Christiane		Ratatouille Niçoise à	
au Chèvre et Courgettes	239	la Vapeur et Boulgour	163
Croquettes de Millet,		Risotto aux petits pois	216
Carottes et Feta	231	Riz Parfumé aux Mille Noix	214
Croustillant (Crumble)		Riz Pilaf	55
aux Légumes de Margot	77	Salade Tiède d'épeautre	241
Gratin de Millet aux		Taboulé de Quinoa	205
Carottes et Feta	229	Taboulé d'hiver	207
Nasi-goreng de Ginou (riz)	94		
Orge de Corinthe	225		

Volaille, poissons, oeufs, etc.



Brochette de Lotte à la Vapeur	36	Oeufs Brouillés aux	
Chèvre Chaud sur Toast	117	épinards sur Quinoa	183
Croquettes de Christiane		Oeufs cocotte à la carte	187
au Chèvre et Courgettes	239	Omelette Espagnole	113
Elbot Frais en Papillote		Oeufs mollets et Poireaux	
Vapeur sans Alu	180	à la Sauce Ravigote	62
Flan de brocolis	69	Salade de Chou blanc aux	
Fromage Frais de Ferme aux		Pignons de Pin et Chèvre	122
Petits Radis et Herbes		Salade de Poivrons	
et 9 variantes	146	aux Blancs de Poulet	191
Gâteau d'Aubergines		Salade de Poulet aux Petits	
et Mozzarella	99	Légumes Mi-cuit Mi-cru	193
Grand Aioli à la Vapeur	95	Salade Liégeoise au Chèvre	128
Magrets de Canard		Saumon Vapeur	
à la sauce Aigre-douce	194	sur Lit de Cresson	177
		Thon Mariné Vapeur	165

Desserts



Barres Protéinées d'Avoine	243
Crème au Café Vapeur	166
Pommes Surprise Vapeur	39
Rochers de Coco	213