

## RECETTES NOUVELLE FLORE

*Je propose ici quelques recettes utiles en Nouvelle Flore et non encore publiées dans l'un ou l'autre de mes livres de recettes.*

### Yaourt sans lactose

◆1 litre de lait de ferme de vache, chèvre ou brebis (bio si possible)  
◆2 cuill.s. de yaourt bio

#### MATÉRIEL:

◆1 bouteille thermos

#### Préparation:

le temps de bouillir puis de tiédir le lait

#### Repos:

24heures

Les commentaires détaillés sur la production du yaourt sont dans le livre *Mes Racines en Cuisine*.

❶ Faites bouillir le lait quelques minutes, à petit feu (attention au débordement, bien sûr).

❷ Laissez-le tiédir jusqu'à 40°C environ. Nul besoin de thermomètre, c'est la chaleur que votre doigt peut supporter.

❸ Mélangez quelques cuillerées de yaourt en pot ou de votre fournée précédente à ce lait. Fouettez intimement à l'aide d'un instrument en bois. Il semble que les microorganismes réagissent mal aux outils en métal.

❹ Versez immédiatement le mélange dans un thermos que vous aurez préchauffé avec de l'eau bouillante (puis vidé, bien sûr). Fermez soigneusement. Enmitoufflez éventuellement d'une couverture en laine.

❺ Attendez 24 heures. Pour un yaourt plus dense, mélangez une moitié de lait et une moitié de crème de lait cru. Mmmmh! Un régal...

La recette du Kéfir maison à base de lait cru (où le lait n'est pas chauffé) se trouve dans mon livre *Mes Racines en Cuisine*.

### Crackers de Fromage

◆50g d'amandes en poudre

◆1 blanc d'œuf (ou un œuf entier, selon stock)

◆100g comté râpé

◆1/8 cuill.c. de sel

❶ Mélangez la poudre d'amandes, le blanc d'œuf, le comté râpé et le sel à la cuiller en bois ou au robot ménager. Étalez en fine couche sur une tôle au four, entre deux feuilles de papier sulfurisé. Vous pourrez facilement étaler au rouleau sans devoir fariner. Dessinez des losanges au couteau.

❷ Cuissez au four tiède à 180°C pendant 7 minutes d'un côté et 7 minutes de l'autre.

NB1. Lorsque l'envie me prend de réaliser ces crackers de l'épaisseur d'un quart de doigt, je les cuis le double de temps.

NB2. Ne pas attendre le moment où la galette est trop dorée, c'est trop tard. Le comté brûlé, y a pas pire!

**CONSERVATION.** Bien cuits, ces crackers gardent longtemps dans un sachet papier. Ma dernière expérience: trois mois sans une moisissure. Je n'utilise plus le bicarbonate de soude du *Régime des Glucides Spécifiques* (parfum écœurant). D'ailleurs je ne comprends pas pour quelle raison ils y ont recours, si ce n'est pour sa fonction d'alcalinisant. La recette originale prévoit 150g d'amandes pour 50g de comté. C'est moins fin, mais c'est plus facile à réussir pour une première fois. Le comté ne supporte pas des cuissons trop longues.



Bienvenue chez l'arbitre de l'élégance culinaire... Dans une autre vie, je ferai food designer !



Autre solution: découper à l'emporte-pièce type cercle, avant cuisson.

## Tuiles de parmesan

•250g de parmesan padano (moins cher que la variété Reggiano), à râper soi-même. produit 12 galettes fines de 5cm diamètre.

MATÉRIEL: un emporte-pièce

① Habillez la plaque du four d'un papier sulfurisé. Déposez-y une fine couche de parmesan râpé, cerclé dans un cercle de cuisine (voir illustration).

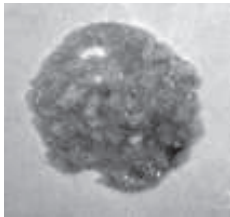
Version sans emporte-pièce. Taillez de fines languettes fines à l'économie. Disposez-les en très fines couches en cercles.

② Cuisez 5 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Pas une minute de plus ! Ils brûleraient.

Parfois je m'amuse à les laisser sécher sur un rouleau à pâtisserie, sous forme de pétales. Je n'obtiens que rarement la parfaite forme ronde que j'ai pu déguster dans de bons restos. Les plus puristes d'entre vous trouveront bien la technique juste.

③ À ce stade-ci, on peut laisser sécher à température ambiante ou rendre encore plus croquant comme suit. Ouvrez le four pour baisser la température à 120°C. Laissez les tuiles sécher sur une grille dans le four à cette température pendant trente minutes, porte entr'ouverte.

Je n'ai pas pu obtenir de résultat satisfaisant avec du comté. Il « tourne » à la cuisson haute. À la rigueur au grill non préchauffé, 200°C, gradin du milieu.



Tuile au parmesan, cuite au four 5 minutes



Un cercle de cuisine comme emporte-pièce.



nous...

La version en lamelles, sans emporte-pièce, rouf-rouf-j'ai-pas-l'temps, donne comme de bien entendu un résultat rouf-rouf.... C'est délicieux, mais de présentation «ménagère» dirons-

## Madeleines de Marcel en Nouvelle Flore

*La pâte des « vraies » madeleines de Commeny est la pâte de base du Quatre-Quart (farine, oeufs, sucre, beurre). Nous confectionnons ici des madeleines différentes de la recette classique afin que les personnes en régime pour rétablir une dysbiose intestinale puissent agrémenter leur quotidien d'un petit goût doux. On n'incorpore que les blancs d'oeufs, la farine est remplacée par des amandes en poudre. On sucre au miel et on ajoute des zestes de citron. Les madeleines sont cuites dans un moule caractéristique dont les alvéoles sont en forme de coquillage allongé. Dégustez-les seules ou avec une compote de pommes à la cannelle, non sucrée.*

Pour 10 madeleines environ. •50g de poudre d'amandes  
•50g de beurre ou de graisse de palme non hydrogénée, à température ambiante  
•2 blancs d'oeufs  
•50g de miel parfumé  
•1 cuill. c. d'eau de fleurs d'oranger  
•1 cuill. c. de zestes de citron •sel

(hors cure Nouvelle Flore: les madeleines seront plus légères si vous ajoutez 1 cuill.s. de féculé de pomme de terre)  
MATÉRIEL: moule spécifique ou barquettes en papier

① FAIRE FONDRE LE MIEL (FACULTATIF). Si le miel est solide (ce qui est généralement le cas pour les autres miels que l'acacia), faites-le fondre à la vapeur douce dans un bol en porcelaine à feu déposé dans le panier supérieur du cuit-vapeur. Il se liquéfiera en quelques instants.

② CRÉMER LE GRAS. Dans ce même bol, fouettez la graisse en pommade avec le miel.

③ APPAREIL. Versez sur le mélange graisse/miel, en mélangeant, dans l'ordre: la farine d'amandes, la féculé, l'eau d'oranger, le sel et les zestes de citron. Mélangez bien en une pâte homogène sans trop travailler.

④ BLANCS

Commentaire d'une lectrice. «Au début, je les digérais bien ces madeleines, mais maintenant ça ne va plus.» Le bon sens: on se limite en quantité car ce sont tout de même des biscuits. Votre système a été si fragilisé avec le temps qu'il ne peut gérer tout ce « sucre ». Ce régime anti-dysbiose ne durera que quelques mois, patience!



Battez les blancs en neige pas trop ferme. Les palettes du fouet ne doivent pas laisser une vague solide lorsque vous les sortez du mélange. Il suffit de les battre vigoureusement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de blancs liquides dans le fond du bol.

⑤ Incorporez les blancs d'œufs battus en neige à l'appareil\* (la pâte, quoi). Procédez comme dans les recettes classiques : d'abord les deux tiers des blancs, grossièrement, puis le dernier tiers, avec une grande délicatesse.

#### ⑥ MOULE

Versez la pâte dans les coques d'un moule à madeleines.

#### ⑦ REPOS

Si possible, laissez reposer au moins une heure au réfrigérateur, une nuit idéalement.

#### ⑧ CUISSON

Faites cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180°. Les bords commencent à dorer. Vérifiez en tapotant une madeleine du doigt : elle doit être moelleuse mais ferme. Démoulez sur une grille. Les madeleines conserveront au sec pendant quinze jours au moins.



moule à madeleines

### Macarons en Nouvelle Flore

◆100g de poudre d'amandes

◆100g de poudre de noisettes

◆2 blancs d'œufs

(parfois un jaune d'œuf pour détendre

① Battez à la fourchette grossièrement le miel et les blancs d'œufs. Versez-y une pincée de sel et le mélange de noisettes/amandes en poudre. Amalgamez pendant une petite minute, à la fourchette.

② Formez des cercles à l'aide d'une poche à douille (ou copiez le principe des Rochers de Coco ci-dessous).

l'appareil)

◆6 cuill. s. de miel

### Lemon Curd en Nouvelle Flore

◆jus de 4 citrons bio

◆2 œufs entiers de poules heureuses

◆70 grammes de beurre mou

◆150 g de miel

### Rochers de Coco Nouvelle Flore

Pour 24 mini-bouchées:

◆2 blancs d'œufs

◆1 cuill.s. de farine d'amandes (amandes en poudre)

◆2 cuill. s. de miel

◆125g de noix de coco râpée NON SUCREE

③ Laissez cuire sur du papier sulfurisé de 10 à 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir sur une grille. Ils conservent longtemps.

Parfois je les trempe à moitié après cuisson dans du Lemon Curd maison (le Fromage de citron).

① Faites fondre dans un poêlon le beurre. Ajoutez en fouettant tous les ingrédients.

② Laissez prendre à feu moyen, en tournant continûment. Cela durera deux minutes. Conservez au frais.

*De la coco râpée non sucrée est mélangée à du miel, à un tout petit peu de farine d'amandes et à des blancs d'œufs même pas fouettés. On modèle en rochers et on cuit dix minutes au four. Ces soufflés de noix de coco peuvent être mis en place dans un régime d'enfant fragile à qui on interdit momentanément blé et laitages et qui souffre de difficultés digestives de type dysbiose.*

① Battez à la fourchette grossièrement le miel et les blancs d'œufs. Nul besoin de battre en neige. Versez une pincée de sel et le mélange de noix de coco/amandes en poudre. Amalgamez pendant une petite minute, à la fourchette.

② Moulez à l'aide d'une cuiller à glace ou d'une petite cuiller, que vous mouillerez pour qu'elles ne collent pas. Ou déposez simplement de petits tas façonnés à l'aide de deux cuillères.

③ Laissez cuire sur du papier sulfurisé de 10 à 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C, jusqu'à ce que les rochers blondissent. Laissez refroidir sur une grille. Ils conservent longtemps.