

PAIN MOELLEUX AUX ÉPICES

🕒 15 min

🕒 50 min

🍴 4 personnes

- ④ 1 bol de 250 ml d'un mélange courgettes et pommes râpées
- ④ 1 bol de 250 ml d'un mélange avec $\frac{3}{4}$ d'oléagineux (noisettes, et/ou noix de cajou, amandes, graines de courges, graines de tournesol) et $\frac{1}{4}$ de fruits secs (raisins secs, canneberges, abricots, figes... découpés en petits morceaux au ciseau)
- ④ 1 bol de 250 ml de son d'avoine et flocons de sarrasin (moitié moitié)
- ④ 1 c. à s. d'huile de coco
- ④ 1 c. à s. d'épices à pain d'épices (cannelle, cardamome, anis vert, anis étoilé, muscade, girofle, gingembre...)

- Mélanger le tout au blender avec des petites impulsions répétées en évitant de tout réduire en bouillie. Placer le mélange bien tassé avec la cuillère dans un moule huilé adapté au cuit-vapeur (et de préférence démoulable).
- Cuire à la vapeur pendant 50 minutes.
- Démouler et faire refroidir sur une grille.
- Ce pain se conserve au frigo deux jours dans un torchon.



CUISSON HYPOTOXIQUE

- La cuisson au four traditionnel entraîne la formation de composés de Maillard. Issus de la réaction entre des sucres et des protéines sous l'effet des hautes températures, ces composés sont bien connus des boulangers, car ils sont à l'origine du brunissement de la croûte du pain. Problème : ils accélèrent le vieillissement et augmentent le risque de certaines maladies.
- Pour éviter les composés de Maillard, la cuisson à la vapeur est idéale. Mettre la pâte à pain ou la pâte à gâteau dans un plat entrant dans le panier supérieur d'un cuit-vapeur à étage. Fermer le couvercle et laisser cuire le temps nécessaire (1/2 h à 1 h).

SALADE

AUX TROIS CHOUX

🕒 5 min

👥 4 personnes

- 🍴 200 g de chou vert ou chou chinois
- 🍴 200 g de chou rouge
- 🍴 1 branche de chou kale
- 🍴 2 pommes bio
- 🍴 2 tranches d'ananas
- 🍴 4 carottes
- 🍴 1 c. à s. de raisins secs blonds
- 🍴 1 cm de rhizome de gingembre râpé
- 🍴 1 zeste de citron bio râpés fin
- 🍴 Sauce magique (voir recette page 108)

- Retirer la grosse nervure de la branche du chou kale. Découper les feuilles en fines lamelles.
- Couper au robot les choux, les carottes brossées ou épluchées, les pommes (non épluchées si bio).
- Disposer les légumes dans un saladier. Ajouter les morceaux d'ananas, les raisins secs.
- Assaisonner avec la Sauce magique dans laquelle on rajoute le gingembre et le zeste de citron râpés finement.
- Remuer et laisser macérer au moins une heure au réfrigérateur avant de servir.
- Les choux crus sont le plus souvent beaucoup mieux supportés au niveau digestif que les choux cuits. Ils sont notamment encore plus digestes s'ils sont préparés à l'avance et s'ils ont macéré dans une sauce. Bourrés d'antioxydants, aliments anticancer par excellence, ils méritent que l'on s'y intéresse.




ZOOM SUR LE CHOU KALE

- On l'appelle aussi chou frisé. Réputé pour ses vertus nutritives (vitamines, minéraux, protéines...), il est souvent recommandé pour améliorer la santé.
- Il se cuisine comme tous les autres choux, et peut se consommer cru.
- Il suffit d'enlever la grosse côte centrale, de couper la feuille en deux parties que l'on frotte l'une contre l'autre. La feuille s'obscurcit, devient plus souple et peut être utilisée crue. Sinon on peut aussi lui donner un petit coup de mixer et la mettre à macérer dans le citron ou la vinaigrette de la salade.

QUENELLES DE MILLET AUX PETITS LÉGUMES

 20 min

 40 min

 4 personnes

④ 1 verre de millet **Bouillon** : ④ 2 ½ verres d'eau ④ 1 c. à c. de tamari
④ 1 c. à c. de mélange 4 épices ④ 2 c. à s. d'huile d'olive ④ 1 pointe
de muscade ④ Curcuma, ciboulette, paprika, 1 c. à s. de chaque
④ 1 verre de pois chiches germés **Légumes** : ④ 2 courgettes ④ 2 carottes
ou 1 panais ④ 2 blancs de poireaux ④ 1 verre de tomates en morceaux
④ 1 poivron ④ 2 gousses d'ail hachées ④ 1 pointe de carvi, coriandre,
cumin, curcuma en poudre ④ 1 c à c. d'huile de cameline par personne

- Rincer le millet et bien l'égoutter. Faire bouillir l'eau, les épices et les aromates dans un faitout en inox ou une casserole. Verser le millet en pluie. Faire cuire à petit feu à couvert 20 minutes. Puis ajouter l'huile d'olive et bien mélanger. Rectifier les épices selon votre goût et rajouter un peu de noix de muscade râpée. Laisser couvert.
- Quand le mélange est moins chaud, réaliser une douzaine de petites quenelles en pétrissant le millet entre vos mains ; puis en rouler quatre dans une petite assiette avec du curcuma, quatre autres dans de la ciboulette et les quatre dernières dans du paprika doux.
- Découper les légumes en petits morceaux et faire cuire les courgettes, carottes, blancs de poireaux, pois chiches germés à la vapeur 10 minutes.
- Dans un faitout, faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, les tomates et les poivrons, en petits dés, l'ail, les épices, puis ajouter les légumes déjà cuits à la vapeur, les pois chiches et les quenelles. Laisser mijoter à petit feu et à couvert pendant 10 minutes.
- Arroser au dernier moment d'une cuillère à café d'huile de cameline.
- Pour augmenter encore le potentiel antioxydant, ajouter au dernier moment les poivrons crus découpés fin en brunoise. Ce mélange croquant apporte une touche d'originalité et de saveur au plat de légumes cuits.



LE PLEIN DE NUTRIMENTS PROTECTEURS

- Cette recette est particulièrement riche en antioxydants et en substances anti-inflammatoires (épices, légumes, pois chiches et huile de cameline).
- Elle constitue un plat complet équilibré en protéines (association légumes secs, céréales), très digeste (pois chiches germés, alimentation peu grasse, sans gluten) et alcalinisant (légumes, pois chiches germés, herbes).
- Grâce à la cuisson à l'étouffée, aucune substance nocive n'a été générée.