

# SCIENCES PARTICIPATIVES



## Menu low-tech

*Livret de recettes*

par

BIOSPHERE EXPERIENCE



# BIENVENUE

## DANS L'UNIVERS DE LA LOW-TECH !

**Cette mission est une invitation à explorer, expérimenter et savourer le plaisir de cuisiner de manière saine, durable et désirable !**

Que vous soyez un cuisinier novice ou un passionné chevronné, ce livret est fait pour vous accompagner dans votre propre aventure culinaire. Vous y découvrirez un plan détaillé du menu low-tech expérimenté, des notions de nutrition, des astuces de chefs mais aussi de nombreuses recettes accessibles qui sauront, je l'espère, ravir vos papilles.

Ce livret est une ode à la joie de cuisiner et à la convivialité que cela crée, où l'on apprend autant de nos réussites que de nos erreurs. Prenez plaisir à essayer, à goûter, à ajuster chaque recette selon vos envies, car c'est ainsi que vous ferez de ces plats les vôtres.

Il a été spécialement conçu dans le cadre du programme de sciences participatives porté par l'association Biosphère Experience. Un grand merci à toutes les personnes m'ayant accompagnée dans la réalisation de ce livret.

Emma Bousquet-Pasturel  
Biosphère Experience

# SOMMAIRE

<b>1. MENU LOW-TECH</b>	<b>4</b>
1.1 Manger sain	4
1.2 Pourquoi un régime végétarien ?	4
1.3 Manger local, de saison et bio	5
1.4 Phases d'expérimentation	6
<b>2. VERS UNE ALIMENTATION SAINNE ET DURABLE</b>	<b>8</b>
2.1 Privilégier des aliments à Index Glycémique (IG) bas	9
2.2 Végétaliser son alimentation	10
2.3 Respecter l'équilibre acide basique	11
2.4. Choisir les bonnes graisses	12
2.5 Consommer plus d'antioxydants	13
2.6 Favoriser l'équilibre intestinal	14
2.7 Choisir le bon rythme de prises alimentaires	16
2.8 Des modes de cuisson préservant la qualité nutritionnelle des aliments	18
2.9 Consommer à la fois du cuit, du cru et du vivant	18
<b>3. ASTUCES CULINAIRES</b>	<b>20</b>
3.1 Céréales et légumineuses	20
3.2 Ustensiles low-tech	22
3.3 Organisation de la semaine d'expérience	23
3.4 Planning des repas pour l'expérience	24
<b>4. QUI SE CACHENT DERRIÈRE CES RECETTES ?</b>	<b>25</b>
<b>5. LES RECETTES</b>	<b>26</b>
5.1 Les boissons	31
5.2 Les condiments	38
5.2 Les petits déjeuners	65
5.3 Les plats	72
5.5 Les douceurs	98

# 1. MENU LOW-TECH

## Vers une alimentation saine, durable et désirable

Dans nos sociétés contemporaines, le rythme effréné de la vie quotidienne nous laisse de moins en moins de temps et de plaisir pour réfléchir à notre alimentation, pour cuisiner ou encore s'intéresser à la provenance des produits. Pourtant, retrouver ces habitudes c'est reprendre le contrôle de son assiette ! Et c'est ce que nous vous proposons dans la mission #3 Menu low-tech:

- Expérimenter un **menu sain** en se basant sur les recommandations du micronutritionniste Cédric Oberlé
- Réduire son impact environnemental en optant pour un régime **végétarien**, composé de **produits locaux, de saison et issus de l'agriculture biologique**
- Limiter l'utilisation d'emballages jetables et **tendre vers une cuisine zéro déchet**
- Le tout en restant **désirable, économique et accessible à tout un chacun**

## 1.1 MANGER SAIN

Dans nos pays occidentaux on ne meurt plus de ne pas assez manger, mais de trop et mal manger ! Un décès sur cinq est lié d'ailleurs à une mauvaise alimentation selon une étude épidémiologique réalisée à l'échelle mondiale du Global Burden of Disease. Avoir une mauvaise alimentation est l'une des principales causes des maladies dites « de civilisation » : maladies cardio-vasculaires, cancers, obésité, diabète...

Le premier volet de ce livret sera donc dédié à des notions de nutrition délivrées par le micronutritionniste Cédric Oberlé. Dans le cadre de ce projet, il a élaboré des conseils concrets et validés scientifiquement pour tendre vers une alimentation saine, durable, respectueuse du vivant, et nutritionnellement riche pour rester en bonne santé, tout en restant accessible à tout un chacun.

## 1.2 POURQUOI UN RÉGIME VÉGÉTARIEN ?

Au niveau mondial, l'élevage représente 12% des gaz à effet de serre (GES). En plus de participer au dérèglement climatique, ces élevages participent à la destruction des écosystèmes et de la biodiversité, et induisent de la pollution des sols et de l'eau. Adopter un tel régime permet donc de diminuer son empreinte carbone, de contribuer à la préservation de ressources naturelles, et à la lutte contre le changement climatique.

Le végétarisme répond aussi à des considérations éthiques concernant le bien-être animal. L'élevage intensif implique souvent des conditions de vie difficiles pour les animaux, avec des pratiques telles que le confinement en espaces restreints, le recours aux antibiotiques, et le traitement cruel des animaux. En choisissant de ne pas consommer de viande, les végétariens prennent position contre ces pratiques et favorisent une relation plus respectueuse envers les animaux.

Manger végétarien permet aussi de réaliser des économies ! La viande représente un coût non négligeable, mais plus de 20 % des dépenses alimentaires d'un Français concernent l'achat de viande. Cependant il est tout à fait possible de subvenir à nos besoins en protéines par des alternatives végétales plus économiques !

## 1.3 MANGER LOCAL, DE SAISON ET BIO

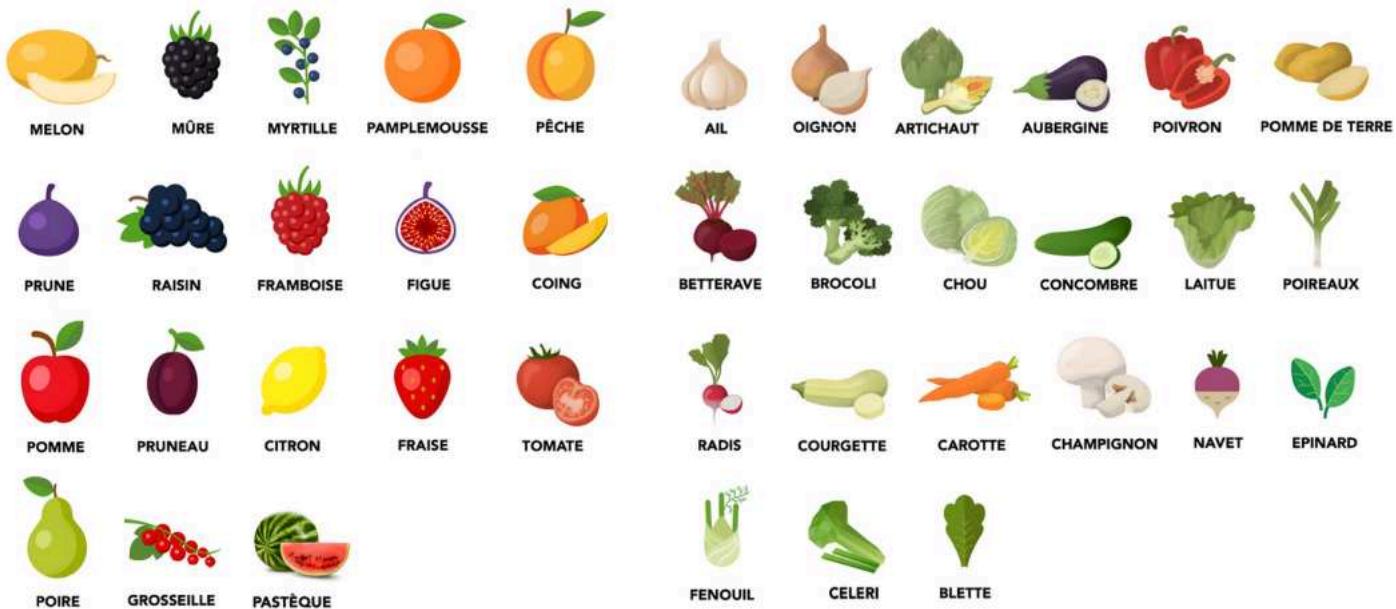
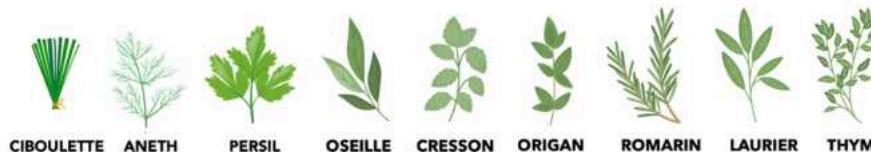
### • Manger local

Aujourd’hui, il est possible de trouver n’importe quel produit à n’importe quelle saison, sans toujours conscientiser la préciosité de notre nourriture. Remettons nos produits au goût du jour ; les recettes de ce livret sont élaborées à base d’ingrédients exclusivement produits en France (sauf quelques épices). De fait vous ne retrouverez pas de sucre de canne, de lait de coco, de chocolat, de café, de sauces exotiques ou d’épices importées de l’autre bout du monde !

Ici nous vous proposons des alternatives, qui n’ont pas pour but de reproduire le goût de ces aliments, mais plutôt de découvrir ou redécouvrir des saveurs locales.

### • Quels fruits et légumes de saison ?

Pour rappel ce livret de recettes a été spécialement conçu dans le cadre de la mission “Menu low-tech” du programme de sciences participatives de l’association Biosphère Experience. Les participants ont réalisé des préparations fermentées entre juillet et août 2024 avec des produits de saison. Les 300 expériences citoyennes se dérouleront en France du 9 au 15 septembre 2024.



### • Manger bio

Dans le cadre de cette expérience, nous vous encourageons à consommer des produits issus de l’agriculture biologique ! Pourquoi ?

- En premier lieu, cette agriculture s’efforce de préserver la biodiversité, la santé des sols et les ressources naturelles. Elle utilise des méthodes durables qui minimisent l’impact sur l’environnement, comme la rotation des cultures, le compostage et l’utilisation d’engrais naturels.
- Cela vous permettra de consommer l’intégralité du produit et notamment la peau des fruits et légumes qui sont riches en vitamines. Quoi de mieux pour tendre vers une cuisine zéro déchet ?

- Par ailleurs, les élevages biologiques mettent l'accent sur le bien-être animal (ici pour les poules) en offrant aux animaux un accès à l'extérieur, des conditions de vie plus naturelles, et une alimentation sans produits chimiques ou additifs artificiels..
- Acheter bio, c'est souvent soutenir l'économie locale et les producteurs locaux qui pratiquent une agriculture respectueuse et durable.

- **Tendre vers une cuisine zéro déchet**

Ce livret de recettes a été réfléchi pour vous éviter un maximum de déchet et de gaspillage alimentaire :

- Vous pourrez consommer l'intégralité des produits car vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique
- Nous avons prévu des recettes anti-gaspi pour valoriser vos éventuels déchets : restes alimentaires, verts de poireaux, épluchures d'oignons ou d'ail, écorces de citrons, pain rassis...
- En se basant sur les conseils de Cédric, le micro-nutritionniste, nous avons limité la liste d'intrants "secs" pour vous éviter d'acheter de nombreux produits. Par ailleurs, nous avons favorisé des produits qui peuvent s'acheter en vrac ou en grande quantité pour éviter l'usage d'emballages jetables :
  - Céréales semi complètes : riz, orge, avoine, pâte, blé, quinoa, sarrasin
  - Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots
  - Farines complètes : blé, sarrasin, petit épeautre
  - Huiles : colza, olive
  - Pain complet (changez le type de farine pour varier les apports au cours de la semaine !)
  - Oléagineux : noix, noisettes, amandes européennes
  - Graines : courge, tournesol
  - Sucre de betterave
  - Bicarbonate alimentaire (pour remplacer les sachets de levure)
  - Pulpe de tomate en bocal
  - Poudre de caroube en bocal
  - Vin
  - Thé vert (pour remplacer le café qui a une empreinte carbone très importante)
  - Épices : piment d'espelette, cumin, graines de coriandre, graines de moutarde, moutarde, paprika, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, clous de girofle, poivre du Sichuan, sel
  - Herbes aromatiques en plants : basilic, menthe, romarin, ciboulette, coriandre, aneth, feuilles de laurier

## 1.4 PHASES D'EXPÉRIMENTATION

### Du 1er au 8 septembre 2024 : semaine pré-expérimentale

L'objectif est de comprendre le profil et quotidien des participants AVANT les expériences puis de débriefer la phase de préparation. Un premier questionnaire vous sera transmis pour recueillir des données sur votre mode de vie actuel : coût moyen de l'alimentation, régimes alimentaires, déchets générés... Quelques astuces pour rendre cette collecte de données plus facile :

- Gardez vos factures et comptabilisez votre coût moyen lié à l'alimentation durant cette semaine pré-expérimentale
- Collectez dans 3 poubelles différentes : les déchets organiques, les déchets recyclables et le restant des déchets.

Afin de ne pas biaiser les résultats, il est important de ne pas commencer l'expérience avant le 9 septembre 2024.

#### **Du 9 au 15 septembre 2024 : période d'expérience**

Les participants expérimentent la mission “Menu low-tech” UNIQUEMENT à partir du 9 septembre 2024. Vous aurez donc à sélectionner et planifier les recettes, du livret fourni, que vous souhaitez tester.

À partir du 9 septembre 2024, un questionnaire journalier vous sera envoyé pour recueillir des données sur votre expérience. Ces questionnaires devront idéalement être remplis dans la soirée, et dureront environ 10 minutes. Ils prendront la forme d'un journal de bord en ligne, avec des questions à choix fermé, des échelles et quelques champs de réponse libre. Nous avons limité le nombre de champs de réponse libre en raison de la difficulté à analyser un grand nombre de ces données

**Prêts à changer vos habitudes alimentaires ?**

## 2. VERS UNE ALIMENTATION Saine ET DURABLE

Quels sont les principes d'une alimentation saine et durable ? On ne sait plus quoi manger!



Cédric Oberlé, ingénieur microbiogiste de formation dans l'agro-alimentaire, s'est formé en micro-nutrition où il a développé son expertise en alimentation saine et durable.

Passionné par la fermentation alimentaire, la permaculture et la recherche d'autonomie, il aime partager ses connaissances en micro-nutrition autour de ces thématiques, notamment via son entreprise "Cuisine Ta Santé" qu'il a récemment créé. Comment adopter une alimentation saine et écologiquement responsable de la fourche à la fourchette, tout en restant accessible à tout un chacun ? C'est ce que vous allez découvrir...

### Préambule

Le « bien vivre alimentaire », c'est aujourd'hui réfléchir à comment faire évoluer ses pratiques pour favoriser une alimentation qui construit sa santé, qui soit conviviale et génératrice de plaisir tout en restant respectueuse du vivant.

Chaque individu étant unique, une alimentation individualisée est ainsi nécessaire pour répondre aux besoins spécifiques de chaque personne en fonction de divers facteurs. Dans l'absolu, on comprend bien qu'il n'y a pas de règles du « bon et bien manger » pour tout le monde. Cependant, certaines bases alimentaires, qui sont valables pour le plus grand nombre, sont présentées ici sous la forme de **9 conseils pour une assiette santé et durable**. Les recommandations santé s'appuient sur les principes de la nutrithérapie (ou micronutrition), une approche qui vise à se soigner par l'alimentation et la supplémentation alimentaire. La nutrithérapie n'est pas une médecine alternative, mais une discipline qui se positionne à l'intersection entre la nutrition et la médecine.

Pour chaque conseil présenté, il s'agira d'abord de comprendre POURQUOI appliquer les recommandations pour ensuite voir COMMENT mettre en pratique en cuisine de nouvelles habitudes.

**Belle lecture et à vous de jouer !**

## 2.1 PRIVILÉGIER DES ALIMENTS À INDEX GLYCÉMIQUE (IG) BAS

### Pourquoi manger IG bas ?

L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas : sa sécrétion augmente lorsque le taux de glucose sanguin augmente, comme c'est le cas après avoir ingéré des glucides. Le rôle de l'insuline dans la régulation du taux de glucose sanguin est essentiel. L'insuline permet au glucose d'entrer dans les cellules du corps qui l'utiliseront comme source d'énergie ou le mettront en réserve, dans le foie par exemple. Tous les glucides que nous mangeons provoquent une augmentation plus ou moins forte du taux de sucre dans le sang et une sécrétion d'insuline plus ou moins importante en réponse. L'insuline est une hormone de stockage : elle active la transformation des glucides en graisses et favorise le stockage. Elle est à ce titre la principale responsable du surpoids. Ainsi ce sont les aliments à charge glycémique élevée qui font grossir et non les graisses. A terme, la résistance à l'insuline s'installe ce qui favorise de très nombreuses pathologies : diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, inflammation...

La consommation d'aliments à Index Glycémique (IG) haut entraîne une augmentation rapide de la glycémie, qui engendre à son tour une augmentation importante de l'insuline. Cela peut engendrer une chute rapide de la glycémie, ce qui peut causer des fluctuations énergétiques et une sensation de fatigue. Les aliments à IG bas sont préférables parce qu'ils engendrent une augmentation plus graduelle du taux de sucre dans le sang et sollicitent ainsi peu l'insuline.

### Comment ? En pratique dans son quotidien !

L'index glycémique permet ainsi de comparer des portions d'aliments qui renferment le même poids de glucides en fonction de leur capacité à éléver la glycémie. Pour connaître l'IG d'un aliment, il faut utiliser les tables d'IG scientifiques issus de tests en laboratoire ([ici exemple de table](#)).

### Les catégories d'aliments à IG bas

- Légumes verts et non féculents
- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots...
- Fruits frais : pommes, baies, poires...
- Certaines céréales complètes : avoine, quinoa, petit épeautre, sarrasin...
- Noix et graines

Pour les féculents, procurez-vous des céréales et légumineuses complètes qui contiennent des fibres. Pour le pain, préférez un pain complet au levain qui a un IG plus faible. Par ailleurs, évitez de trop cuire les féculents : les cuissons « al dente » ont un IG beaucoup plus bas que les cuissons « fondantes ».

### Évitez les aliments à IG élevé

- Les céréales raffinées qui sont également pauvres en vitamines et minéraux, ce sont des calories vides : pain blanc, riz blanc, pâtes blanches...
- Certains féculents : pommes de terre
- Les jus de fruits
- Les gâteaux, viennoiseries et tous les produits ultra-transformés

## 2.2 VÉGÉTALISER SON ALIMENTATION

### Pourquoi végétaliser son alimentation ?

Nos ancêtres du paléolithique chasseurs cueilleurs avaient une alimentation centrée autour du végétal. Les apports d'aliments d'origine animale (œuf, viande et poisson) n'étaient pas consommés quotidiennement mais en fonction des résultats de la chasse et la pêche. Ils occupaient un rôle « d'accompagnement » du végétal qui était consommé en grande quantité. Aujourd'hui la situation s'est inversée, les légumes accompagnent une viande ou un poisson.

Quelles sont les raisons de plus végétaliser son alimentation ? **On sait désormais que l'excès de produits d'origine animale comme la viande et le manque de produits végétaux est à l'origine de nombreux problèmes de santé.** Végétaliser son assiette aide à prévenir les maladies chroniques, les accidents vasculaires, l'hypertension artérielle, le surpoids, et certains cancers. En effet, les végétaux apportent de nombreux nutriments bénéfiques pour notre santé : des vitamines, des minéraux, des fibres, des antioxydants. Les super centenaires dans les zones bleues ont une alimentation essentiellement d'origine végétale et composée de légumes, de fruits et de céréales complètes. **Adopter ce régime, c'est aussi prendre en compte l'écologie et le bien être animal.** Près d'un quart des émissions des gaz à effet de serre (GES) sont dues à notre système alimentaire dont près de 80 % sont attribuables à l'élevage intensif, en partie responsable de la déforestation et de la perte de biodiversité. Diminuer notre consommation de produits animaux est un levier prioritaire pour réduire notre impact environnemental.

Selon l'alimentation que l'on souhaite adopter il est nécessaire de bien se renseigner pour ne pas risquer de carences. Les grands principes sont présentés ci-dessous et pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de l'Observatoire National des Alimentations Végétales (ONAV).

### Comment ? En pratique dans son quotidien !

La stratégie est d'augmenter la part du végétal qui prend la place des produits d'origine animale. On peut aussi adopter un régime végétarien ou végétalien, mais il faudra dans ce cas se compléter en certains micronutriments essentiels pour ne pas avoir de carence.

L'apport en protéines est une question qui revient souvent dans le cadre du végétarisme. En effet, viandes et poissons sont considérés dans l'imaginaire collectif comme des sources de protéine de meilleure qualité. Mais qu'entend-on par « qualité » ? Les protéines sont formées d'un enchaînement d'acides aminés. Le corps est capable de fabriquer la majeure partie de ces acides aminés sauf neuf d'entre eux qui sont appelés « acides aminés essentiels » et doivent donc être apportés par l'alimentation. Ces acides aminés sont apportés de manière équilibrée dans les produits d'origine animale et certains végétaux comme **le soja et le quinoa**. Certaines protéines végétales sont plus faiblement pourvues en certains acides aminés essentiels (méthionine pour les légumineuses et lysine pour les céréales). Afin d'avoir un apport équilibré en acides aminés d'origine végétale, **il est important de varier les sources d'apport en protéines au cours d'une même journée, dans une proportion 2/3 pour les céréales et 1/3 pour les légumineuses.** Il n'est pas nécessaire de consommer des protéines complémentaires au cours d'un même repas.

Comment pallier aux éventuelles carences générées par l'adoption d'un régime végétarien ? L'iode est abondant dans les **algues**, le zinc dans **les graines de courge, de lin et les lentilles**, le fer dans **les lentilles vertes, les pois chiche**, la vitamine B12 en consommant **des œufs** au petit déjeuner ou au déjeuner (jaune coulant). L'Association Végétarienne de France (AFV) présente des conseils pour une assiette végétale équilibrée.

## 2.3 RESPECTER L'ÉQUILIBRE ACIDE BASE

### Pourquoi respecter son équilibre acido-basique ?

Pour fonctionner correctement, notre organisme doit se situer dans une zone de pH équilibré, ni trop bas (acide), ni trop élevé (basique). Le pH se calcule sur une échelle allant de 0 (acide) à 14 (basique). Le sang est normalement légèrement basique, avec un pH compris entre 7,35 et 7,45. Cet équilibre acide base dépend en grande partie de notre alimentation. Pour maintenir un pH équilibré, il faut consommer en bonne proportion des aliments possédant des charges acidifiantes et alcalinisantes.

- **Les aliments acidifiants** sont surtout les céréales et les protéines (principalement animales). Ces aliments sont riches en phosphore, chlore et soufre : des minéraux qui apportent des charges acides à l'organisme.
- **Les aliments alcalinisants** : principalement les fruits et légumes qui apportent des minéraux basiques tels que le potassium, le calcium, le magnésium et le sodium

L'indice PRAL (« Potential Renal Acid Load », c'est-à-dire « charge rénale acide potentielle ») est un chiffre qui mesure le potentiel acidifiant ou alcalinisant des aliments. **Les valeurs positives signalent un potentiel acidifiant, les valeurs négatives un potentiel alcalinisant.**

Les menus préhistoriques faisaient une belle part aux végétaux (fruits et légumes) qui leur apportait des éléments alcalinisants. Aujourd'hui, l'alimentation moderne est composée majoritairement de viandes, céréales et sels qui sont acidifiants. Cela perturbe l'équilibre fonctionnel de notre organisme : il va compenser les excès d'éléments acides apportés par l'alimentation en puisant dans les réserves alcalines de l'organisme, notamment le tissu osseux. L'acidification de l'organisme est à l'origine de nombreuses maladies actuelles : l'ostéoporose, la fonte musculaire, la fatigue chronique, les trouble rénaux, l'hypertension artérielle....

### Comment rééquilibrer sa balance acido-basique ?

Les aliments alcalinisant étant principalement les fruits et légumes, la clé de l'équilibre acido-basique réside donc dans la **végétalisation de votre alimentation**. Dans l'idéal, **limitez les produits acidifiants à 20 % des apports** et favorisez **les aliments alcalinisants à hauteur de 80 % des apports**. En pratique, vous pouvez limiter l'apport en protéines animales et les remplacer par des protéines végétales. Pour les produits laitiers, remplacez-les par leurs alternatives végétales : lait d'amande, de soja...



Dans votre quotidien, je vous conseille de :

- **Supprimer les sodas et réduire vos consommations de sel et d'alcool** qui sont très acidifiants.
- Limiter votre consommation de café à 1 par jour. Ici vous tenterez de **ne pas consommer de café**, pour les raisons citées plus haut mais aussi pour des raisons écologiques.
- **Boire suffisamment d'eau (1.5 L par jour)**, d'une eau de préférence **riche en bicarbonates** qui sont alcalinisants.
- Au-delà de l'alimentation, pratiquez une **activité physique régulière** pour favoriser la respiration pulmonaire et l'élimination des acides volatiles.

## 2.4 CHOISIR LES BONNES GRAISSES

### Pourquoi manger « mieux gras » c'est important ?

Les lipides sont souvent diabolisés car ils feraient grossir. Effectivement avec 9 calories par gramme, les lipides sont les macronutriments les plus énergétiques. Cependant, il n'existe aujourd'hui aucune preuve qu'en mangeant moins de graisses on perd durablement du poids. Les lipides sont des composés structurels et des nutriments essentiels au métabolisme de notre organisme. Ils constituent la membrane de nos cellules et conditionnent ainsi leur bon fonctionnement. Ils sont aussi des précurseurs de molécules bioactives qui jouent des rôles importants dans l'inflammation, l'immunité, la synthèse de vitamines, les hormones... On distingue 3 catégories de graisses :

- **Les graisses saturées** : on les retrouve dans les graisses animales et certains aliments végétaux comme le chocolat, l'huile de noix de coco et l'huile de palme. Ces graisses ont souvent été accusées de favoriser le « mauvais cholestérol » à l'origine de maladies cardiovasculaires. On sait maintenant que c'est l'oxydation des graisses (notamment du cholestérol) qui augmente le risque cardio-vasculaire, oxydation favorisée par l'excès de sucre et un déséquilibre en oméga 3 et 6.
- **Les graisses mono-insaturées** : elles ne sont pas essentielles, car notre corps peut les fabriquer à partir d'acides gras saturés. On les trouve principalement dans l'huile d'olive, les avocats, les amandes. Ce sont des graisses à favoriser car elles peuvent aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et contrôler la glycémie.
- **Les graisses poly-insaturées** : elles sont principalement d'origine végétale et **doivent impérativement être apportées par notre alimentation** car notre corps ne sait pas les fabriquer, elles sont ainsi dites « essentielles ». On distingue les oméga 6 et les oméga 3 :
  - **Les oméga 6** : on les trouve dans des produits animaux (viandes, produits laitiers) mais également végétaux (huile de tournesol, sésame, pépin de raisin). Ce sont des graisses indispensables pour notre organisme mais à fortement limiter car nous les consommons en excès. En excès par rapports aux oméga 3, elles sont pro-inflammatoires et augmentent les maladies cardio-vasculaires.
  - **Les oméga 3** : ils ont de nombreux bénéfices pour la santé, ils sont anti-inflammatoires, améliorent la circulation sanguine, réduisent l'hypertension artérielle et favorisent le fonctionnement cérébral (cognition et humeur). Cependant nous n'en mangeons pas suffisamment. **On trouve les oméga 3 « à courte chaîne » dans certaines huiles (colza, lin, noix), graines (chia, lin et chanvre)**. L'organisme va ensuite produire des oméga-3 dits « à longue chaîne » à partir des oméga 3 à courte chaîne.

### En pratique manger mieux gras !

**Actuellement nous ne mangeons pas « trop gras », mais nous mangeons du mauvais gras.** Au temps paléolithique, on estime que l'homme consommait les acides gras de manière équilibrée. Mais actuellement cet équilibre est rompu et l'homme consomme 10 à 15 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3, avec les conséquences sur sa santé que ça engendre. **Dans notre contexte actuel, le rapport oméga 6/3 devrait idéalement se situer à 3, soit 3 oméga 6 pour 1 oméga 3.**

### Réduire les oméga 6

- **Évitez les huiles végétales riches en oméga 6**, notamment la plus couramment utilisée : l'huile de tournesol, c'est la plus mauvaise à ce niveau.
- **Évitez les produits industriels** qui en contiennent fortement.

### Augmenter les oméga 3

- Chaque jour, consommez **2 cuillères à soupe d'huile de colza** (très économique), sans la faire chauffer et en assaisonnement.
- **Conservez vos bouteilles riches en oméga 3 au frigo** et ne les faites pas chauffer car elles vont sinon s'oxyder.
- Consommez **une poignée de noix** chaque jour
- Pour les produits laitiers et les œufs, favorisez les **produits de qualité** car l'alimentation animale influence la qualité des acides gras : pâturage et plein air, animaux nourris avec des graines de lin (filière Bleu-Blanc-Cœur).
- Favorisez les **cuissons à vapeur douce** pour ne pas oxyder les oméga 3

## 2.5 CONSOMMER PLUS D'ANTIOXYDANTS

### Pourquoi augmenter sa consommation d'antioxydants ?

Les antioxydants sont des composés qui jouent un rôle crucial dans la protection de notre santé, ils permettent de se protéger des attaques des radicaux libres sur nos cellules. Les radicaux libres sont des molécules instables produites par le corps lors de divers processus métaboliques ou en réponse à des facteurs externes comme la pollution, le tabagisme et rayons UV. Leur production est inévitable et bénéfique lorsque bien contrôlée et en faible quantité. Cependant, lorsqu'ils sont présents en excès, les radicaux libres vont s'attaquer à nos cellules, à leurs membranes mais également à leur ADN. On parlera alors de stress oxydatif. Il est responsable du vieillissement prématûr et de très nombreuses maladies chroniques, comme le cancer, le diabète, maladies cardio-vasculaires et dégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

Les antioxydants sont des molécules que l'on retrouve dans l'alimentation et qui vont neutraliser les radicaux libres et les empêcher d'oxyder nos cellules. Le problème est que notre mode de vie actuelle (mauvaise alimentation, stress, polluants...) engendre une surproduction de radicaux libres par notre organisme et un déficit en apports en antioxydants par l'alimentation : notre organisme subit un stress oxydant de plus en plus fréquemment. Un apport quotidien optimal en antioxydants est ainsi nécessaire pour se protéger du stress oxydant.

### En pratique, où trouve-t-on les antioxydants ?

On retrouve principalement les antioxydants dans les **fruits, les légumes et les épices**. Les plus connus sont :

- les vitamines C, A et E
- les caroténoïdes : un pigment de couleur jaune/orange, comme le bêta carotène, lutéine ou le lycopène que l'on retrouve dans les carottes, les oignons rouges, les tomates et poivrons rouges/jaunes
- les polyphénols : dans les baies, fruits, légumes et thé
- les terpènes : dans les plantes aromatiques et les épices

Généralement plus les aliments sont colorés, plus ils sont riches en antioxydants.

## Aliments ayant un fort pouvoir antioxydant

- **Les épices et les aromates** occupent le haut du classement : clou de girofle, curcuma, gingembre, origan, romarin, thym
- **Les petits fruits rouges et baies** : mûres, myrtilles, fraises, framboises
- **Les autres fruits** : abricots, cerises, raisins, kiwi
- **Légumes** : artichaut, brocoli, chou rouge, poivrons, roquette
- **Boissons** : vin rouge, thé vert
- **Oléagineux** : noix et noisettes



Ajoutez également de **l'huile dans vos assiettes** : certains antioxydants sont mieux absorbés en présence de gras comme les vitamines A et E, les caroténoïdes et les polyphénols.

Mangez aussi des aliments issus de **l'agriculture biologique**. Les fruits et légumes bio ont des teneurs de 20 à 70 % plus élevées que le conventionnel car les plantes synthétisent des composés antioxydants pour lutter contre les attaques des ravageurs et se protéger des conditions climatiques. Vous pourrez ainsi manger **la peau des fruits et légumes** qui est très riche en antioxydants !

## 2.6 FAVORISER L'ÉQUILIBRE INTESTINAL

### Pourquoi avoir un microbiote intestinal équilibré ?

Un microbiote représente l'ensemble des micro-organismes, tels que les bactéries, les virus ou les champignons, vivant dans un environnement spécifique de manière symbiotique. Chez l'homme, chaque territoire de l'organisme (poumons, système ORL, digestif, cutané...) possède sa propre population de microbes. Mais l'endroit le plus peuplé de notre organisme est l'intestin. En effet, le tube digestif est colonisé par environ 40 0000 milliards de microbes, ce qui représente 100 fois plus de gènes dans le microbiote intestinal que le génome humain. De plus, chaque individu possède son propre microbiote qui s'acquière à la naissance (grâce au microbiote vaginal et à l'allaitement) puis il s'enrichit progressivement avec les bactéries de l'environnement. Il évolue tout au long de la vie, atteignant une certaine stabilité à l'âge adulte. Bien que chacun possède sa propre « empreinte microbienne » acquise à la naissance, la composition du microbiote dépend fortement de la nourriture que l'on ingère. En effet, l'alimentation de l'hôte va venir nourrir préférentiellement certaines bactéries plutôt que d'autres. En modifiant son alimentation, on peut ainsi faire évoluer son microbiote.

Le microbiote intestinal joue un rôle fondamental dans le maintien de la santé digestive et globale, en participant notamment à :

- **la protection contre les agents pathogènes** : les bactéries implantées le long de l'intestin empêchent l'implantation de microbes ennemis.
- **la digestion et la protection de la barrière intestinale** : les bactéries participent à dégrader les aliments en petites molécules. Elles digèrent notamment des fibres et produisent des métabolites comme les Acides Gras à Chaînes Courtes (AGCC) qui participent à la protection de la barrière intestinale et la régulation du métabolisme. Elles participent aussi à la fabrication de mucus intestinal qui protège les cellules intestinales et participe à leur renouvellement.
- **l'immunité** : 70 % des cellules immunitaires sont situées au niveau intestinal. Le tissu lymphoïde, associé au tube digestif, est sous l'influence du microbiote et réciproquement. Le microbiote module le système immunitaire et aide à prévenir les maladies inflammatoires et auto-immunes.

- **la synthèse de vitamines** : vitamines K et du groupe B
- **la régulation de l'humeur** : il joue un rôle important dans le bien-être mental par le biais de l'axe intestin-cerveau. Un microbiote sain peut aider à moduler la réponse au stress, réduisant ainsi l'anxiété et le stress chronique.

Un microbiote équilibré (eubiose) est une condition indispensable pour être en bonne santé, tandis qu'un microbiote déséquilibré (dysbiose) peut être associé à divers problèmes de santé : problème digestifs, déséquilibre du système immunitaire, inflammation chronique, problèmes métaboliques (surpoids), santé mentale... Le microbiote est de plus en plus étudié. Aujourd'hui, on sait que près de 80 % des maladies sont liées à un déséquilibre du microbiote. Prendre soin de son microbiote, c'est rester en bonne santé !

### Comment prendre soin de son microbiote intestinal ?

L'alimentation joue un rôle essentiel pour la bonne santé de notre microbiote, mais il faut également pour cela adopter **une bonne hygiène de vie**. En effet, une **activité physique régulière, la réduction du stress et un sommeil réparateur** favorisent un microbiote diversifié. La bonne santé ne peut pas se voir uniquement sous le prisme de l'alimentation, bien que ce soit un élément fondamental.

Les principes d'un microbiote équilibré :

- **Bien mastiquer et manger lentement** pour notamment fractionner les aliments et faciliter le contact avec les enzymes.
- **Un apport suffisant en fibres** : consommez des aliments riches en prébiotiques. Ce sont des fibres présentes dans les fruits et légumes qui servent de nourriture aux bactéries bénéfiques dans l'intestin. Elles améliorent également la satiété et retardent l'absorption du glucose. Il est conseillé de consommer 30 g/jour de ces fibres, mais en réalité nous n'en consommons en moyenne que la moitié, soit environ 15 g. **On les trouve dans les fruits (pommes, poires, pêches...), les légumes (oignons, épinards, poireaux...), les céréales complètes (avoine, seigle...), et les légumineuses (pois chiche, lentilles...).** Augmentez votre consommation de fibres de façon progressive pour laisser le temps à votre système digestif de s'adapter et pensez à bien vous hydrater tout au long de la journée pour assurer l'efficacité des fibres.
- **Un apport suffisant en oméga 3** : ils ont des effets anti-inflammatoires bénéfiques pour le microbiote.
- **Un apport optimal en polyphénols** : ce sont des composés antioxydants qui favorisent la croissance de bactéries bénéfiques. Ils se trouvent en grande quantité dans **le thé vert, les baies, les raisins, et l'huile d'olive.**
- **Une bonne hydratation** : boire suffisamment d'eau pour maintenir une bonne digestion et faciliter le transit intestinal. Boire de préférence en dehors des repas d'une eau de qualité, filtré et sans chlore.
- **Limitez les aliments transformés et riches en sucres** : les aliments riches en sucres ajoutés peuvent nuire à la diversité du microbiote et favoriser la croissance de bactéries nocives.
- **Consommez des aliments fermentés riches en probiotiques** : ce sont des micro-organismes d'origine bactérienne qui confèrent un bénéfice pour la santé de l'hôte. **Des aliments fermentés par vos soins sont riches et très diversifiés en probiotiques** par rapport à des probiotiques provenant de compléments alimentaires.



### **Vous pouvez produire vous-même vos boissons et aliments fermentés !**

On distingue 2 modes de production :

- **Les fermentations spontanées** : les micro-organismes sont naturellement présents sur les aliments crus qui sont mis à fermenter. C'est notamment le principe de la lacto-fermentation, comme la choucroute ou le kimchi. Ces bactéries lactiques participent à maintenir l'intégrité de l'intestin et inhibent la croissance des pathogènes.
- **La fermentation par l'ajout de culture de micro-organismes** : ce sont par exemple les boissons comme le kéfir de lait ou de fruit et le kombucha, mais également d'autres produits comme le miso ou le tempeh.

Vous pouvez consommer **tous les jours des aliments fermentés**, ils sont faciles à produire. Pour profiter des bénéfices des probiotiques, ces aliments sont à consommer cru.

**Retrouvez les recettes de fermentations dans la partie "Condiments" du livret et dans certaines recettes de plat !**

## **2.7 TROUVER LE BON RYTHME DE PRISES ALIMENTAIRES**

### **Pourquoi adapter son rythme de prises alimentaires ?**

Ce que nous mangeons à chaque repas a une influence sur notre digestion, notre métabolisme, notre énergie et même notre humeur. Nous avons tous une horloge biologique interne, basée sur des cycles circadiens (de 24 h), influencés par la lumière et l'obscurité, et qui régulent une multitude de processus biologiques dont notre métabolisme. Cette horloge régule la libération de certaines hormones, dont le cortisol pour la régulation de l'énergie (entre autres), les sécrétions enzymatiques pour la digestion et la production des neurotransmetteurs comme la dopamine et la sérotonine qui sont fabriquées à partir de notre alimentation.



Pour être en forme le matin et bien dormir le soir, il faut respecter un rythme de prises alimentaires qui favorisent la production par notre organisme des neurotransmetteurs au bon moment :

- **Le matin et en début d'après-midi nous avons besoin de dopamine** : c'est le « starter » du début de journée, le neurotransmetteur de la motivation, de la concentration et de la bonne humeur. C'est également le précurseur de la noradrénaline, qui elle agit comme l'accélérateur. Les capacités attentionnelles et de concentration seront meilleures. **La dopamine est fabriquée à partir d'un acide aminé, la tyrosine.**
- **En fin de journée, nous avons besoin de sérotonine** : c'est le « frein » de la fin de journée, le neurotransmetteur de la sérénité, du bien-être, de la stabilité comportementale (notamment du comportement alimentaire) et du lâcher-prise. C'est également le précurseur de la mélatonine, qui est l'hormone du sommeil, qui aide à l'endormissement en fin de journée. **La sérotonine est fabriquée à partir d'un acide aminé, le tryptophane.**

## Comment ? En pratique dans son quotidien !

Afin de produire les bons neurotransmetteurs au bon moment, il est important d'apporter leurs précurseurs à des moments adéquates dans la journée : **la tyrosine le matin et le midi, le tryptophane en fin d'après-midi et le soir.**

### Augmenter la dopamine

- **Le petit déjeuner**
  - Apportez des protéines riches en tyrosine : des **œufs (2 œufs par personne avec le jaune coulant)**, des **légumineuses** (lentilles, haricots), des **oléagineux** (noix, noisettes, amandes européennes), des **légumes** (poivron vert, champignon, betterave, persil, radis...). Les protéines permettent aussi de se sentir rassasié plus longtemps et de réduire la vitesse d'assimilation des glucides.
  - Ajoutez des bonnes graisses : on trouve les bonnes graisses dans les oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes, graines de chia, courge). **Consommer le matin une portion de 30 à 40 g d'un mélange d'oléagineux (noix, noisette, amande européenne)** vous permettra d'apporter des oméga 3, des fibres et des minéraux.
  - Évitez les glucides ou consommez-les en faible quantité et choisissez-les de qualité : privilégiez des glucides à IG bas/moyen, on évitera ainsi de créer un important pic de glycémie. **Privilégiez les légumineuses, le pain complet, les flocons d'avoine.**
  - Un **fruit** (entier, non pressé) et des légumes éventuellement : pour les apports en fibres, minéraux et vitamines
  - Une **boisson sans sucre ajouté** : le **thé vert** notamment car très riche en antioxydants
- **Le déjeuner** : il comprendra aussi des protéines, car nous produisons à ce moment-là de bonnes quantités d'enzymes qui dégradent les protéines. On les accompagnera de légumes (cuits et crus selon la tolérance), et si besoin de glucides complexes (IGB). Si possible, composez votre assiette selon la préparation suivante :
  - **1/2 de légumes** : des crudités et des légumes cuits
  - **1/4 de protéines** : légumineuses, œuf ou produits laitiers (pas indispensable)
  - **1/4 de céréales à IG bas** : pain au levain, quinoa, riz complet, pâtes complètes al dente
  - **Une cuillère à soupe d'huile de colza**
  - Une portion de **fruits** ou **oléagineux** en dessert

### Augmenter votre sérotonine

- **Le goûter** : il n'est pas nécessaire, mais si vous avez besoin d'une petite collation en fin d'après-midi, choisissez les bons aliments. Associer une source de tryptophane avec une source de glucides permettra de fabriquer la sérotonine, puis la mélatonine nécessaire pour la relaxation. De plus, à cette-heure, nous avons un pic d'insuline ce qui nous permet de bien gérer ces glucides. Par exemple, vous pouvez consommer **un fruit et une portion d'oléagineux (amandes, noix, noisettes)**. **Vous pourrez retrouver des recettes de ce type dans la partie "Desserts" du livret de recettes.**
- **Le repas du soir** : Vous pouvez suivre la même composition que pour le déjeuner, en allégeant les quantités. Ce repas léger va favoriser l'endormissement et le sommeil. Par ailleurs, évitez les protéines animales (œufs et produits laitiers) qui inhibent la synthèse de sérotonine. L'idéal est d'avoir bien entamé la digestion au moment de se coucher afin d'avoir un meilleur sommeil, donc de **dîner tôt**.

Bien sûr, toutes ces informations sur le rythme de prises alimentaires sont à individualiser et à adapter selon le contexte dans la journée. Expérimitez et voyez comme vous vous sentez en adaptant votre rythme de prises alimentaires.

## 2.8 DES MODES DE CUISSON PRÉSERVANT LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES ALIMENTS

### Pourquoi certains modes de cuisson altèrent la qualité nutritionnelle ?

La cuisson des aliments permet de les rendre plus digestes et de faciliter la mastication, mais aussi de détruire les micro-organismes nuisibles. Cependant, certains aliments possèdent des facteurs antinutritionnels que la cuisson va supprimer. Cependant, la cuisson à haute température peut altérer la qualité nutritionnelle des aliments par la dégradation de certaines vitamines et minéraux. Les fortes températures permettent encore d'obtenir des arômes agréables qui proviennent de réactions chimiques dont la plus connue est la réaction de Maillard. Ces saveurs très appréciées sont liées à la formation de composés nocifs pour la santé (HAP, HAC, AGE, acrylamides...) qui sont suspectés de favoriser le développement de certains cancers ou de réactions inflammatoires.

### Comment ? En pratique dans son quotidien !

Pour une cuisine saine, il faut favoriser les modes de cuisson à basse température qui n'engendrent pas la formation de substances nuisibles pour la santé : **la cuisson à vapeur douce, pochée, au four à basse température ou dans une marmite norvégienne**. Si vous consommez des aliments cuits à haute température, évitez de consommer des parties carbonisées ou brûlées, car elles contiennent des concentrations élevées de composés nocifs. Vous pouvez également consommer des aliments riches en antioxydants qui vont minimiser les effets de ces composés sur votre santé.

## 2.9 CONSOMMER À LA FOIS DU CUIT, DU CRU ET DU VIVANT

### Pourquoi consommer du cuit, du cru et du vivant ?

Les trois sont indispensables. Certains micronutriments, comme la vitamine C sont détruits par la cuisson et sont ainsi en plus grande quantité dans les légumes crus. D'autres, comme le lycopène (un antioxydant) de la tomate, sont mieux absorbés grâce à la cuisson. Quand on parle d'aliments vivants, on distingue deux éléments : les graines germées et les produits fermentés.

- **Les graines germées sont d'une très grande richesse nutritionnelle** ; le passage de la graine en dormance à l'état actif réveille ses enzymes, enrichit l'aliment en nutriments et facilite la digestion. En effet, la germination permet de se débarrasser des facteurs antinutritionnels très peu digestes. Le taux de certaines vitamines (C, K et B) est élevé tout comme certains minéraux (magnésium, calcium, potassium...). Par ailleurs, les graines germées sont encore de bonnes sources d'antioxydants.
- **Les produits fermentés** quant à eux apportent notamment des probiotiques, très bénéfiques pour l'écosystème intestinal (cf partie 6, favorisez l'équilibre intestinal).

### Comment ? En pratique dans son quotidien !

Vous pouvez intégrer lors de chaque repas des aliments cuits, crus et vivants ou si possible lors des différents repas de la journée. Mettre du cru lors de chaque repas, rien de plus facile à faire, avec par exemple une salade en entrée (des carottes râpées, des tomates, une salade verte...). Pour les aliments vivants, idem : les graines germées et les aliments fermentés peuvent être rajoutés quotidiennement dans vos repas.



Les graines germées sont des aliments faciles à produire chez soi. Vous trouverez en magasin biologiques des germoirs pour faire germer vos graines à la maison :

- **La première étape est appelée pré-germination ou trempage** : elle consiste à laisser les graines tremper dans l'eau pendant une nuit voire 24 h dans le bocal.
- **La deuxième étape dite de germination se déroule en milieu humide.** Lors de cette étape, les enzymes de la graine, enfin débarrassées des facteurs inhibiteurs, entrent en action et prédigèrent les grosses molécules présentes dans la graine. Pour en savoir plus ([ici](#)).

### 3. ASTUCES CULINAIRES

Afin de vous préparer au mieux à l'expérience, voici quelques astuces et conseils !

#### 3.1 CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES

Dans le processus de préparation des légumineuses, quelques étapes simples peuvent considérablement améliorer leur valeur nutritionnelle et leur digestibilité. Voici quelques conseils pratiques pour optimiser cette préparation.

##### Le trempage

Avant de cuisiner les légumineuses, il est recommandé de les faire tremper **entre 2 et 12 h**. Cette étape présente plusieurs avantages :

- **Économie d'énergie** : En réduisant le temps de cuisson, le trempage permet une utilisation plus efficace de l'énergie.
- **Amélioration de l'absorption des nutriments** : Le trempage facilite la dissolution de l'acide phytique, un antinutriment présent dans les légumineuses et les céréales, ce qui favorise l'absorption des minéraux essentiels.
- **Meilleure digestibilité** : En réduisant la teneur en antinutriments, le trempage rend les légumineuses plus faciles à digérer.

Après le trempage, il est essentiel de rincer les légumineuses pour éliminer les composés indésirables, tels que les antinutriments et les sucres fermentescibles (FODMAP), qui peuvent affecter négativement la digestion et l'absorption des nutriments. **En suivant ces étapes simples de préparation, vous pouvez maximiser les bienfaits nutritionnels des légumineuses tout en améliorant leur saveur et leur texture lors de la cuisson.**

##### Techniques d'amélioration du processus

Pour optimiser davantage le processus de trempage, plusieurs techniques peuvent être utilisées :

- **Ajout de vinaigre blanc** : L'ajout de vinaigre à l'eau de trempage, grâce à son pH bas, favorise l'activité de la phytase, accélérant ainsi la neutralisation de l'acide phytique.
- **Germination** : Faire germer les céréales et les légumineuses renforce l'activité enzymatique, réduisant encore la teneur en antinutriments (voir page précédente).
- **Fermentation** : Les processus de fermentation, utilisés dans la préparation d'aliments comme le tempeh, les dosas ou le pain au levain, contribuent également à dégrader les antinutriments, améliorant ainsi la digestibilité et la valeur nutritionnelle.

##### Quelle quantité de céréales et légumineuses par personne ?

**La quantité recommandée pour une personne se situe entre 60 et 80 g si crues et entre 120 et 160 g une fois cuites.** En réalité, cela reste à individualiser et à adapter selon le contexte dans la journée et le profil de la personne : enfant, ado en pleine croissance, femme enceinte, personne âgée, sportif...

Quelle cuisson pour les céréales ? Les quantités indiquées sont pour **4 portions**

Céréales	Quantité de céréales crue	Volume d'eau	Technique de cuisson	Temps de cuisson
Sarrasin	250 g = 1 tasse	500 mL = 2 tasses	Faire revenir 1 minute le sarrasin à sec (sans huile et sans coloration). Cela évitera un aspect gluant. Ajoutez ensuite l'eau bouillante, salez puis laissez cuire à couvert à feu doux jusqu'à l'absorption complète du liquide	20 minutes
Petit épeautre	250 g = 1 tasse	500 mL = 2 tasses	Placez le petit épeautre dans l'eau froide puis laissez cuire à couvert à faible ébullition jusqu'à l'absorption complète du liquide comme le quinoa	12 minutes
Riz complet	300 g = 1,5 tasses	500 mL = 2 tasses	Placez le riz dans l'eau froide puis laissez cuire à couvert à faible ébullition jusqu'à l'absorption complète du liquide	19 minutes
Quinoa	300 g = 1,5 tasses	640 mL = 2,5 tasses	Rincez le quinoa à l'eau claire puis laissez cuire à couvert à feu doux jusqu'à l'absorption complète du liquide	20 minutes
Boulgour moyen complet	300 g = 1,5 tasses	640 mL = 2,5 tasses	Placez le boulgour dans l'eau bouillante puis laissez cuire à découvert à feu moyen	11 minutes
Semoule complète	300 g = 1,5 tasses	300 mL = 1,5 tasses	Verser la semoule dans un grand plat, ajoutez une cuillère d'huile d'olive, du sel et l'eau bouillante. Couvrez puis laissez gonfler. Une fois prêt, égrainez avec une fourchette	5 minutes
Pâtes complètes	300 g = 1,5 tasses	3 L d'eau = 12 tasses	Versez les pâtes dans l'eau en ébullition et remuez régulièrement. Laissez cuire à faible ébullition en respectant la durée indiquée sur le sachet (privilégier une cuisson al dente)	11 minutes

Quelle cuisson pour les légumineuses ? Les quantités indiquées sont pour **4 portions**

Légumineuses	Quantité de céréales	Volume d'eau	Technique de cuisson	Temps de cuisson
Pois chiches	250 g = 1 tasse	1 L = 4 tasses d'eau froide	Une fois le trempage effectué, rincez puis versez dans une casserole d'eau froide avec une pincée de bicarbonate de soude pour accélérer la cuisson	1 h (après trempage)
Haricots	250 g = 1 tasse	750 mL = 3 tasses d'eau froide	Une fois le trempage effectué, rincez puis versez dans une casserole d'eau froide avec une pincée de bicarbonate de soude pour accélérer la cuisson	30 minutes (après trempage)
Lentilles vertes	250 g = 1 tasse	750 mL d'eau = 3 tasses d'eau froide	Les lentilles ne nécessitent pas de trempage. Stopper la cuisson lorsque les lentilles sont encore un peu ferme, pour éviter un aspect plus «bouilli»	20 minutes
Lentilles corail	250 g = 1 tasse	750 mL d'eau = 3 tasses d'eau froide	Les lentilles corail ne nécessitent pas de trempage. Stopper la cuisson lorsque les lentilles sont encore un peu ferme, pour éviter un aspect plus «bouilli».	20 minutes



#### Vers une cuisson plus low-tech...

Pour optimiser l'énergie, utilisez une marmite norvégienne pour la cuisson des légumineuses et céréales, en cuisant au préalable pendant 20 minutes à ébullition puis en enfermant la cocotte dans la marmite norvégienne pour 2 à 5 heures en fonction du type de produit et de recette.

#### Tutoriel de marmite norvégienne low-tech

Dans ce livret, vous allez découvrir le garde manger et la marmite norvégienne low-tech. J'aimerais aussi mettre en avant le mixeur manuel que j'ai utilisé pour la majorité des recettes de ce livret. Il est très efficace pour couper finement les fruits et légumes, mixer des soupes ou encore réaliser des sauces et tartinades !



### 3.3 ORGANISATION DE LA SEMAINE D'EXPÉRIMENTATION

#### Faire ses courses en 1 seule fois

Je vous invite à acheter vos **aliments bio et de saison en vrac**, pour réaliser pleinement l'expérience ! Vous pouvez ensuite conserver vos fruits et légumes dans un **garde-manger** pour réduire l'utilisation du réfrigérateur, en stockant par condition (humidité, obscurité, ventilation, mûrissement) les végétaux.



**Tutoriel de garde manger low-tech**

#### Choisir vos petit déjeuners, déjeuner et dîner à l'avance

- Choisissez les recettes du livret que vous allez tester durant la semaine d'expérience

#### Planifier ses repas à l'avance (cf. planning à remplir page 24)

- Organisez vos repas sur un **calendrier hebdomadaire**, en fonction des **recommandations de Cédric, le micro-nutritionniste** (voir les pages précédentes)
- Organisez vos repas selon vos **impératifs de la semaine et du niveau d'énergie par journée**

#### En fonction du planning de repas, optimiser les temps de préparation

- Trempez toutes les légumineuses en même temps, quelques jours avant
- Faites cuire sur le même temps les légumineuses, puis les conserver (quelques jours) au frais en fonction des recettes de la semaine
- Utilisez la marmite norvégienne pour vous libérer de la charge mentale liée au temps de cuisson classique



**Tutoriel de marmite norvégienne low-tech**

#### Conserver toutes les épluchures végétales dans un bocal tout au long de la semaine pour en faire un délicieux bouillon qui remplacera l'eau ajoutée dans certaines recettes

- Retrouvez la recette dans la partie "Condiments" du livret de recettes

#### Purifier l'eau du robinet avec un bâton de charbon actif pour remplacer l'eau de bouteille plastique (impact santé et environnement) :

Le charbon actif ou charbon "Binchotan" s'achète facilement en épicerie vrac ou magasin bio pour moins de 10 euros et une utilisation de 3 à 6 mois, voire plus en fonction de la qualité d'eau de réseau.

#### Conserver tout le pain rassis de la semaine

- Des idées de recette délicieuse : gnocchis (p.), salade panzanella et légumineuses (p.)

### 3.4 PLANNING DE REPAS POUR L'EXPÉRIENCE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner							
Déjeuner							
Dîner							

## 4. QUI SE CACHE DERRIÈRE CES RECETTES ?

Ce livret est le fruit d'une grande collaboration ! Derrière chaque recette, se cachent des passionnés de cuisine, des gourmands talentueux, des artisans du goût, qui nous invitent à découvrir, expérimenter et savourer. Ainsi, des amateurs de cuisine mais aussi des professionnels de la gastronomie ont généreusement décidé de partager leur expertise, leurs astuces et leurs recettes fétiches pour créer ce livret de recettes unique.



**Nathan Sivitz** est cuisinier-formateur et fondateur de [Sourced](#) ! Après un début de carrière en restauration gastronomique et la naissance d'une sensibilité aux enjeux écologiques, il ne cherchait plus des étoiles à arborer sur sa veste de cuisine : il cherche une manière d'agir pour que tout le monde puisse continuer à les voir briller dans la nuit. Aujourd'hui, sa vision est de "rendre accessible et désirable la transition vers une alimentation durable".

Brevet Professionnel de Cuisine en poche, **Carole Pie** s'en va travailler à l'étranger avec toujours ce fil conducteur culinaire : découvrir d'autres rapports aux produits, à l'environnement et à la santé. Plus tard elle trouve sa place sur l'eau, en tant que cheffe de cuisine sur des navires aux projets engagés comme le [Tara](#).



**Cédric Oberlé**, ingénieur microbiologiste de formation dans l'agro-alimentaire, s'est formé en micro-nutrition où il a développé son expertise en alimentation saine et durable. Passionné par la fermentation alimentaire, la permaculture et la recherche d'autonomie, il aime partager ses connaissances en micro-nutrition autour de ces thématiques, notamment via son entreprise [Cuisine Ta Santé](#).

Cuisinière au [Campus de la Transition](#), **Camille Bloesch** propose tous les jours une cuisine végétarienne équilibrée et engagée pour une moyenne de 500 couverts par semaine. Au quotidien, elle est épaulée par des bénévoles et à terme elle aimerait mettre en place des ateliers de cuisine au sein du lieu



Amoureuse du « bon goût » depuis l'enfance, **Lucie Boiago** a un pied dans son jardin, et l'autre en cuisine, où elle régale de ses recettes en tout genre du potager à l'assiette. Issue de trois générations de restaurateurs, elle décide de prendre un grand virage par conscience écologique, et expérimente depuis plus de dix ans la cuisine autour du monde végétal, qu'elle partage sur son compte [Instagram](#).

**Sébastien** est un passionné de fermentation et une référence dans le domaine ! Mais il lui a fallu attendre 26 ans pour commencer à s'y intéresser sérieusement. Il découvre alors que la fermentation est omniprésente dans presque toutes les cultures autour du monde, et qu'elle est utilisée pour produire la plupart des produits traditionnels. Retrouvez ses conseils, astuces et recettes sur son fabuleux blog [Ferment Nation](#).

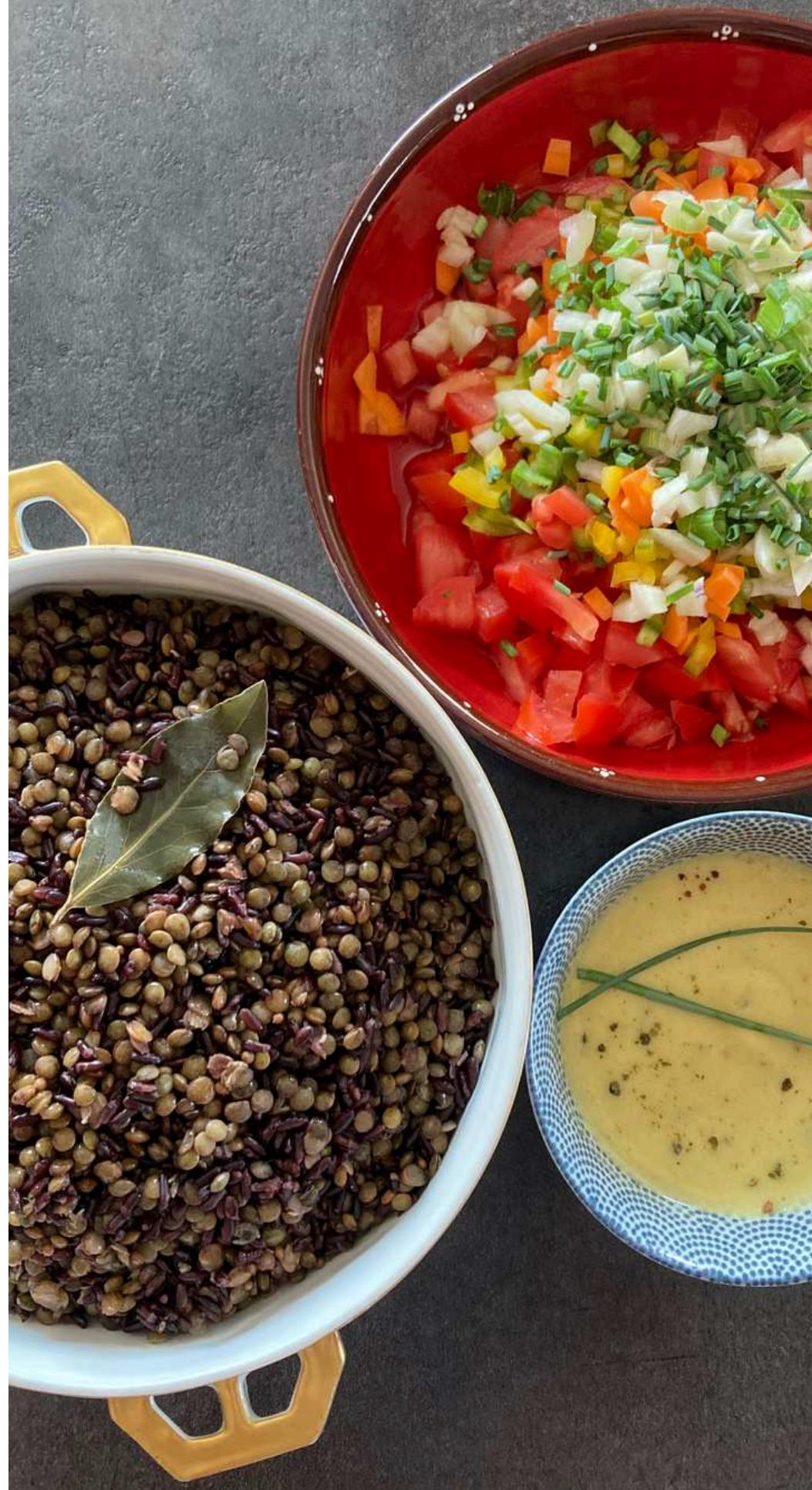


Ingénierie de formation, je suis aujourd'hui à la coordination du projet Biosphère Urbaine et du programme de sciences participatives low-tech. Les recettes que j'ai proposé dans ce livre sont le fruit de mes 2 passions : la cuisine et la low-tech ! J'espère que ces recettes vous plairont, tout en restant accessibles au plus grand nombre.

Étudiante en design et en anthropologie, **Maelys Meriochaud** a été bénévole chez nous et m'a épaulé dans la réalisation du livret de recettes. Elle est à l'origine de certaines recettes qui, j'en suis sûre, vous surprendront ! Questionnée par les rapports entre corps et écologie, cette expérience a été l'occasion pour elle d'explorer de nouvelles façons de manger.



# Les recettes



## LES BOISSONS

31

Kéfir	32
Gaspacho lacto-fermenté	33
Citronnade anti-gaspi	34
Kvass	35
Kosô d'abricots	36
Kosô aux queues de fraises	37

## LES CONDIMENTS

38

Fruits et légumes lacto-fermentés	38
-----------------------------------	----

Chutney d'abricots lacto-fermenté	39
Poivrons lacto-fermentés	40
Tomates cerises lacto-fermentées	41
Oignon rouge lacto-fermenté	42

## Les légumineuses revisitées

43

Tofu de pois chiche rapide	44
Houmous lacto-fermenté	45

## Assaisonnements chics

46

Sauce moutarde acidulée	47
Huile agrume fenouil	48
Huile de vert de poireaux	49
Oeufs noirs marinés	50
Bouillon anti-gaspi	51

## Sauces chocs 52

Kimchi de poire	53
Sauce aigre douce revisitée	54
Pesto de fanes de légumes	55
Fayonnaise	56
Sauce piquante lacto-fermentée	57

## Apéro salé 58

Tartinade lacto-fermentée	59
Lobio	60
Cake au miso, houmous de betterave	61

## Côté sucrée 62

Pâte de caroube	63
Sarrasin torréfié	64

## LES PETITS DÉJEUNERS 65

Porridge lacto-fermenté	66
Yaourt fruité & biscuits protéinés	67
Shakshuka & gazpacho fermenté	68
Tartines, fruits & thé	69
Caroube chaud, salade de poire	70
Tofu brouillé	71

## LES PLATS

72

Semoule dukkah aux fraises	73
Duo riz lentille et sa brunoise de crudités	74
Tarte tatin tomates cerises lacto-fermentées	75
Salade de la mer sucrée salée	76
Taboulé de quinoa, tartinade fermentée	77
Shakshuka & gazpacho fermenté	78
Socca tiède au fromage, figue & basilic	79
Soupe onctueuse à la côte de chou-fleur	80
Chili con végé et sa sauce fraîcheur	81
Minestrone	82
Lasagne revisitée	83
Courgette cake, tomate & basilic	84
Linguine, ragù de lentilles	85
Salade panzanella et légumineuses	86
Curry vert	87
Galettes anti-gaspi & dips de légumes	88
Gnocchis au pain rassis	89
Salade fraîcheur & tartinades	90
Falafels anti-gaspi de houmous fermenté	91
Sandwich savoureux rapide	92
Sarrasin al dente, légumes crus et cuits, oeuf noir	93
Mujaddara, yaourt	94
Légumes, pois chiche & feta rôtis	95
Rémoulade végétale et œuf mollet	96
Taboulé libanais & levure de bière	97

## LES DOUCEURS

**98**

Biscuits protéinés	<b>99</b>
Millefeuille betterave, poire, brousse	<b>100</b>
Carpaccio de fruits & biscuits protéinés	<b>101</b>
Gateau caroube marbré	<b>102</b>
Salade de fruits, kéfir	<b>103</b>
Crème caroube fruitée	<b>104</b>



# Les boissons



### C'est quoi le kéfir ?

C'est une boisson issue de la fermentation du lait ou de jus de fruits sucrés, préparée à l'aide de grains de kéfir, un levain constitué essentiellement de bactéries lactiques et de levures. La boisson obtenue est légèrement gazeuse

## KÉFIR



5 minutes de préparation



1 semaine de fermentation

### Ingédients (1,5 L)

- 3 c. à soupe de grains de kéfir\*
- 4 c. à soupe de sucre de betterave
- 3 belles tranches de citron
- 2 figues séchées
- Condiments : menthe, kosô d'abricots (p.36), kosô de queues de fraises (p.37)...

### Matériel

- 1 bocal de 2 litres **sans joint**
- 1 entonnoir
- 1 passoire
- 2 bouteilles en verre avec bouchon mécanique ou à vis (il faut que ça résiste à la pression !)

### \* Où trouver des grains de kéfir ?

Certains magasins bio en vendent, d'autres se font parfois comptoir d'échange, n'hésitez pas à leur demander ! Vous pouvez aussi utiliser la conversation WhatsApp : peut être que certains participants en ont chez eux !



### Préparation

- Dans le bocal, versez 1,5 L d'eau du robinet. Ajoutez le sucre, et faites le dissoudre à l'aide de votre cuillère en mélangeant bien
- Ajoutez les grains de kéfir, préalablement égouttés (il n'est pas nécessaire de les rincer)
- Ensuite, ajoutez vos figues et les tranches de citron puis placez le couvercle sur le bocal (sans visser)
- Laissez fermenter 24 à 36 h et n'hésitez pas à mélanger la mixture durant cette phase. La fermentation est finie lorsque les figues remontent à la surface et qu'une petite épaisseur de mousse apparaît à la surface
- Une fois la fermentation terminée, enlevez les tranches de citron et les figues du bocal (à conserver pour d'autres recettes)
- Mélangez le liquide, puis versez-le dans vos bouteilles à l'aide d'un entonnoir et de la passoire. Récupérez les grains de kéfir et conservez-les au frigo, dans un bocal d'eau légèrement sucré
- C'est le moment d'aromatiser le kéfir, avec de la menthe ou du kosô d'abricots par exemple. Fermez les bouteilles puis laissez fermenter à nouveau, entre 24 et 36 h, à température ambiante. N'hésitez pas à dégazer les bouteilles plusieurs fois par jour
- Vous pouvez maintenant conserver votre kéfir au frais et le déguster dès le lendemain ! **Ajoutez du pep's à votre salade de fruits frais en mélangeant les fruits avec du kéfir !**



## GASPACHO LACTO-FERMENTÉ



5 minutes de préparation



### Ingédients (1L)

- 4 tomates fraîches
- 2 poivrons et ail lacto-fermentés (p.40)
- 6 tomates cerises et ail lacto-fermentés (p.41)
- 3 c. à soupe de saumure des bocaux lacto-fermentés
- Huile d'olive, sel, poivre

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bouteille en verre avec bouchon mécanique ou à vis
- 1 entonnoir

### Préparation

- Mixez tous les ingrédients. Rajoutez plus de saumure selon la consistance et le goût souhaité
- Versez la mixture dans la bouteille en verre puis conservez au frais



Dégustez bien frais, avec une garniture, en ajoutant un **filet d'huile d'olive** ou encore des **croûtons de pain** !

Ce gazpacho accompagnera merveilleusement bien vos plats comme **par exemple la shakshuka**. Retrouvez la recette page 78 !





## CITRONNADE ANTI-GASPI



5 minutes de préparation

### Ingédients (1L)

- Écorces de citrons
- Les restes de peau de gingembre
- Eau
- Herbes aromatiques : menthe, basilic, romarin
- 1 c. à soupe de sucre de betterave (facultatif)

### Matériel

- 1 bouteille en verre avec bouchon mécanique ou à vis (si vous mettez des peaux de gingembre, il faut que ça résiste à la pression !)
- 1 entonnoir



### Préparation

- Placez tous les ingrédients dans la bouteille en verre
- Fermez la bouteille puis placez au frais. N'oubliez pas de dégazer la bouteille 2 fois par jour.



Dégustez bien frais !



### C'est quoi le kvass?

Le kvass est une boisson lactofermentée rafraîchissante et effervescente. Il est facile et abordable de le préparer. Il a un goût de miel et de malt, semblable à un croisement entre la bière blonde et l'hydromel. Il est considéré comme une boisson non alcoolisée, car la teneur en alcool de la fermentation n'est que de 0,5 % à 1 %

## KVASS



15 minutes de préparation



5-6 jours de fermentation

### Ingédients (3 L)

- 500 g de pain de seigle sec et dur
- 4 L d'eau
- 1 poignée de raisins secs
- 100 g de sucre de betterave
- 30 g de levure boulangère
- Le zeste d'un citron

### Matériel

- 1 bocal de 5 L avec fermeture mécanique et joint (ou plusieurs bocaux)
- 1 tissu propre ou une passoire à mailles très fines
- 3 bouteilles en verre d'1 L avec bouchon mécanique ou à vis (il faut que ça résiste à la pression !)

### Préparation

- Coupez en gros morceaux le pain de seigle, puis répartissez-les dans le bocal de 5 L. Versez l'eau bouillante sur le pain et laissez le tremper pendant 2h
- Une fois ce délai passé, filtrez la boisson à l'aide d'un tissu propre ou d'une passoire à mailles très fines. Pressez bien le pain pour récupérer un maximum de liquide
- Ajoutez le sucre et la levure boulangère, puis mélangez bien
- Fermez hermétiquement le bocal et laissez fermenter 12 à 24 h. Des petites bulles doivent apparaître
- Filtrez à nouveau, puis faites une première mise en bouteille à fermeture mécanique. N'hésitez pas à laisser un petit fond de fermentation dans les bocaux afin de ne pas embouteiller l'excès de levure boulangère
- Répartissez les raisins secs et le zeste de citron coupé en fines lanières dans les bouteilles, et laissez encore fermenter jusqu'à ce que les raisins secs soient remontés à la surface
- Filtrez une dernière fois afin de retirer les raisins secs et les zestes, et réembouteillez. Stockez au frais et dégarez de temps en temps en soulevant brièvement le bouchon. Dégustez !



Cette boisson fermentée se boit bien fraîche et s'acidifie en vieillissant



C'est quoi le kosô ?

C'est un sirop de fruits sans cuisson !

## KOSÔ D'ABRICOTS



10 minutes de préparation



1 semaine de fermentation

### Ingrédients (400 mL)

- 500 g d'abricots bien mûrs
- 500 g de sucre de betterave

### Matériel

- 1 bocal d'un litre **sans joint**
- 1 étamine : textile fin qui permet les échanges gazeux tout en empêchant les insectes d'entrer dans le bocal
- 1 élastique
- 1 bocal ou fiole avec un couvercle qui se visse, d'au moins 500 mL



### Préparation

- Enlevez le noyau des abricots puis coupez-les en deux
- Dans un bocal alternez des couches d'abricots et des couches de sucre. Terminez par une couche de sucre. Placez une étamine sur le dessus du bocal en la fixant avec un élastique
- Laissez fermenter une semaine à température ambiante sans oublier de mélanger la mixture 1 à 2 fois par jour
- Filtrez le jus puis remplissez le bocal ou la fiole. Vous pouvez le conserver au moins 3 mois au frais



Comment déguster ce kosô ?

Vous pouvez l'utiliser dans des **préparations de gâteau**. Mais aussi comme un **sirop** en le mélangeant avec de l'eau. Ou sinon, comme **base de sauce** pour vos salades fraîcheurs préférées. Par exemple, retrouvez l'astuce dans la recette du kimchi de poire page 53.





C'est quoi le kosô ?

C'est un sirop de fruits sans cuisson !

## KOSÔ AUX QUEUES DE FRAISES



10 minutes de préparation



1 semaine de fermentation

### Ingrédients (300 mL)

- 380 g de queues de fraise (avec un peu de chair restante sur les queues)
- 400 g de sucre de betterave
- 1 poignée de menthe ou de basilic frais

### Matériel

- 1 bocal d'un litre **sans joint**
- 1 bocal ou fiole avec un couvercle qui se visse, d'au moins 400 mL

### Préparation

- Récupérez, rincez puis séchez les queues de vos fraises en y laissant un peu de chair autour
- Dans le bocal, alternez des couches de queues de fraises et de menthe (ou basilic) et des couches de sucre. Terminer par une couche de sucre. Placez une étamine sur le dessus du bocal en la fixant avec un élastique
- Laissez fermenter une semaine à température ambiante sans oublier de mélanger la mixture 1 à 2 fois par jour
- Filtrez le jus puis remplissez le bocal ou la fiole. Vous pouvez le conserver au moins 3 mois au frais



### Comment déguster ce kosô ?

Vous pouvez l'utiliser dans des **préparations de gâteau**. Mais aussi comme un **sirop** en le mélangeant avec de l'eau ! Ou sinon, comme **base de vinaigrette** pour vos salades fraîcheurs préférées.



# Les condiments

Fruits et légumes lacto-fermentés



## CHUTNEY D'ABRICOTS LACTO-FERMENTÉS



15 minutes de préparation



5 jours de fermentation

### Ingédients

- 12 abricots relativement fermes et peu sucrés
- 2 oignons émincés
- 1 c. à café de graines de moutarde moulues
- 1 c. à café de piment d'espelette
- 1 poignée de raisins secs
- Un peu de miel
- 12 g de gros sel (non iodé) pour la saumure

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal d'un litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélation rempli d'eau, film alimentaire...



### Préparation

- Enlevez le noyau des abricots et coupez-les en lamelles. Émincez les oignons puis placez le tout dans un grand bol avec les épices moulues et les raisins secs
- Ajoutez 2% du poids des ingrédients en sel et mélangez l'ensemble avec les mains pour en extraire le jus. Ici on a 610 g d'ingrédients, on ajoute donc 12 g de sel
- Mixez le tout, transférez dans un bocal à joint puis recouvrez d'un poids. Ici on utilise un sac congélation rempli d'eau
- Laissez fermenter 5 jours à température ambiante
- Placez le bocal au frigo. Vous pourrez commencer à le déguster dès le lendemain !
- Dernière étape avant dégustation : ajoutez du miel au chutney ! Cela apportera un équilibre plaisant avec l'acidité des abricots. Le chutney est prêt à être consommé !



Ce chutney est délicieux avec du **pain et du fromage** comme du roquefort ou de la tomme de brebis





## POIVRONS LACTO-FERMENTÉS



10 minutes de préparation



2 semaines de fermentation

### Ingrédients

- 2 poivrons
- 3 gousses d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 0,5 L d'eau
- 18 g de gros sel (non iodé) pour la saumure

### Matériel

- 1 bocal d'un litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélateur rempli d'eau, film alimentaire...



### Préparation

- Faites bouillir l'eau avec le gros sel. Une fois que l'eau bout, retirez du feu et laissez refroidir
- Lavez puis séchez les poivrons. Coupez-les en quartiers puis retirez les pépins
- Pelez les gousses d'ail puis remplissez le bocal des poivrons, des gousses d'ail, des feuilles de laurier et des graines de fenouil
- Versez la saumure (le mélange d'eau et de sel maintenant tiède) puis mettez un poids sur les poivrons pour qu'ils restent immersés. Ici on a utilisé du film alimentaire
- Laissez fermenter minimum 2 semaines puis conservez au frais. Dès le lendemain, vous pouvez déguster !



#### Comment les déguster ?

En **salade** pour apporter un peu de pep's ! Vous pouvez les mixer à d'autres légumes frais et lacto-fermentés pour réaliser une belle **sauce**.

Sinon, réalisez un super **gaspacho** ! Rendez-vous page 33 pour découvrir la recette.





## TOMATES CERISES LACTO-FERMENTÉES



5 minutes de préparation



1 semaine de fermentation

### Ingrédients

- 600 g de tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de graines de moutarde
- Des aromates : thym, romarin, basilic, origan...
- 10 g de gros sel (non iodé) pour la saumure

### Matériel

- 1 bocal d'un litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélateur rempli d'eau, film alimentaire...



### Préparation

- Déposez les tomates entières, l'oignon émincé, les gousses d'ail épluchées et les aromates dans le bocal
- Préparez la saumure à 3% en mélangeant 300 mL d'eau et les 10 g de gros sel
- Transvasez la saumure dans le bocal pour recouvrir toute la préparation, placez le poids puis fermez le bocal
- Laissez fermenter pendant 1 semaine à température ambiante en plaçant votre bocal sur une assiette ou un plateau
- Au bout d'une semaine, placez au frais pour conserver. Vous pouvez commencer à déguster dès le lendemain



#### Comment les déguster ?

En **salade** pour apporter un peu de pep's ! Vous pouvez les mixer à d'autres légumes frais et lacto-fermentés pour réaliser une belle **sauce**. **Réalisez un super gazpacho !** Rendez-vous page 33 pour découvrir la recette.



Sinon, je vous conseille vivement la **tarte tatin de tomates cerises lacto-fermentées** page 75. C'est un délice !



## OIGNON ROUGE LACTO-FERMENTÉ



5 minutes de préparation



2 semaines de fermentation

### Ingédients

- 1 oignon rouge
- 3 citrons

### Matériel

- 1 bocal d'un demi litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélateur rempli d'eau, film alimentaire...



### Préparation

- Coupez l'oignon en rondelles puis mettez le tout dans le bocal
- Coupez les citrons et pressez-les directement dans le bocal
- Ajoutez le poids afin que l'oignon ne remonte pas. Ici on utilise du film alimentaire
- Placez dans un endroit sombre et sec et attendez minimum 2 semaines avant de consommer (le bocal peut se conserver pendant des mois au frais)



Ces oignons lacto-fermentés se marient merveilleusement bien avec des **salades fraîcheur, des tartinades, des sauces...**



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





# Les condiments

Les légumineuses revisitées



# TOFU DE POIS CHICHE RAPIDE



5 minutes de préparation



15 minutes de cuisson et 2h  
de repos au frais

## Ingédients

- 1 tasse de pois chiches
- 1,5 tasse d'eau
- 3 tasses d'eau
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 c. à café de cumin
- 2 c. à soupe d'huile olive
- Sel, poivre de sichuan

## Matériel

- Moule à cake



### Comment le déguster ?

Faites revenir les cubes de tofu dans une poêle puis déguster dans une salade !

Retrouvez-le aussi la recette de taboulé de quinoa et tartinade fermentée (p.77)



## Préparation

- Réhydratez les pois chiches : placez dans un bol la tasse de pois chiches, ajoutez 1,5 tasse d'eau et laissez poser 24 h à température ambiante
- Le lendemain, rincez 2 fois les pois chiche puis placez les dans le bol du mixeur. Ajoutez la gousse d'ail et l'oignon coupés grossièrement puis assaisonnez : cumin, huile d'olive, sel, poivre. Mixez le tout jusqu'à obtenir une consistance liquide
- Versez la préparation dans une casserole et chauffez à feu doux. Fouettez régulièrement la préparation. Lorsque la préparation s'épaissit, fouettez constamment jusqu'à obtenir une consistance dense (type purée). N'hésitez pas à goûter la préparation : il faut que le pois chiche soit cuit
- Huilez le plat à cake puis versez la préparation. Utilisez une spatule pour répartir la préparation uniformément
- Placez le plat au congélateur pendant 30 minutes ou au frigo pendant au moins 2 h
- Vous pouvez maintenant démouler le tofu ou couper directement des cubes de tofu puis déguster !



## HOUMOUS LACTO-FERMENTÉ



5 minutes de préparation



3 jours de fermentation

### Ingrédients

- 300 g de pois chiches cuits \*
- Du tahini ou de la purée de noix
- Jus d'un citron
- 1 gousse d'ail
- Huile de noix ou d'olive vierge extra
- 20 ml de jus de légumes fermentés: liquide d'une fermentation, liquide de faisselle, petit lait...
- 1 c. à soupe de paprika

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal avec fermeture mécanique et joint



### Préparation

- Égouttez les pois chiches puis mixez-les très finement avec le tahini ou la purée de noix, le jus de citron, l'huile et l'ail. On doit obtenir une pâte lisse et dense
- Ajoutez 5 c. à soupe d'eau froide (voire plus selon la consistance voulue), salez et mixez à nouveau ; la pâte doit être lisse, bien crémeuse et fluide, mais doit pouvoir encore se tartiner. Goûtez au fur et à mesure pour ajuster selon votre goût
- Ajoutez au mélange les 20 ml de base de fermentation. ici on utilise le liquide de faisselle
- Laissez fermenter à température ambiante pendant 3 jours puis placez au frais. Vous pouvez déguster dès le lendemain !



#### Comment le déguster ?

Je vous invite à mélanger ce houmous avec des légumes cuits comme des haricots verts ou des tomates, de rajouter de l'ail émincé et des herbes aromatiques par exemple. Il pourra être consommé en tartinade ou en accompagnement d'une salade fraîcheur (p.90)





# Les condiments

Assaisonnements chics



## SAUCE MOUTARDE ACIDULÉE



5 minutes de préparation

### Ingédients

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe de moutarde
- Le jus d'un demi citron
- Sel, poivre de sichuan

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal ou une fiole

### Préparation

- Placez la moutarde dans le bol. Mélangez tout en ajoutant progressivement les 2 huiles jusqu'à obtenir une consistance de pommade. Rajoutez de l'huile si nécessaire
- Ajoutez le jus d'un demi citron, le sel et le poivre puis mélangez à nouveau
- Versez la mixture dans le bocal (ou une fiole) puis conservez à température ambiante



Retrouvez cette sauce dans de nombreuses salades fraîcheur du livret. Notamment, rendez-vous page 74 pour la recette du duo de riz lentille et sa brunoise de crudités !



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une citronnade fraîche (p.34)





## HUILE AGRUME FENOUIL



5 minutes de préparation

### Ingrédients

- 1 fenouil
- Le jus d'un citron
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de liquide de légumes fermentés (si vous avez)
- Des aromates : thym, romarin, basilic, origan...

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal ou une fiole

### Préparation

- Mixez le fenouil avec le jus d'un citron et la moutarde
- Incorporez et mixez avec les deux huiles selon la texture souhaitée
- Versez la mixture dans le bocal (ou fiole), ajoutez les aromates puis faites les mariner au moins 24h avant dégustation !



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





## HUILE DE VERT DE POIREAUX



5 minutes de préparation

### Ingédients

- 1 vert de poireaux
- 1 pincée de piment d'espelette
- 2 pincées de sel
- Huile d'olive ou de colza

### Matériel

- 1 bocal



### Préparation

- Enlevez les feuilles de poireaux les plus fanées puis coupez-les dans la longueur. Lavez-les pour enlever la terre puis émincez finement les verts de poireaux
- Placez-les dans un bol, ajoutez le sel et massez le tout. Ajoutez une bonne pincée de piment
- Placez le tout dans un bocal, versez l'huile, mélangez puis laissez macérer au frais pendant 24h



Cette huile se marie merveilleusement bien avec des **salades fraîcheur** (p.90), des **céréales comme du riz ou du sarrasin** ou encore comme **base de sauces**.





## OEufs noirs marinés



5 minutes de préparation



Au moins 1 jour de marinade

### Ingédients

- 200 mL d'eau
- 200 mL de vinaigre\* (blanc, balsamique)
- 6 oeufs
- 3 oignons nouveaux
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de piment d'espelette
- 1 c. à café de sel

### Matériel

- 1 bocal d'un litre

\* Le vinaigre permet de conserver les œufs ! Vous pouvez donc utiliser n'importe quel type de vinaigre. C'est le vinaigre balsamique qui rend l'extérieur de l'oeuf noir



### Préparation

- Versez tous les ingrédients dans une casserole puis faites chauffer
- Lorsque ça commence à bouillir, mettez hors du feu et laissez refroidir
- En attendant, cuisez pendant 5 minutes les œufs dans de l'eau bouillante
- Une fois la cuisson terminée, plongez les œufs dans de l'eau froide puis écaillez-les
- Placez les œufs dans le bocal puis ajoutez le mélange d'eau et de vinaigre. Il faut que les œufs soient immergés
- Dès le lendemain les œufs sont prêts à être dégustés ! Laissez mariner plusieurs jours avant dégustation pour découpler les saveurs

Associez ces œufs à une belle salade fraîcheur ou comme base d'un petit déjeuner !



Retrouvez une recette page 93.





## BOUILLON ANTI-GASPI



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingrédients

- Épluchures d'oignons et d'ail
- Légumes abîmés ou restes
- 3 gousses d'ail
- Du piment d'espelette
- 1 tasse de vin blanc
- Des aromates : persil, thym, laurier, romarin, origan, clous de girofle...
- Un grand volume d'eau
- Huile, sel

### Matériel

- 1 bocal, bac à glaçon

### Préparation

- Dans une cocotte, faites suer les épluchures concassées, légumes, ail et piment avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes
- Déglacez au vin blanc
- Mouillez avec de l'eau froide à hauteur et portez à frémissement. Cela va favoriser la diffusion de saveurs
- Ajoutez des aromates et épices au choix : écorces d'agrumes, thym, laurier, thym, clous de girofle... Faites cuire le tout 20 minutes à couvert
- Une fois cuit, filtrez la préparation pour récupérer le bouillon et stockez au frais ou au congélateur (dans un bac à glaçon)



#### Comment utiliser ce bouillon ?

Comme **base d'une soupe** ! Vous pouvez y ajouter des pâtes ou des légumes. Sinon, utilisez le bouillon pour relever le goût d'une préparation comme une **poêlée de légumes** ou la **cuisson de céréales** (riz, quinoa, orge...)



# Les condiments

Sauces chocs



## KIMCHI DE POIRE



40 minutes de préparation



3 jours de fermentation

### Ingédients

- 600 g de poires très peu mûres
- 1 c. à café de piment (à doser selon la puissance du piment)
- 3 c. à soupe de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 5 g de gingembre
- 12 g de gros sel (non iodé) pour la saumure

### Matériel

- 1 bocal d'un litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélation rempli d'eau, film alimentaire...



### Préparation

- Lavez et séchez les poires. Pelez-les et coupez-les en morceaux
- Laissez dégorger les poires dans un plat avec du gros sel (2% du poids des ingrédients). Ici on a 600 g d'ingrédients, on rajoute donc 12 g de sel. Laissez poser pendant 30 minutes
- Ciselez la ciboulette, le gingembre, le piment et la gousse d'ail, puis mélangez-les au reste
- Placez le tout dans un bocal à joint avec un poids sur le mélange pour que les poires continuent à rendre leur jus et que celui-ci finisse par les recouvrir. Ici on utilise un sac congélation rempli d'un peu d'eau
- Laissez fermenter à température ambiante pendant 2/3 jours puis placez au frais pour conservation. Attendez une semaine avant de goûter



#### Comment le déguster ?

Dégustez ce merveilleux kimchi de poire avec des **salades fraîches, un chili con végé (voir page 81) ou une tartine de fromage**.



Réalisez aussi une **sauce type aigre douce !**  
**Retrouvez le détail de la recette page 54.**  
C'est un vrai délice !





## SAUCE AIGRE DOUCE REVISITÉE



5 minutes de préparation

### Ingrédients

- 3 c. à soupe de kimchi de poires  
(p.53)
- 2 c. à soupe de kosô d'abricots  
(p.36)

### Préparation

- Mélangez les ingrédients et ajustez selon votre goût
- Dégustez !



#### Comment le déguster ?

Cette sauce type aigre douce se marie très bien avec des céréales ou un plat en sauce !

Retrouvez par exemple la recette de duo riz lentille et sa brumoise de crudités page 74.





## PESTO DE FANES DE LÉGUMES



5 minutes de préparation

### Ingédients

- 1 botte de fanes de légumes (radis, carotte, betterave...)
- Une branche de basilic
- 3 gousses d'ail
- 40 g d'oléagineux concassés (noisettes, noix, amandes)
- 50 g de parmesan
- 50 g de levure de bière
- 10 cL d'huile d'olive
- Un peu d'eau
- Sel, poivre de Sichuan

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal



### Préparation

- Lavez les fanes puis coupez-les grossièrement. Faites de-même avec les gousses d'ail puis mixez le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une purée
- Versez l'huile d'olive puis mixez à nouveau. Rallongez avec un peu d'eau pour obtenir une consistance plus crémeuse
- Ajoutez le reste des ingrédients, puis mixez une nouvelle fois. Ici j'utilise des noisettes !
- N'hésitez pas à rajouter de l'huile d'olive, de l'eau ou des épices pour obtenir la consistance et le goût souhaités
- Vous pouvez déguster !



### Comment le déguster ?

Cette sauce type aigre douce se marie très bien avec des céréales ou en accompagnement de salade fraîcheur.

Retrouvez par exemple la recette de gnocchis au pain rassis page 89.





# FAYONNAISE



5 minutes de préparation

## Ingrédients

- 240 g de haricots blancs cuits \*
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 échalotte
- Sel

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

## Préparation

- Mixez l'ensemble des ingrédients. Assaisonnez et ajustez selon votre goût et la consistance souhaitée
- Dégustez !



### Comment le déguster ?

Cette sauce est parfaite pour les apéros ! En **tartinade** ou **comme sauce pour tremper vos légumes**. Aussi, vous pouvez l'utiliser dans des salades bien fraîches, par exemple dans la **rémoulade végétale**. Retrouvez cette recette page 96.



## Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal



## SAUCE PIQUANTE LACTO-FERMENTÉE



10 minutes de préparation



3 semaines de fermentation

### Ingrédients

- 1 poivron
- 1 c. à soupe de gingembre
- 1 piment d'espelette
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 g de gros sel (non iodé) pour la saumure

### Matériel

- 1 bocal d'un litre avec fermeture mécanique et joint
- 1 poids : coupelle en verre, sac congélateur rempli d'eau, film alimentaire...
- 1 mixeur manuel
- 1 bocal pour sauce



### Préparation

- Lavez, séchez puis coupez le poivron et le piment en dés. Vous pouvez enlever les graines du piment pour éviter que la sauce soit trop pimentée.
- Retirez la peau du gingembre puis coupez-le finement
- Placez tous ces ingrédients dans le bocal puis ajoutez le vinaigre de cidre
- Préparez la saumure à 3% en mélangeant 300 mL d'eau et les 10 g de gros sel
- Transvasez la saumure dans le bocal pour recouvrir toute la préparation, placez le poids puis fermez le bocal
- Laissez fermenter pendant 3 semaines à température ambiante en plaçant votre bocal sur une assiette ou un plateau
- Suite à la fermentation, filtrer le mélange. Vous pouvez garder le liquide pour initier de nouvelles fermentations ou comme condiment de sauce !
- Mixez le mélange avec le miel et l'huile d'olive
- Remplissez un bocal de ce mélange puis conservez au frais !

# Les condiments

Apéro salé





## TARTINADE LACTO-FERMENTÉE



35 minutes de préparation



24 h de fermentation

### Ingrédients

- 500 g de graines de tournesol
- 2 c. à soupe de miso
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café d'ail en poudre
- Un grand volume d'eau

### Matériel

- 1 bocal de 0,5 L avec fermeture mécanique et joint
- Film alimentaire
- 1 étamine



### Préparation

- Faites tremper les graines dans un volume d'eau environ 30 minutes
- Mixez les graines avec le reste des ingrédients
- Placez le mélange dans un bocal. Ajoutez un film alimentaire par dessus et tassez pour chasser l'air. Laissez reposer 24h (bocal fermé avec joint)
- Au bout de 24h, égouttez le mélange avec une étamine
- Gardez minimum 5 jours au frigo avant de commencer à goûter



#### Comment le déguster ?

En tartinade sur du pain ! Pourquoi pas rajouter un peu de kimchi de poires ou quelques graines d'oléagineux par dessus ?



## LOBIO



5 minutes de préparation

### Ingédients

- 250 g de haricots rouges cuits \*
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de cumin
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Préparation

- Faites légèrement revenir les oignons avec du cumin, puis mixez tous les ingrédients (sauf les oléagineux) pour obtenir une purée homogène
- Transvasez la mixture dans un récipient. Soupoudrez d'oléagineux concassés. Il ne reste plus qu'à déguster en tartinade sur du pain !



### Comment le déguster ?

En tartinade avec une cuillère de **kimchi de poires** (p.53) et quelques graines d'oléagineux par dessus ! Sinon, ajoutez une belle cuillère de lobio pour accompagner vos **salades fraîcheur** (p.93).

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- 1 bocal



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## CAKE MISO, HOUMOUS BETTERAVE



30 minutes de préparation



40 minutes de préparation

### Ingrédients

- 200 g de farine complète
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de miso
- 2 aubergines
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'espelette
- 10 cL de lait
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire (pour remplacer la levure)
- Sel

### Accompagnement

- Houmous fermenté mixé à des betteraves cuites

### Matériel

- Plat ou moule à cake pour le four



### Préparation

- Préchauffez le four Th.6 (180°C)
- Lavez puis coupez les aubergines en dés. Faites-les revenir à feu moyen dans une poêle avec le piment. Poursuivez la cuisson à couvert jusqu'à ce que les aubergines soient bien fondantes
- Dans un bol, mélangez la farine et la levure
- Dans un autre récipient, diluez la pâte miso avec le lait. Ajoutez les œufs et l'huile d'olive. Versez le mélange dans la farine et remuez bien. Incorporez délicatement les aubergines
- Placez le mélange dans un plat ou des moules à cake puis faites cuire 40 minutes à 160 °C
- Une fois refroidi, dégustez (ou gardez au frais) !



Je vous invite à tremper vos morceaux de cake dans le houmous fermenté aromatisé à la betterave ! Vous pouvez aussi déguster ces cakes avec une salade fraîcheur (p.93).



# Les condiments

Côté sucré



## PÂTE DE CAROUBE



5 minutes de préparation

### Ingédients

- 120 g poudre de caroube
- 200 mL eau
- 4 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe d'huile de colza
- 4 c. à soupe d'oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes)

### Matériel

- 1 bocal



#### C'est quoi la caroube ?

Elle est le fruit du caroubier, un arbre présent dans le bassin méditerranéen (France, Espagne, Portugal, Grèce...). Il appartient à la famille des légumineuses et est généralement prisé pour ses qualités nutritionnelles et son goût caramélisé et chocolaté. Vous pouvez en retrouver dans les magasins bio !



### Préparation

- Faites fondre le miel et l'huile au bain-marie
- Dans un autre bol, mélangez la poudre de caroube, l'eau puis les oléagineux concassées
- Incorporez le tout au bain-marie, et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène
- Une fois refroidi, dégustez (ou gardez au frais) !



## SARRASIN TORRÉFIÉ



5 minutes de préparation

### Ingédients

- Sarrasin sec

### Matériel

- 1 bocal ou une fiole



### Préparation

- Faites revenir le sarrasin dans une poêle sans matière grasse. Remuez régulièrement et sortez du feu lorsque les grains sont grillés
- Placez le sarrasin torréfié dans un bocal ou une fiole et conservez à température ambiante



Parsemez vos salades fraîcheur ou vos salades de fruits d'une poignée de sarrasin torréfié. C'est délicieux !  
Retrouvez par exemple le **yaourt fruité & biscuits protéinés** page 67.





# Les petits déjeuners



## PORRIDGE LACTO-FERMENTÉ



5 minutes de préparation



24 h de fermentation

### Ingédients

- Porridge
- 125 g de flocons d'avoine
- 350 g d'eau
- Lait végétal (facultatif)
- Sel

### Suggestions

- 1 c. à soupe de fruits rouges
- 1 c. à soupe de raisins secs
- Oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes)
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de caroube

### Accompagnement

- Oeufs mollets (jaune coulant)
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (34), caroube chaud (p.70)

### Matériel

- 1 bocal hermétique d'1L



### Préparation

- Dissolvez une pincée de gros sel dans l'eau
- Versez le liquide dans un bocal hermétique et trempez l'avoine dedans. Fermez le bocal et laissez fermenter 24h à température ambiante
- Prélevez l'équivalent d'un bol (pour une portion) et faites cuire jusqu'à ce que l'avoine ait absorbé toute l'eau
- Une fois prêt, retirez du feu et assaisonnez selon votre goût : ajoutez des fruits rouges, des raisins secs, des céréales, purée d'oléagineux, quelques cuillères de miel ou de caroube... !
- Vous pouvez accompagner le porridge de 2 oeufs mollets, d'une tartine et d'un verre de kéfir. Bon appétit !



Rafraîchissez le restant de porridge dans le bocal avec un peu d'avoine et d'eau et laissez fermenter avant dégustation (à présent, le temps de fermentation sera raccourci)



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## YAOURT FRUITÉ & BISCUIT PROTÉINÉ



5 minutes de préparation

### Ingédients (1 portion)

- 1 tasse de yaourt végétal
- 1 c. à soupe de framboises
- 2 prunes
- 2 c. à soupe de sarrasin torréfié
- 1 c. à soupe d'oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes)

### Accompagnement

- 1 ou 2 biscuits protéinés (p.99)
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (34), caroube chaud (p.70)...



### Préparation

- Versez le yaourt dans un bol et ajoutez par dessus les framboises, les prunes coupées en 4, le sarrasin et les oléagineux
- Dégustez avec le biscuit protéiné et une boisson de votre choix



Laissez vous tenter par un **verre de kéfir** ou **une tasse de thé vert** pour accompagner votre délicieux petit-déjeuner !



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SHAKSHUKA & GASPACHO FERMENTÉ



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Shakshuka

- 2 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 3 grosses tomates mûres
- 4 oeufs (2 oeufs par personne)
- Quelques feuilles de persil
- Huile d'olive, sel

#### Accompagnement

- 1 fruit
- 1 boisson : gaspacho fermenté (p.33)



### Préparation

- Sur feu moyen, faites chauffer l'huile dans une grande poêle avec les poivrons, l'ail et du sel
- Au bout de 10 minutes, incorporez les tomates. Laissez mijoter encore 5 minutes pour obtenir une sauce assez épaisse. Rectifiez l'assaisonnement au besoin
- Formez 4 petits trous dans lesquels vous casserez un œuf. Laissez cuire à feu doux environ 8 minutes en veillant à ce que la sauce ne brûle pas. Le blanc doit être cuit tandis que le jaune est encore liquide. Coupez le feu, la cuisson se prolonge encore une ou deux minutes
- Servez immédiatement, saupoudrez de persil et salez. Dégustez avec un gaspacho fermenté frais, du pain complet, et un bon yaourt que vous aurez préalablement salé, mélangé avec un peu d'huile d'olive et de jus de citron. Bon appétit !



Pensez à garder vos épluchures d'ail pour réaliser vos bouillons maison (p.51)



## TARTINES, FRUITS & THÉ VERT



5 minutes de préparation

### Ingrédients (1 portion)

- Pain complet
- Pâte de caroube (p.63), miel, confiture, oeufs mollets (jaune coulant)...
- 2 fruits
- 1 tasse de thé vert

### Préparation

- Dégustez un bon petit déjeuner simple et rapide composé de tartines, de fruits et d'une tasse de thé vert !



**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## CAROUBE CHAUD, SALADE DE POIRE



10 minutes de préparation



5 minutes de cuisson

### Ingrédients (1 portion)

#### Caroube chaud

- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de poudre de caroube

#### Salade de poire

- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe d'oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes)
- 1 tasse de lait végétal
- 1 c. à soupe de miel
- 1 poire
- Quelques feuilles de menthe



#### C'est quoi la caroube ?

Elle est le fruit du caroubier, un arbre présent dans le bassin méditerranéen (France, Espagne, Portugal, Grèce...). Il appartient à la famille des légumineuses et est généralement prisé pour ses qualités nutritionnelles et son goût caramélisé et chocolaté. Vous pouvez en retrouver dans les magasins bio !



### Préparation

- Chauffez l'eau et la caroube. Au bout de quelques minutes, ajoutez le lait
- Faites réduire quelques instants si vous aimez votre boisson onctueuse
- En attendant, découpez les poires en petits dés
- Mélangez les poires avec le lait, les flocons d'avoine, le miel puis ajoutez les oléagineux par dessus et quelques feuilles de menthe
- Versez le caroube chaud dans une tasse et dégustez le tout !



## TOFU BROUILLÉ



5 minutes de préparation



5 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- 125 g de tofu (retrouvez la recette de tofu de pois chiche rapide p.44)
- 100 mL de crème de soja
- Épice au choix (cumin, paprika fumé...)
- Thym
- Pain au levain

### Accompagnement

- Des oeufs mollets (jaune coulant)
- 1 fruit
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), caroube chaud (p.69), gazpacho fermenté (p.33)

### Préparation

- Broyez à la main le bloc de tofu jusqu'à obtenir de petits morceaux
- Faites chauffer dans une petite casserole avec la crème de soja, les épices et le thym
- Servez sur un toast de pain au levain. A côté, dégustez un bon fruit frais !



Laissez vous tenter par un **verre de kéfir** ou **une tasse de thé vert** pour accompagner votre délicieux petit-déjeuner !



# Les plats



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SEMOULE DUKKAH AUX FRAISES



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- 120 g de semoule \*
- 1 aubergine
- 1 portion de bouillon de légume maison (p.51)
- 2 c. à soupe de raisins secs
- Le jus d'un citron
- Mélange dukkah : oléagineux (noix, noisettes, amandes), cumin, paprika
- Quelques oignons fermentés (p.42)
- 1 barquette de framboises
- 1 yaourt
- Quelques branches de persil
- Huile d'olive, Sel

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



### Préparation

- Coupez l'aubergine en petits dés puis faites revenir le tout dans un filet d'huile quelques minutes
- Une fois les légumes fondants, ajoutez le bouillon de légumes, le jus du citron, les raisins secs et de l'eau à hauteur et faites cuire à feu doux environ 10 minutes
- Pendant ce temps, placez la semoule dans un grand récipient, ajoutez 2 fois leur volume en eau bouillante, placez un couvercle par-dessus et laissez gonfler 5 minutes
- Passons à la préparation du mélange dukkah : concassez les oléagineux et mélangez-les aux épices
- Une fois les légumes et la semoule cuite, mélangez le tout puis assaisonnez selon votre goût
- Pour le dressage, servez une belle portion du mélange de légumes et semoule. Soupoudrez le tout d'une poignée de mélange dukkah. Par-dessus, disposez les framboises, une cuillère de yaourt, un filet d'huile d'olive et quelques branches de persil émincées. Dégustez !



Pensez à garder l'écorce du citron !  
Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





## DUO RIZ LENTILLE ET SA BRUNOISE DE CRUDITÉS



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

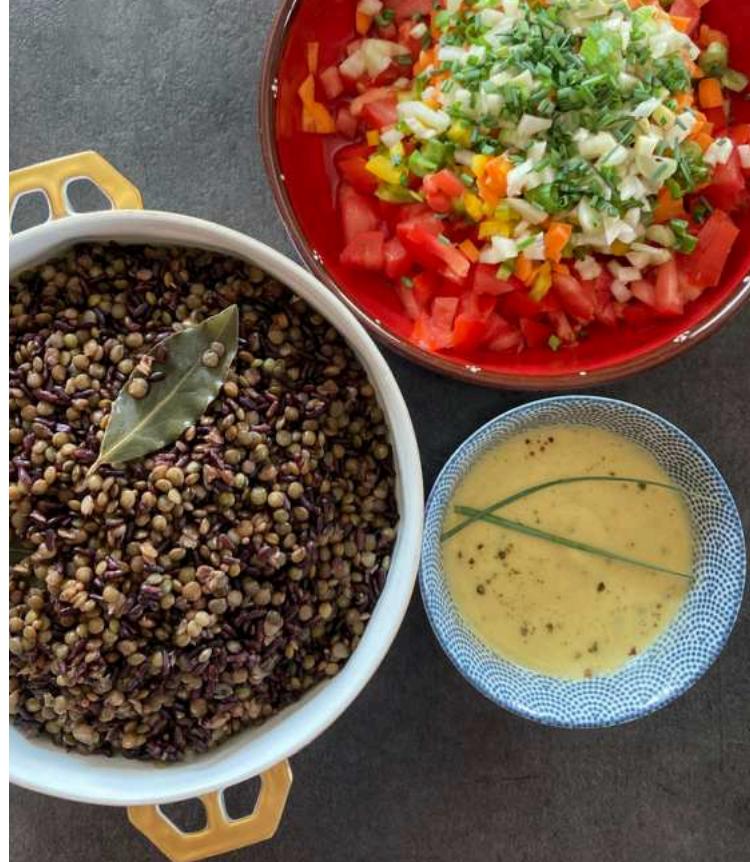
- 280 g de riz \*
- 240 g de lentilles \*
- 4 tomates
- 2 carottes
- 1 poivron
- 2 oignons nouveaux (bulbe et tige)
- 1/4 de fenouil
- 2 feuilles de laurier
- 1 portion de bouillon maison (p.51)
- Sauce moutarde acidulée (p.47)

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Une fois cuits, mélangez le riz et les lentilles puis laissez refroidir
- Coupez tous les légumes en dés et mélangez-les dans un récipient
- Dégustez le tout avec la sauce moutarde acidulée !



Pensez à garder l'écorce du citron !  
Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)



**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



# TARTE TATIN AUX TOMATES CERISES LACTO-FERMENTÉES



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

## Ingrédients

- 200 g de farine complète (blé, petit épeautre...)
- 100 g de beurre
- 1 c. à café de thym
- 500 g de tomates cerises fermentées (vous pouvez compléter avec des tomates cerises crues si besoin) (p.41)
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de liquide fermenté
- Huile d'olive, sel
- Herbes aromatiques : aneth, basilic, persil...

## Accompagnement

- 1 salade fraîcheur avec des fruits et légumes crus, des légumes fermentés, un oeuf mollet
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



## Préparation

- Sablez entre vos doigts la farine et le beurre, avec une pincée de sel, du thym et un peu d'eau pour former une boule (sans pétrir)
- Enfermez la boule dans un film alimentaire ou un torchon puis laissez reposer
- Préchauffez le four à 200°C
- Dans une poêle, placez les tomates cerises égouttées et faites chauffer dans un peu d'huile d'olive
- Ajoutez le liquide fermenté et le miel sur les tomates cerises. Laissez caraméliser 5 à 10 minutes
- Si le manche s'enlève, vous pouvez utiliser la poêle pour réaliser la tarte tatin. Sinon, utilisez un plat et transvasez les tomates cerises dans le plat. Versez par-dessus le caramel
- Étalez la pâte au rouleau sur un diamètre supérieur à celui du plat (ou de la poêle), puis placez-la sur les tomates cerises et rabattez les bords
- Mettez en cuisson pour 15 à 20 minutes
- Une fois prêt, laissez refroidir quelques minutes puis démoulez en retournant sur une assiette
- Ajoutez du fromage, les herbes aromatiques et des graines
- Dégustez cette fabuleuse tarte !

**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SALADE DE LA MER SUCRÉE SALÉE



10 minutes de préparation

### Ingrédients (4 portions)

#### Salade

- 400 g de salicornes
- 1 botte de radis
- ½ radis blanc
- 1 salade
- 3 pêches plates ou poires
- 3 c. à soupe de pesto de fanes de radis (p.55)
- Sauce moutarde acidulée (p.47)
- 1 c. à soupe de kosô d'abricots (p.36)
- Le jus d'un citron
- 1 poignée de graines de courge

#### Accompagnements

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Hachez tous les ingrédients en fines lamelles et réservez une petite partie de ces ingrédients pour la décoration
- Dans un saladier, versez tous les ingrédients (sauf ceux pour la décoration). Ajoutez la sauce, le kosô, les graines, le jus du citron et mélangez à nouveau
- Dans les assiettes, disposez la salade puis ajoutez par dessus les ingrédients coupés en fines lamelles pour décorer et le pesto de fanes. Dégustez !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

## TABOULÉ DE QUINOA, TARTINADE FERMENTÉE



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Taboulé de quinoa

- 150 g de quinoa \*
- 1 pêche
- 3 tomates cerises fermentées (p.41)
- Quelques oignons fermentés (p.42)
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- Le jus d'un citron
- Menthe, ciboulette
- 1 poignée de raisins secs

#### Tartinade fermentée

- 1 c. à soupe de chutney d'abricots (p.39)
- Fromage : roquefort, tomme locale
- Accompagnements
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Une fois cuit, laissez refroidir le quinoa 10 minutes
- Coupez finement la pêche, les tomates cerises fermentées, les oignons fermentés. Mélangez le tout au quinoa, la menthe ciselée, le jus de citron, les raisins secs et les oléagineux
- Dégustez avec une tartine de fromage surmonté de chutney d'abricots et de quelques tiges de ciboulette. Bon appétit !



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)



**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SHAKSHUKA



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Shakshuka

- 2 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 5 grosses tomates mûres
- 4 oeufs
- Quelques feuilles de persil
- Huile d'olive, sel

#### Accompagnement

- 2 yaourts
- Le jus d'un citron
- Pain complet
- Huile d'olive, sel
- Accompagnements
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Sur feu moyen, faites chauffer l'huile dans une grande poêle avec les poivrons, l'ail et du sel
- Au bout de 10 minutes, incorporez les tomates. Laissez mijoter encore 5 minutes pour obtenir une sauce assez épaisse. Rectifiez l'assaisonnement au besoin
- Formez 4 petits trous dans lesquels vous casserez un œuf. Laissez cuire à feu doux environ 8 minutes en veillant à ce que la sauce ne brûle pas. Le blanc doit être cuit tandis que le jaune est encore liquide. Coupez le feu, la cuisson se prolonge encore une ou deux minutes
- Servez immédiatement, saupoudrez de persil et salez. Dégustez avec du bon pain complet, et un bon yaourt que vous aurez préalablement salé, mélangé avec un peu d'huile d'olive et de jus de citron. Bon appétit !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

## SOCCA TIÈDE, FROMAGE, FIGUE & BASILIC



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

#### La socca

- 400 g de pois chiches cuits \*
- Fromage de chèvre
- Huile de colza
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- 10 figues
- Quelques feuilles de thym
- Quelques feuilles de basilic
- Huile de colza, sel

#### Accompagnement

- 1 salade fraîcheur composée de fruits et légumes crus et/ou fermentés
- Accompagnements
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Chauffez le four à 180°C
- Écrasez les pois chiches puis mélangez-les avec 2 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une masse homogène. Assaisonnez selon votre goût
- Badigeonnez d'huile une plaque de cuisson puis réalisez 4 cercles de la mixture, sans dépasser les 1 cm d'épaisseur
- Mettez la pâte au four pendant 15 minutes à 180°C. Lorsque vous voyez le bord doré, sortez et laissez refroidir
- Pendant ce temps, coupez les figues en 4. Cuisez-les à la vapeur ou à la poêle, pendant 5 minutes, avec un filet d'huile et quelques branches de thym
- Dans un plat, disposez dans l'ordre : la socca tiède, des rondelles de chèvre, les figues, la poignée d'oléagineux, un filet d'huile de colza et quelques feuilles de basilic. Dégustez avec une salade fraîcheur !

Vos fruits et légumes sont issus de l'**agriculture biologique** ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



## SOUPE ONCTUEUSE À LA CÔTE DE CHOU



10 minutes de préparation



40 minutes de cuisson

### Ingédients (2 portions)

- Les côtes et feuilles du chou-fleur (ajoutez le chou s'il vous en reste)
- 2 pommes de terre
- fromage blanc
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- Pain rassis pour les croûtons
- Huile d'olive, sel

### Accompagnements

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

### Matériel

- Mixeur manuel



### Préparation

- Coupez les pommes de terre, les côtes et feuilles du chou-fleur
- Faites cuire les légumes à la vapeur ou dans l'eau. Il faut que vos légumes s'écrasent facilement
- En fin de cuisson, mixez le tout finement ou grossièrement selon votre goût
- Servez en ajoutant un peu de ciboulette, des oléagineux, un trait d'huile d'olive, quelques croûtons et pourquoi pas une belle tranche de tomme locale !

Vos fruits et légumes sont issus de l'**agriculture biologique** ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## CHILI CON VÉGÉ, SAUCE FRAÎCHEUR



15 minutes de préparation



40 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

#### Chili

- 500 g de haricots rouges cuits \*
- 3 oignons
- 3 carottes
- 2 poivrons
- 3 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 piment ou sauce pimentée lacto-fermentée (p.57)
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 portion bouillon maison
- Des aromates : laurier, thym
- Huile d'olive, sel

#### Sauce fraîcheur

- 3 pêches bien mûres
- 1 tomate bien mûre
- 1 petit oignon
- Le jus d'1/2 citron
- Ciboulette, basilic
- Huile de colza, sel



### Préparation

#### Pour la salsa

- Coupez les pêches, la tomate et l'oignon en tout petits dés
- Mettez-les dans un bol avec tous les autres ingrédients. Mélangez bien et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire
- Vous pouvez laisser la salsa au frais pendant 15 minutes avant de la servir. Elle se conserve très bien 2 jours dans un récipient hermétique



#### Pour le chili

- Hachez finement les oignons et les carottes. Pressez l'ail
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez les légumes que vous venez de préparer ainsi que les épices et faites revenir 10 minutes en remuant souvent
- Baissez le feu à moyen. Ajoutez tous les autres ingrédients, mélangez bien et couvrez. Laissez cuire 30 minutes en remuant de temps en temps
- Une fois prêt, placez le chili au centre de l'assiette et la sauce fraîcheur par-dessus. Dégustez !

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## MINESTRONE



10 minutes de préparation



30 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

- 250 g de légumineuses cuites au préalables \*
- 250 g de pâtes complètes
- 1 fenouil
- 8 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- 2 c. à soupe de cumin
- 1 portion de bouillon maison
- 1 c. à soupe de concentré de tomates (en bocal)
- Quelques feuilles de laurier et de thym
- Huile d'olive, sel, poivre de Sichuan

### Accompagnements

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Taillez les légumes en mirepoix (en dés d'1 cm) et écrasez les gousses d'ail
- Faites suer (rissoler) les légumes avec un filet d'huile d'olive dans une cocotte
- Ajoutez le concentré de tomates, le bouillon maison (2 c. à soupe ou un cube) et les épices (cumin, poivre de Sichuan)
- Couvrez d'eau, ajoutez le thym, le laurier et cuisez à couvert pendant 20 minutes
- Au terme de la cuisson, rajoutez de l'eau si nécessaire et versez les légumineuses cuites et les pâtes. Prolongez la cuisson pour cuire les pâtes environ 10 minutes



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## LASAGNE REVISITÉE



10 minutes de préparation



30 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

- Pâtes à lasagne complètes
- 300 g de lentilles vertes cuites \*
- 6 tomates (variété ancienne si possible)
- 1 bocal de pulpe de tomate
- 2 courgettes
- 1 fromage local type tomme
- 1 portion de bouillon maison (p.51)
- Quelques feuilles de basilic et de thym
- Piment d'espelette
- Sel, poivre de Sichuan

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Faites cuire les lentilles en suivant les indications p.21
- En attendant, taillez en rondelles les tomates et les courgettes et tranchez le fromage en lamelles
- Dans un plat à gratin, nappez le fond du récipient avec un peu de pulpe de tomate mélangé à du piment d'espelette puis disposez les pâtes à lasagne dessus de façon à couvrir
- Nappez de nouveau de pulpe de tomate. Disposez les tranches de tomates, puis de courgettes, quelques morceaux de fromage, un peu de lentilles et assaisonnez la couche créée avec du paprika fumé, sel, et aromates.
- Recommencez l'opération de façon à créer 3 à 4 couches de pâtes. Terminez en recouvrant la pâte à lasagne du reste de pulpe de tomate
- Enfournez pour 30 à 40 minutes à 180°C. Laissez gratiner au dernier moment en ajoutant le restant de fromage local sur le dessus

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## COURGETTE CAKE TOMATE BASILIC



10 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingédients (4 portions)

- 4 courgettes rondes
- 4 grosses tomates
- 3 gousses d'ail
- 2 tasses d'eau
- 3 oeufs
- 1 c. à soupe de sauce piquante lacto-fémentée (p.57) ou de piment d'espelette
- 1 portion bouillon maison (p.51)
- Basilic frais
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- Huile d'olive, sel

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

### Matériel

- 1 récipient allant au four



### Préparation

- Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7). Coupez le chapeau des courgettes rondes puis videz la chair à l'intérieur. Enfournez les courgettes dans un récipient allant au four pour 5 minutes avec un fond d'eau
- Pendant ce temps, faites chauffer doucement l'huile avec les tomates, la chair des courgettes, la sauce piquante lacto-fermentée ou le piment et l'ail pendant 5 minutes dans une casserole. Ensuite, ajoutez l'eau puis laissez mijoter 10 minutes
- Ajoutez le basilic puis ôtez du feu, salez et laissez refroidir
- Versez le mélange dans les courgettes puis faites cuire les courgettes farcies dans un plat graissé pendant environ 15 minutes à 180°C
- Ajoutez des oléagineux et de l'huile d'olive par dessus les courgettes avant de servir !



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## LINGUINE, RAGÙ DE LENTILLE



10 minutes de préparation



20 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

- 300 g de lentilles vertes \*
- 300 g de linguines semi complètes ou autres pâtes \*
- 3 carottes
- 2 oignons
- 3 tomates
- 1 céleri branche
- 2 gousses d'ail
- 1 portion bouillon maison (p.51)
- 1 verre de vin rouge
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de piment d'espelette
- 1 c. à soupe de thym
- Huile d'olive, sel

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Taillez les carottes, les oignons, l'ail et le céleri branche, puis faites-les dorer à l'huile d'olive
- Lorsque les légumes sont croquants, ajoutez les tomates coupées en dés puis versez le vin rouge
- Ajoutez le paprika fumé, le thym, les lentilles et le double de volume de lentille en eau. Portez à ébullition et laissez mijoter environ 20 minutes
- En attendant, cuisez al dente les pâtes (vous pouvez ajouter le bouillon dans l'eau pour parfumer les pâtes). Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson des pâtes
- Dans une casserole ou large poêle, mélangez le ragù, les pâtes et quelques feuilles d'épinard avec un peu d'eau de cuisson pour lier le tout



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)



\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SALADE PANZANELLA ET LÉGUMINEUSE



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- Pain rassis
- Légumineuse cuite (pois chiche, haricot...) \*
- 1 concombre
- 1 barquette de fraises
- 1 oignon rouge
- Herbes aromatiques : persil, basilic, menthe...
- Huile agrume fenouil (p.48)
- Paprika fumé
- Yaourt grec végétal
- Citron

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

### Préparation

#### Rôtir le pain rassis

- Taillez le pain en cubes puis faites-le dorer avec un filet d'huile d'olive à 170°C pendant une dizaine de minutes avec la légumineuse cuite

#### Préparer les garnitures

- Prélevez les suprêmes de citron et taillez-les en brunoise
- Émincez l'oignon rouge, ciselez l'aromate, taillez en quartiers les fraises et le concombre en dés. Laissez mariner l'ensemble (fruits, légumes, pain, légumineuse) dans l'huile d'agrume fenouil et le paprika fumé

#### Dresser

- Dressez sur un lit de yaourt grec de soja. Servez et dégustez !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## CURRY VERT



15 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Curry vert

- 1 brocoli
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 200 g de tofu de pois chiche rapide (p.44)
- 25 cL de crème végétale
- 1 bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de sauce piquante fermentée (p.57) ou de piment d'espelette
- Huile d'olive, sel

#### Accompagnement

- 4 œufs mollets ou du riz
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Faites revenir les oignons et l'ail dans l'huile dans une poêle
- Rajoutez le brocoli, préalablement détaillé, ainsi que le tofu de pois chiche. Lorsque les légumes obtiennent une belle coloration, recouvrez d'un peu d'eau et de la sauce piquante (ou du piment)
- Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants, piquez-les avec un couteau pour vérifier. Recouvrez ensuite de crème végétale
- En attendant, cuisez les œufs mollets ou le riz
- Une fois prêt, accombez le plat d'un yaourt végétal !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## GALETTES ANTI-GASPI & DIPS DE LÉGUMES



5 minutes de préparation



20 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

#### Galettes végétales

- 150 g de restes de légumes
- 300 g de restes de légumineuses cuites
- 300 g de restes de céréales cuites
- 50 g de féculle de clé
- Piment d'espelette
- Herbes de provence
- Huile d'olive, sel

#### Dips de légumes

- Légumes : concombres, carottes, courgettes, choux...
- Légumes fermentés : poivrons (p.40), tomates cerises (p.41)
- Kimchi de poire (p.53)

#### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Si vos légumes ne sont pas encore cuits, émincez puis sautez les légumes à la poêle
- Dans un saladier, mélangez les légumes avec la féculle, les légumineuses, les céréales, et les épices. Malaxez à la main puis formez des galettes de taille similaire à l'aide d'un emporte pièce
- Faites cuire 15 minutes au four à 180 degrés. Retournez et cuisez 5 minutes de plus
- En attendant, réalisez des tagliatelles de courgette, de carotte ou de concombre. Choisissez des légumes de saison que vous avez chez vous, ajoutez vos légumes fermentés et kimchi de poire pour réaliser une salade crue
- Dégustez !



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## GNOCCHIS AU PAIN RASSIS



15 minutes de préparation



10 minutes de cuisson

### Ingrédients (4 portions)

- 400 g de pain rassis
- 300 g de lait végétal
- 180 g de farine
- 2 oeufs
- 60 g de parmesan
- 1 bouquet de persil
- Une branche de thym
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de pesto de fanes  
(p.55)

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Taillez le pain rassis en gros morceaux et imbibez-le dans le lait quelques minutes
- Pressez le tout pour obtenir une consistance homogène et incorporez les œufs, le parmesan, le persil et la farine. Formez les gnocchis en façonnant de petites boules
- Cuisez les gnocchis à l'eau bouillante. Sortez-les de l'eau lorsqu'ils remontent à la surface, égouttez et réservez
- Servez les gnocchis avec le pesto de fanes et dégustez !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SALADE FRAÎCHEUR, & TARTINADES



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- 150 g d'orge perlé
- 1 melon
- 3 tomates
- 1 botte de radis
- Le jus d'un citron
- Quelques tiges de ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile de vert de poireaux (p.49)
- Quelques poivrons (p.40) et tomates cerises fermentés (p.41)
- Quelques tartines de lobio (p.60) ou d'houmous fermenté (p.45)
- Huile d'olive, sel

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Faites cuire l'orge perlé dans 2 fois son volume d'eau pendant environ 15 minutes
- Pendant ce temps, coupez les tomates, les poivrons et tomates cerises fermentées en petits dés. Mélangez le tout avec de l'huile d'olive, la ciboulette ciselée et le jus d'un citron
- Coupez le melon en petits morceaux et les radis en rondelles. Mélangez le tout avec l'orge perlé et l'huile de vert de poireaux
- Dégustez avec une tartinade de lobio ou d'houmous fermenté ! Ici j'ai mélangé l'houmous fermenté avec des haricots verts cuits au préalable. Bon appétit !



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## FALAFELS ANTI-GASPI, SALADE FRAÎCHEUR



5 minutes de préparation



40 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Falafels

- 200 g de reste de houmous fermenté (p.45) (ou normal)
- 2 c. à soupe de farine
- 1 échalote
- Le jus d'un citron
- 1 c. à café d'origan séché
- 1 c à café de cumin
- Piment d'espelette

#### Accompagnements

- Légumes : concombres, carottes, courgettes, choux...
- Légumes fermentés : poivrons (p.40), tomates cerises (p.41)
- Kimchi de poire (p.53)
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Pelez et coupez l'échalote puis mixez tous les ingrédients
- Formez des petites boulettes et déposez-les sur la plaque (huilée) ; sans oublier de se tremper les mains pour que la pâte ne colle pas. Enfournez pour 40 minutes à 150°C
- En attendant, faites des tagliatelles de courgette, de carotte ou de concombre. Choisissez des légumes de saison que vous avez chez vous, ajoutez vos légumes fermentés et kimchi de poire pour réaliser une salade crue
- Dégustez !



Pensez à garder vos épluchures d'échalote et d'ail pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





## SANDWICHE SAVOUREUX RAPIDE



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingédients

- Tranches de pain complet
- Fruits et légumes crus : concombre, chou, courgette, radis...
- Légumes fermentés : poivrons (p.40), tomates cerises (p.41), oignons fermentés (p.42)
- Sauce : chutney d'abricots (p.39), pesto de fanes (p.55), kimchi de poire (p.53), sauce moutarde acidulée (p.47), sauce piquante lacto-fermentée (p.57) ou autre...
- Fromage local

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

### Préparation

- Appliquez de la sauce sur les tranches de pain
- Ajoutez des couches de fruits et légumes crus, fermentés et des tranches de fromage local
- Refermez vos sandwiches et dégustez !

**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



\*  
Retrouvez les conseils de cuisson p.21

## SARRASIN AL DENTE, LÉGUMES CRUS ET CUISTS, OEUFS NOIR



10 minutes de préparation



15 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

#### Sarrasin

- 150 g de sarrasin \*
- 3 carottes
- 1 botte de radis
- 2 c. à soupe de kimchi de poires (p.53)
- Quelques tiges de ciboulette
- 4 pommes de terres
- Huile de vert de poireaux (p.49), sel

#### Accompagnement

- 2 œufs et oignons noirs (p.50)
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

#### Matériel

- 1 mixeur manuel



### Préparation

- Une fois le sarrasin cuit, laissez refroidir 10 minutes
- Faites cuire les pommes de terre à la vapeur pendant environ 15 minutes
- Coupez finement les carottes et les radis en rondelles (vous pouvez aussi utiliser le mixeur manuel). Mélangez le tout au sarrasin, au kimchi et à la ciboulette ciselée
- Une fois cuites, coupez les pommes de terre en 4 puis mélangez-les à quelques cuillères d'huile de vert de poireaux
- Dégustez le tout avec des œufs et oignons noirs !



Pensez à garder l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)



**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## MUJADDARA, YAOURT VÉGÉTAL



5 minutes de préparation



25 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- 125 g de lentilles vertes cuites \*
- 125 g de riz complet \*
- 2 oignons
- 1 poignée de raisins secs
- 1 c. à soupe de cumin
- Le jus d'un citron
- 1 yaourt végétal
- Quelques feuilles de persil
- Huile d'olive, sel

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21



### Préparation

- Émincez finement les oignons puis faites les cuire avec l'huile et les épices dans une poêle pendant 5 minutes
- Ajoutez le riz jusqu'à le faire devenir translucide
- Incorporez ensuite les lentilles, les raisins secs, 175 mL d'eau et le citron. Portez à ébullition puis faites cuire à couvert à feu très doux pendant 15 minutes
- Au terme de la cuisson, laissez reposer le mélange 10 minutes hors du feu avec le couvercle
- Une fois prêt, accombez le plat d'un yaourt végétal mélangé à du persil ciselé !



Pensez à garder vos épluchures d'oignons pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## LÉGUMES, POIS CHICHES & FETA RÔTIS



10 minutes de préparation



30 minutes de cuisson

### Ingédients (2 portions)

- 250 g de pois chiches cuits \*
- Légumes de saison : carottes, pommes de terre, fenouil
- Feta française ou fromage de chèvre local
- Piment d'espelette
- Le jus d'un citron
- Huile d'olive, sel

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Accompagnement

- Salade composée de légumes fermentés
- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Taillez les légumes en quartiers ou petites pièces. L'important est que les tailles soient homogènes et adaptées en fonction des légumes pour uniformiser la cuisson
- Enrobez les légumes d'huile d'olive, de paprika fumé et de jus de citron sur une plaque de cuisson. Parsemez de gros morceaux de feta et de pois chiches cuits (si utilisation de fromage de chèvre en remplacement de la feta, ne pas cuire : servir nature ou travaillé avec un peu d'épices et d'aromates)
- Enfournez pour 30 minutes à 180°C



Pensez à garder vos épluchures d'oignons pour réaliser vos **bouillons maison** (p.51).

De même, gardez l'écorce du citron ! Vous pourrez réaliser une **citronnade fraîche** (p.34)





## RÉMOULADE VÉGÉTALE ET ŒUF MOLLET



10 minutes de préparation



6 minutes de cuisson

### Ingédients (2 portions)

- 2 choux rave
- 3 carottes
- 1 poignée de raisins secs
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- Fayonnaise
- 2 Oeufs
- Pain au levain

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...



### Préparation

- Faites cuire les œufs mollets (6 minutes dans de l'eau frémissante) puis écaillez-les
- Taillez en julienne les choux rave et les carottes. Mélangez les légumes avec les raisins secs, l'huile de colza et la fayonnaise
- Dressez et servez avec les œufs mollets et du pain au levain

**Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique !** Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## TABOULÉ LIBANAIS & LEVURE DE BIÈRE



10 minutes de préparation



6 minutes de cuisson

### Ingrédients (2 portions)

- 250 g de semoule complète \*
- Levure de bière
- 1 botte de radis
- 1 concombre
- 3 tomates fraîches
- 1 bouquet de menthe
- Huile d'olive
- Huile de colza

### Accompagnement

- 1 boisson : kéfir (p.32), tasse de thé vert, citronnade (p.34), gazpacho fermenté (p.33), de l'eau...

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Matériel

- 1 mixeur manuel



### Préparation

- Placez la semoule dans un grand récipient, ajoutez 2 fois son volume en eau bouillante, placez un couvercle par-dessus et laissez gonfler 5 minutes. Une fois cuit laissez refroidir
- Pendant ce temps, taillez les légumes en petits dés (vous pouvez utiliser le mixeur manuel) puis mélangez-les avec les légumes, un mélange d'huile d'olive et de colza, 2 c. à soupe de levure de bière et l'aromate ciselée finement pour parfumer
- Servez bien frais



**Les douceurs**



## BISCUITS PROTÉINÉS



10 minutes de préparation



20 minutes de cuisson

### Ingrédients (8 biscuits)

- 250 g de pois chiches cuits \*
- 1 c. à café de bicarbonate de soude (pour remplacer la levure)
- 40 g de sucre de betterave
- 1 c. à soupe de poudre de caroube
- 50 g de farine
- 80 g d'oléagineux (noix, noisettes, amandes européennes)

\*

Retrouvez les conseils de cuisson p.21

### Matériel

- 1 mixeur manuel
- Plaque allant au four



### Préparation

- Préchauffez le four à 180° C
- Mixez les pois chiches avec le bicarbonate de soude, le sucre et la poudre de caroube
- Versez la mixture dans un saladier, ajoutez la farine et les morceaux d'oléagineux et mélangez bien
- Formez des boules de pâte, et déposez-les sur la plaque du four recouverte d'un tapis de cuisson. Enfournez 20 minutes
- À la sortie du four, laissez complètement refroidir avant de déguster (ils vont se raffermir en refroidissant)



#### C'est quoi la caroube ?

Elle est le fruit du caroubier, un arbre présent dans le bassin méditerranéen (France, Espagne, Portugal, Grèce...). Il appartient à la famille des légumineuse et est généralement prisé pour ses qualités nutritionnelles et son goût caramélisé et chocolaté. Vous pouvez en retrouver dans les magasins bio !



## MILLEFEUILLE BETTERAVE, POIRE, BROUSSE



5 minutes de préparation

### Ingrédients (2 portions)

- 1 poire
- 1 betterave cuite
- 100 g de brousse
- 1 c. à soupe d'oléagineux (noix, noisettes, amandes)
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de miel
- Herbes aromatiques : origan, basilic, menthe...

Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.



### Préparation

- Taillez de fines lamelles de poires, pommes et de betteraves
- Dans l'assiette, disposez une lamelle de betterave, une lamelle de poire, une c. à soupe de brousse et quelques gouttes de miel. Réitérez l'opération pour créer le millefeuille et terminez par la brousse
- Une fois le millefeuille formé, ajoutez les oléagineux, les herbes aromatiques et un filet d'huile de colza et de miel par-dessus. Dégustez frais !



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## CARPACCIO DE FRUITS & BISCUITS PROTÉINÉS



10 minutes de préparation

### Ingédients (2 portions)

- 1 pomme
- 1 pêche
- Quelques billes de pastèque
- 3 figues
- 1/4 de fenouil
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 citrons
- 1 c. à soupe de miel
- 2 pincées de piment d'espelette
- Herbes aromatiques : basilic, menthe

### Accompagnement

- Biscuits protéinés

### Matériel

- Film alimentaire
- 1 cuillère boule pour fruits



### Préparation

- Taillez de fines lamelles de pommes, pêche, fenouil, figues et placez-les dans une assiette creuse
- Réalisez des billes de pastèque et posez-les par-dessus
- Préparez la marinade dans un bol à part : mélangez l'huile d'olive, le miel et le piment d'espelette jusqu'à obtenir une sauce liquide
- Versez le contenu de la marinade sur les fruits à l'aide d'une cuillère. Ajoutez des feuilles d'herbes aromatiques par-dessus
- Placez le film alimentaire puis mettre l'assiette au frais
- Servez frais, accompagné de biscuits protéinés !



Pensez à garder l'écorce du citron et la peau de pastèque ! Vous pourrez réaliser une citronnade fraîche (p.34)





Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## GÂTEAU CAROUBE MARBRÉ



10 minutes de préparation



30 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 100 g de yaourt
- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 1 betterave cuite
- 80 mL de lait
- 6 c. à soupe de poudre de caroube
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire (à la place d'un sachet de levure)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

### Matériel

- Moule à cake ou un moule à muffin allant au four



### Préparation

- Préchauffez le four à 180° C
- Dans un saladier, mélangez le yaourt, les oeufs, la farine, le bicarbonate alimentaire, l'huile d'olive et le lait. Mélangez bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Répartissez la pâte dans deux bols. Dans l'un d'eux, incorporez uniformément la poudre de caroube, le miel et la betterave mixée
- Huilez un moule à cake puis versez alternativement les deux mélanges dans un moule à cake (ou à muffin). Passez légèrement un couteau à travers les deux pâtes pour les mélanger subtilement
- Faites cuire pendant environ 20 minutes. Pour vérifier la cuisson, enfoncez la lame d'un couteau pointu au centre du cake, il doit revenir propre. Et voilà ! Attendez qu'il refroidisse pour le démouler. Servez à température ambiante



#### C'est quoi la caroube ?

Elle est le fruit du caroubier, un arbre présent dans le bassin méditerranéen (France, Espagne, Portugal, Grèce...). Il appartient à la famille des légumineuse et est généralement prisé pour ses qualités nutritionnelles et son goût caramélisé et chocolaté. Vous pouvez en retrouver dans les magasins bio !



Vos fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique ! Vous pouvez donc manger la peau de ces aliments, riche en vitamines.

## SALADE DE FRUITS, KÉFIR



5 minutes de préparation



### Ingrédients (2 portions)

- 2 pommes
- 2 pêches
- 6 prunes
- 1 barquette de framboises
- 1 citron
- Herbes aromatiques : basilic, menthe
- 1 verre de kéfir (p.32)
- 3 c. à soupe de sarrasin torréfié (p.64)

### Préparation

- Coupez les pommes, les pêches, les prunes en morceaux et placez-les dans un bol. Ajoutez les framboises entières et mélangez le tout
- Roulez les feuilles des herbes aromatiques, coupez-les finement et ajoutez-les aux fruits
- Zestez et pressez le citron dans le bol puis mélangez le tout
- Placez le film alimentaire puis mettez le bol au frais
- Ajoutez le sarrasin torréfié et versez le kéfir juste avant de servir. Dégustez !

### Matériel

- Film alimentaire



## CRÈME CAROUBE FRUITÉE



10 minutes de préparation



4 h au frais

### Ingrédients

- 400 g de tofu soyeux
- 40 g de poudre de caroube
- 50 g de myrtilles
- 2 pêches
- 2 c. à soupe de miel



### Préparation

- Fouettez le tofu soyeux, le miel et la caroube
- Dans un saladier, mixez les myrtilles et les pêches puis incorporez-les au mélange précédent. Vous pouvez garder des myrtilles et des morceaux de pêche pour la décoration
- Versez le mélange dans des coupes, et mettez-les au réfrigérateur pendant environ 4 heures. La mousse doit être aérée, fondante et onctueuse !



#### C'est quoi la caroube ?

Elle est le fruit du caroubier, un arbre présent dans le bassin méditerranéen (France, Espagne, Portugal, Grèce...). Il appartient à la famille des légumineuse et est généralement prisé pour ses qualités nutritionnelles et son goût caramélisé et chocolaté. Vous pouvez en retrouver dans les magasins bio !

SCIENCES PARTICIPATIVES

**Bonne  
expérience !**

par

**BIOSPHERE EXPERIENCE**