

VALÉRIE MOSTERT

Cuisine de la
TERRE
LES 4 SAISONS

Photographies: Christian Delvaux

Racine

Sommaire

MA PHILOSOPHIE DE LA CUISINE

Prendre soin de Soi, des Autres, de la Terre	11
Une alimentation Saine	12
Que signifie pour moi « manger bio » ?	15
Comment manger local et bio sans dépenser plus ?	18
Qu'est-ce que la permaculture ?	21
Un nouveau rêve	25

MES CONSEILS SANTÉ

Variez vos sources de protéines	30
Mangez de bons acides gras	33
Introduisez le cru et les cuissons douces	34
Réduisez le gluten	37
Limitez votre consommation de produits laitiers	38
Alcalinisez votre terrain	41
Prenez soin de vos intestins	42
Adoptez les cuisines santé du monde	45
Sucrez naturellement	46
Introduisez les épices en hiver et les herbes au printemps	49
Devenez flexitarien	50

MES RECETTES

Ingrédients indispensables	54
Calendrier des légumes	55

Préparations de base 57

Petits déjeuners 79

Printemps

· Biscuits moelleux au fromage de chèvre, aux noisettes et aux amandes	81
· Crunola au sarrasin germé	83
· Omelette à la menthe et au fromage de chèvre, façon sushis	85

Été

· Crème de cajou et de poires, salade de fruits de saison aux épices	87
· Focaccia aux olives noires, aux tomates et au romarin	89
· Maquée à la framboise et aux petits flocons	91
· Muesli maison aux trois flocons et aux fraises des bois	93

Automne

· Pancakes au sarrasin et à la maquée de brebis	95
· Crème d'avocat aux amandes et aux pépites de grenade	97
· Trio de houmous colorés	99

Hiver

· Tartinades du petit matin : choco maison et Lemon curd citron-verveine	101
· Barres de céréales	103
· Duo de crèmes de chia fruitées	105

Salades 107

Printemps

· Salade de navets, de brocolis et de germes de soja façon thaï	109
---	-----

- Mesclun de plantes médicinales, pesto de chèvre et bœuf séché aux épices 111
- Pétales de betteraves, carottes et champignons à l'huile d'argan et à la mandarine 113

Été

- Grande salade de tomates multicolores et trio de basilic, feta marinée aux herbes et aux épices 115
- Salade chaude riz-lentilles, tomates cerises au four et wok d'aubergine, oignons rouges et pak choy 117
- Taboulé aux tomates et aux poivrons confits, herbes fraîches et câpres 119

Automne

- Papillotes de figes chaudes à la feta et aux jeunes oignons 121
- Salade chaude de champignons, de carottes et de flocons d'avoine 123
- Spaghetti aux légumes *al dente* et au curry Panang 125

Hiver

- Salade de riz et de lentilles vertes, chou rouge, cresson et grenade 127
- Salade de mâche, de feta et de légumes racines, sauce aigre-douce 129
- Salade de riz sauvage, de chèvre, de betterave, de pomme et de canneberges 131

Soupes

133

Printemps

- Bouillon de fèves, de haricots et de petits pois, pesto de menthe et de mélisse 135
- Soupe de pourpier d'hiver et d'avocat 137



- Bouillon vietnamien aux herbes de printemps, aux soba de riz et aux germes de soja 139

Été

- Bouillon de bettes, de poivrons et de germes de soja au lait de coco 141
- Soupe de lentilles vertes aux sept légumes et sept épices 143
- Soupe de courgettes et de chou-rave au persil plat et au basilic 145

Automne

- Crème de chou-fleur et de panais aux saveurs marocaines 147
- Velouté aux shiitake et aux lentillons de Champagne 149
- Velouté aux pleurotes, aux topinambours et aux racines du jardin 151

Hiver

- Velouté de racines de persil et de topinambours, croquant de noisettes et de figes 153
- Crème de courge butternut et de lentilles corail au gingembre 155
- Soupe paysanne aux racines du jardin et au sarrasin germé, pesto de tomates séchées 157

Végétarien

159

Printemps

- Galette de pommes de terre à l'ail des ours et aux jeunes orties 161
- Falafels à la roquette de printemps, sauce au concombre et à la mangue 163
- Mozzarella au lait cru, bouillon d'asperges vertes à l'aneth et tomates confites 165

- Loup de mer à la ciboule, à l'ail chinois et au curcuma 223

Automne

- Filets de limande aux zestes d'agrumes, émulsion courgette-verveine et poêlée de poireaux au sésame toasté 225
- Dos de cabillaud aux épices thaï, 227
- trio de fenouil, carottes et courgettes braisés 227
- Maki-sushis au saumon, à l'avocat et au concombre, crème de cajou et citron vert 229

Hiver

- Papillotes de sardines aux petits légumes, pesto à la laitue de mer 231
- Marmite de poissons et crustacés au parfum de citronnelle 233
- Roulade de sole farcie aux poireaux et crème de mangue à la noisette 235

Douceurs et en-cas 237

Printemps

- Duo de rochers aux flocons d'avoine et au chocolat 239
- Mendiants aux noisettes et aux baies rouges 241
- Boules de céréales aux figues 243

Été

- Tarte crue aux fruits secs et aux oléagineux, crème à la framboise 245
- Sorbet à la mangue, au gingembre et au basilic thaï, crumble à la fleur de sel et au quatre-épices 247
- Panna cotta fraise-basilic-pensée sauvage 249

Automne

- Tarte aux poires et aux mûres séchées 251

- Madeleines aux carottes, aux zestes de citron et à la cardamome 253
- Cookies aux noix de cajou et au chi-café 255
- Petits gâteaux au citron, aux pommes et aux amandes 257

Hiver

- Brownies aux noisettes toastées 259
- Tartelettes crues à la noix de coco et aux fruits exotiques 261
- Truffes chocolatées aux dattes et à la noix de coco 263

Jus et smoothies 265

Printemps

- Potion des initiés 267
- Smoothie mangue-orange au curcuma et aux canneberges 269

Été

- Jus de pomme, de concombre, de laitue et d'alfalfa 271
- Smoothie à la pastèque et à l'eau de coco 273
- Smoothie à la framboise et aux mûres 275

Automne

- Jus de pomme, de fenouil et de céleri branche 277
- Jus de carotte, d'orange et de curcuma 279

Hiver

- Chocolat chaud aux fèves de cacao 281
- Tchaï épicé et tonique 283

Index des légumes 284

Bibliographie 285

Prendre soin de Soi,
des Autres, de la Terre

Une alimentation saine

Que signifie pour moi
« manger bio » ?

Comment manger local
et bio sans dépenser plus ?

Qu'est-ce que la permaculture ?

Un nouveau rêve

MA PHILOSOPHIE DE LA CUISINE





PRENDRE SOIN DE SOI, DES AUTRES, DE LA TERRE

Prendre soin de Soi n'est pas un acte égoïste. De nos jours, de multiples outils existent pour se reconnecter à son intériorité. Lorsque l'on se sent bien avec soi-même, avec son corps, sa vitalité, ses pensées, on est plus à même de transmettre cette belle énergie et de contribuer ainsi aux changements positifs de ce monde.

L'alimentation est un outil très important pour nous aider à trouver du plaisir mais aussi à ressentir le bonheur de l'instant présent, par des petits actes du quotidien faits en conscience et avec bonne humeur. Se préparer un bon petit déjeuner pour bien débuter la journée, s'arrêter à midi et le soir pour déguster un plat dont les saveurs et les bienfaits se ressentent à chaque bouchée, prendre un en-cas sans culpabiliser... tous ces moments de pause sont autant d'instantanés qui nous redonnent de l'énergie, rechargent nos batteries et nous aident à nous sentir bien.

Et lorsqu'on se sent bien avec soi, c'est tout naturellement que l'on prend soin des Autres en partageant cette nouvelle énergie, avec plus de respect et de compassion. Quoi de plus sympathique par exemple que de prendre le temps de préparer un délicieux repas pour notre famille, nos amis ou notre communauté puis de le savourer ensemble? L'alimentation ne peut pas être réduite à un simple carburant qui nous ferait fonctionner. Elle nous aide à grandir et à nous épanouir, si du moins nous décidons de faire les bons choix.

La Terre peut nous donner tout ce dont nous avons besoin. L'abondance est partout dans la nature, mais c'est souvent un manque de conscience et de connaissance qui est la cause des dérives et des excès d'aujourd'hui. Apprendre à se reconnecter à la Terre par des gestes très simples est à la portée de tous : marcher dans la nature, prendre de grandes respirations et faire quelques étirements en forêt, travailler au potager de temps à autre, chez soi ou dans un projet communautaire, faire ses achats chez le producteur local... Cela nous aide à être plus à l'écoute de notre intuition, pour agir dans le respect de nos valeurs.

La reconnexion à Soi, aux Autres et à la Terre est au centre de mes préoccupations depuis mon premier séjour d'un an en Amérique du Sud il y a 25 ans. J'y ai ressenti un lien très étroit avec les populations indigènes. Leurs valeurs et leur façon de vivre autour du respect de la Terre (la Pachamama), de l'alimentation en tant que nourriture sacrée, et de la vie en communauté continuent à m'inspirer et me poursuivent dans mes projets.

C'est dans cet esprit que j'ai créé, testé, partagé et écrit ces 150 recettes, en espérant qu'elles vous inspireront pour faire un petit pas en avant, vers plus de bien-être, dans le respect de votre personne, de votre temps et de votre énergie. Nous méritons tous d'être heureux et de nous sentir bien, là où nous sommes, avec les moyens que nous avons. Lisez, intégrez les conseils nutritionnels de ce livre, testez les recettes pas à pas, et vous serez surpris de voir à quel point ces petits changements sont transformateurs, pour vous et ceux que vous aimez.

UNE ALIMENTATION SAINES

Le choix d'une alimentation plus saine s'est avéré très positif pour moi-même et ma famille, mais ce n'est pas une raison pour devenir sectaire ou puriste et s'isoler du monde. Pour moi, bien manger est plus qu'un comptage de calories ou de vitamines, c'est avant tout un acte joyeux et responsable qui invite au plaisir gastronomique.

Consommer local et de saison

En consommant local et de saison, je me suis naturellement dirigée vers une alimentation qui éveille tous nos sens, fait du bien au corps et à l'âme et rend un merveilleux service à la planète. Au centre de mes repas, je privilégie toujours les aliments les plus purs et les plus nourrissants, comme les fruits et légumes frais et non traités, les légumes verts et les jeunes pousses, les graines germées, les herbes aromatiques et les épices, les fruits secs et les oléagineux, les huiles végétales de première pression à froid, les céréales complètes ou semi-complètes, les produits lacto-fermentés, les produits de la ruche, les algues, mais aussi un peu de viande biologique ou sélectionnée, du poisson et des crustacés très frais et sauvages, des fromages au lait cru, du beurre clarifié... Je prends beaucoup de plaisir à manger varié et je ne culpabilise pas si je craque de temps à autre pour une préparation ou un ingrédient « interdit » dans la cuisine santé. Les interdits mènent à la frustration, alors je préfère écouter les besoins de mon corps et j'essaie de trouver un juste milieu.

Privilégier les petits producteurs locaux

À côté de mes propres récoltes potagères, j'aime aller à la rencontre des petits producteurs locaux. Il est selon moi devenu urgent d'encourager les productions de proximité et les petits commerces, les associations comme les GAC (Groupements d'Achats communs), les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture paysanne), la Ruche qui dit oui !, Slow food..., autant de mouvements qui agissent pour le maintien d'une agriculture respectueuse et durable. Pour les denrées de longue conservation, je me rends dans les magasins biologiques qui proposent une alimentation de qualité pour une éthique et un prix justes.

L'alimentation et la santé

Les allergies alimentaires sont de plus en plus fréquentes, et c'est donc naturellement que je vous ai concocté des recettes sans gluten, sans lait de vache et sans sucre raffiné. Si ces aliments ne vous posent aucun souci de santé, n'en abusez toutefois pas et testez les alternatives proposées dans ce livre. Je ne prétends pas avoir trouvé le régime alimentaire unique qui convienne à tous ; par contre, j'espère que vous pourrez vous retrouver en allant vers les recettes qui correspondent à vos envies, à votre hygiène de vie, à vos facultés digestives, à vos intolérances ou à vos convictions personnelles.



Variiez vos sources de protéines

Mangez de bons acides gras

Introduisez le cru et les
cuissons douces

Réduisez le gluten



Limitez votre consommation
de produits laitiers

Alcalinisez votre terrain

Prenez soin de vos intestins

Adoptez les cuisines santé du monde

Sucrez naturellement

Introduisez les épices en hiver
et les herbes au printemps

Devenez flexitarien

MES CONSEILS SANTÉ





MANGEZ DE BONS ACIDES GRAS

Les lipides ou graisses sont des produits de stockage d'énergie que l'organisme utilise lorsqu'il manque de glucides. Ils sont très importants pour construire nos cellules et développer notre cerveau. Il existe trois catégories d'acides gras : saturés, mono-insaturés et polyinsaturés.

Les acides gras saturés se retrouvent dans la viande, les charcuteries, les produits laitiers, les margarines végétales, le lait de coco et l'huile de coco. De nos jours, il est reconnu qu'un excès de graisses saturées risque d'entraver la digestion et de détruire les bactéries bénéfiques, de trop solliciter les reins et le foie, d'oxyder les cellules, d'acidifier le sang, d'élever le taux de mauvais cholestérol et d'augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires. Cependant, il est erroné de nommer les acides gras saturés « mauvaises graisses ». En effet, notre corps en a besoin, car ils participent à la construction de la membrane cellulaire et sont nécessaires pour prévenir l'hyperglycémie, garder les oméga-3 dans les tissus, fixer le calcium des os et soutenir le système immunitaire et le bon fonctionnement du système nerveux.

Ainsi, pour avoir un minimum de graisses saturées de qualité sans tomber dans l'excès, privilégiez les viandes maigres (poulet, dinde, dindonneau) ou le canard, dont la graisse est principalement mono-insaturée. Essayez de limiter la consommation de viande rouge à un repas par semaine. La viande de porc est la plus grasse, excepté le filet dont la teneur en lipides ne dépasse pas 10 à 12 %. Si vous êtes végétarien, mangez un peu de fromage (vache, chèvre ou brebis) au lait cru, tartinez votre pain de beurre au lait cru et cuisinez avec du ghee (beurre clarifié). Si vous êtes végétalien, utilisez de l'huile vierge de coco pour les cuissons, dans vos soupes, smoothies... Grâce à son haut degré de saturation, l'huile de coco est la championne pour conserver ses propriétés, même à haute température. Veillez néanmoins à la choisir vierge et de première pression à froid (et non désodorisée !).

La majorité de nos apports en graisses doivent néanmoins provenir des graisses insaturées qu'il faudra veiller à se procurer à chaque repas car elles contri-

buent à la prévention de l'ostéoporose, de l'hypertension et des maladies cardio-vasculaires. Parmi les graisses mono-insaturées, ma favorite est l'huile d'olive, et je l'utilise aussi bien crue que pour la cuisson. Ses oméga-9 sont favorables à une bonne assimilation de nos enzymes et minéraux. L'huile d'olive a une composition conforme à notre physiologie et doit constituer la base des apports en lipides. Cette huile peut être chauffée sans provoquer d'acides gras trans. Les acides gras polyinsaturés sont les acides gras dits « essentiels », car notre corps ne peut les fabriquer. On retrouve parmi eux les oméga-6 : ils sont présents dans les huiles de tournesol, d'amande, de noisette, de macadamia, de carthame, de pépins de courge, de maïs, de sésame, de germes de blé, d'onagre, de bourrache, de nigelle et d'argan ; et les oméga-3, présents dans les poissons gras (anchois, sardine, maquereau, hareng...) et leurs huiles, les algues, les légumes verts (chou frisé), les oléagineux, les huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre, de chia et de soja. Les oméga-6 (acide linoléique) sont favorables à notre équilibre neurologique, hormonal, psychologique et émotionnel. Les oméga-3 (acide alpha-linolénique) régulent les fonctions cardio-vasculaires, les réparations des tissus et les réactions inflammatoires. Ces huiles (oméga-3 et 6) ne doivent être ni raffinées, ni hydrogénées, ni chauffées car cela provoquerait l'altération du bon acide gras « cis » en acide gras « trans ». Il est impératif de les conserver au frigo (surtout pour les oméga-3) ou à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière, en prenant soin de vérifier la date de péremption !

Il importe donc de varier, de combiner et de gérer les proportions de chacune d'entre elles. En règle générale, consommez entre trois et six cuillères à soupe par jour de graisses insaturées, dans un ratio de 50 % d'huile d'olive pour 50 % d'huiles oméga-3 et 6. Quant aux graisses saturées, une à trois cuillères à soupe par jour devraient suffire.

Et si vous fuyez les acides gras pour leur apport calorique, sachez qu'un **apport important de graisses insaturées comme les oméga-3 favorise la perte de poids**. On ne grossit pas parce qu'on mange gras, mais parce qu'on mange trop et mal !

Ingrédients indispensables

Calendrier des légumes

Préparations de base

Petits déjeuners

Salades

Soupes

Végétarien

Viande

Poisson

Douceurs et en-cas

Jus et smoothies



MES RECETTES





Noisettes toastées

Placez 200 g de noisettes sur la plaque du four et enfournez pendant 30 minutes à 100 °C. Laissez tiédir au four puis frottez entre vos mains pour enlever la peau. Vous pouvez conserver ces noisettes de nombreux mois dans un bocal hermétique.

Amandes broyées toastées

Placez 200 g d'amandes sur la plaque du four et enfournez 15 minutes à 100 °C. Frottez entre vos mains pour enlever une partie de la peau puis mixez quelques secondes au blender sur petite vitesse pour les broyer (sans pour autant les réduire en farine).





Noix trempées

Afin d'éliminer les inhibiteurs d'enzymes comme l'acide phytique présent dans la peau des fruits à coque, faites tremper pendant minimum 8 heures les oléagineux tels que les noix, les noisettes, les amandes... Cette étape les rendra moins allergisants et plus nutritifs car l'assimilation et la biodisponibilité des nutriments seront augmentées.



Céréales trempées

Faites tremper les céréales complètes ou semi-complètes, car leur coque contient de l'acide phytique, déminéralisant pour notre organisme. Une céréale acidifiante au départ deviendra donc, après trempage, alcalinisante. Idem pour les légumineuses, dont la quantité d'acide phytique est encore plus importante. Celui-ci sera en partie détruit par le trempage et complètement détruit par la germination. Une fois germées, vous pourrez les conserver plusieurs jours au frigo.



Graines germées

Alfalfa, radis, fenouil, trèfle rouge, poireau, brocoli, tournesol... Versez-en 2 c. à s. dans un bocal en verre ou un germoir, couvrez d'eau et laissez tremper une nuit. Videz l'eau, rincez les graines puis laissez-les germer, tête en bas, en veillant à les rincer matin et soir. Vous pouvez utiliser un simple bocal en verre avec une étamine ou un germoir en verre. Une fois germées, les graines se conservent entre cinq et sept jours au frigo (en règle générale, l'équivalent du temps de la germination).



Taboulé aux tomates et aux poivrons confits, herbes fraîches et câpres

Pour 4 à 5 personnes
préparation : 15 minutes
cuisson : 10 minutes

250 g de boulghour de riz complet
150 g de lentilles corail
1 bocal de poivrons confits (p. 61)
1 bocal de tomates confites (p. 61)
2 c. à s. de câpres au sel
4 petites échalotes
2 gousses d'ail
1/2 botte de basilic
1/2 botte de persil plat
1/2 botte de menthe
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Le jus d'1 citron
Sel et poivre du moulin

Rincez le boulghour et les lentilles corail dans une passoire fine puis placez-les dans une casserole. Recouvrez d'1 cm d'eau que vous portez à ébullition. Lorsque l'eau arrive à petits bouillons, baissez tout de suite le feu et laissez cuire 10 minutes à couvert.

Pendant ce temps, placez les poivrons et les tomates confites dans un saladier. Gardez leur huile pour l'assaisonnement final. Ajoutez les câpres hachées. Ciselez les trois herbes, coupez finement ail et échalotes et placez-les dans le saladier. Arrosez de jus de citron et de vinaigre de cidre.

Lorsque le boulghour et les lentilles sont cuits, transvasez-les immédiatement dans un plat et laissez-les tiédir. Versez-les ensuite dans le saladier avec les légumes confits et arrosez d'un peu d'huile d'olive marinée (récupérée de vos bocal de tomates et de poivrons confits), salez et poivrez.

Placez dans de jolis verres, garnissez d'un brin d'herbe (basilic, persil ou menthe) et dégustez tiède ou froid.

Au Liban, les taboulés sont verts car on y trouve une grande quantité d'herbes, les plus communes étant la menthe, le basilic et le persil plat. Ce plat riche en chlorophylle est rehaussé par la saveur des poivrons et des tomates confites. Pour les personnes intolérantes au gluten, j'ai remplacé le traditionnel boulghour de blé par du boulghour de riz, dont l'association avec les lentilles en fait une protéine à part entière. Pour une version non végétarienne, vous pouvez remplacer les lentilles corail par quelques crevettes grises. Un vrai délice...



MERCI...

Au duo de choc qui m'a accompagnée tout au long de cette aventure. Merci Christian pour tes magnifiques photos. Tu as fait un travail remarquable et je suis très contente d'avoir pu travailler avec toi sur cet ouvrage. Merci Anne-Sophie pour ton amitié, ta force créative et ta céramique de charme glanée aux quatre coins du monde...

À Laure, Martin et Marie, pour avoir accepté toutes ces longues heures passées en cuisine, dans le jardin et devant l'ordinateur, sans jamais critiquer le rôle de leur maman. Vous êtes mon inspiration, ma source d'équilibre, ma joie de vivre.

À Laszlo, mon compagnon de route, pour ta patience, tes encouragements et ton optimisme hors-pair. Merci de m'avoir autant épaulée depuis les débuts de ce projet. Ta présence à mes côtés est précieuse.

À mes parents, pour leur soutien et leur confiance dans cette belle aventure. Merci de croire en mes projets et de vous y investir de la sorte.

À Michelle Poskin, mon éditrice chez Racine, pour avoir accepté l'aventure sans hésitation. Merci pour votre présence discrète mais efficace. Merci à Anne Brutsaert, pour avoir coordonné ce projet avec talent, gentillesse et brio. Merci à Louise Laurent pour son remarquable travail de graphisme et à Catherine Meeùs pour ses relectures pointilleuses. Merci aussi à Pascale Stavaux et à Sandrine Thys pour leur travail de diffusion et leur bonne humeur.

À mes amis et tous ceux et celles que j'ai la chance de croiser sur la route de mes formations. Vous n'imaginez pas à quel point vous remplissez ma vie de votre belle présence et de votre enthousiasme. Grâce à vous, ma passion ne cesse de croître et je continuerai à la partager avec le plus grand bonheur.

Cet ouvrage rassemble une sélection de textes et de recettes publiés dans les tomes 1 (été - automne) et 2 (hiver - printemps) de *Cuisine de la Terre*. 80 recettes pour vos cinq sens.

Photographies : Christian Delvaux
Stylisme : Anne-Sophie Ernest
Conception graphique et mise en page : Louise Laurent

www.racine.be
Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2019
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 6852. 6
Dépôt légal : avril 2019
ISBN 978-2-39025-074-6

Imprimé en Slovaquie