



PAYS DE COGNAC

Le guide 2018 des recettes de Geneviève

103 - Janvier : Vive le vrac !

104 - Février : Crêpes fourrées !

105 - Mars : Les choux, nos chouchous !

Adoptez le réflexe "vrac"!

Pour **lutter contre la pollution** environnementale et **limiter la masse de déchets d'emballage**, Biocoop propose aux consommateurs de nombreux produits en vrac. Adopter le sac en toile solide et facile à transporter.

Au-delà de l'intérêt environnemental, ce système permet au consommateur de bénéficier de prix plus attractifs que sur les mêmes produits proposés en conditionné et de **limiter le gaspillage alimentaire** en ne prenant que la stricte dose nécessaire.

Les légumes secs

Très bonne source de protéines végétales, les légumes secs constituent une excellente alternative à la viande lorsqu'ils sont associés aux céréales. Leurs protéines sont complémentaires. Idéalement, il faut associer 2/3 de céréales pour 1/3 de légumes secs.

Les céréales

Un trésor nutritionnel : toutes les céréales apportent de l'énergie (par les glucides) et des fibres. Les céréales complètes apportent aussi les éléments du son et du germe : vitamines A E et B, minéraux.

Un effet rassasiant : les céréales complètes possèdent un indice glycémique bas, c'est à dire une assimilation plus lente des glucides par l'organisme. Elles offrent donc une meilleure satiété.

Un apport en fibres, favorisant le bon fonctionnement intestinal.

Les fruits secs

Fruits oléagineux, amande, noix, noisette... Sources de protéines, de calcium, de fer, de magnésium et de zinc. Leurs lipides, comme les huiles qui en sont extraites, sont riches en acides gras insaturés et sont bénéfiques sur la fonction cardio-vasculaire, sur le cerveau ou encore recommandés dans le cadre d'un régime.

Fruits séchés, raisins, dattes, abricots... Ils contiennent des sucres variés facilement assimilables par l'organisme (fructose, saccharose, glucose).

Ils se consomment nature ou réhydratés et s'utilisent aussi bien en cuisine (en version salée ou sucrée). Apprécies des sportifs pour leur apport en énergie, ils aident à lutter contre les crampes.

Ils sont également très utiles pour le goûter des enfants !



Vive le vrac



Animation Geneviève Bernard
5 et 6 janvier 2018

Prochaine animation les 2 et 3 février

Velouté d'épinard au quinoa

Ingrédients pour 4 personnes

2 poireaux, 6 C à S de quinoa, 200g de feuilles d'épinard, 4 pincées de sésame.

Préparation

Faire revenir les poireaux coupés en tronçons avec 2 C à S d'huile d'olive.

Saler.

Verser 70 cl d'eau, ajouter le quinoa, couvrir et maintenir à feu doux.

Mixer la soupe avec les épinards crus.

Pour décorer, saupoudrer de graines de sésame.

Variante : remplacer les épinards avec des orties, cresson ou fanes de radis.

Houmous de lentilles corail

Ingrédients pour 6 personnes

250 g de carottes, 100 g de lentilles corail, 3 demies tomate séchée, 1 gousse d'ail, 4 C à S d'huile d'olive.

Préparation

Faire cuire les carottes râpées et les lentilles à feu doux dans 30 cl d'eau. Saler et couvrir.

Une fois l'eau de cuisson absorbée, ajouter les pétales de tomate séchée et laisser gonfler hors du feu une dizaine de minutes.

Mixer avec 4 C à S d'huile d'olive ou de sésame et 1 gousse d'ail écrasée.

Réserver dans un bocal avec couvercle au réfrigérateur.

Servir froide, cette purée prend une consistance semi-épaisse parfaite pour tartiner comme un pâté végétal. A déguster sur des toasts, des tartines craquantes de sarrasin, dans des feuilles d'endives ou sur de larges rondelles de carottes.

Variante : remplacer la gousse d'ail écrasée avec 1 C à C de raz-el-hanout ou du paprika.

Tajine d'hiver

Ingrédients pour 4 personnes

10 feuilles de sauge fraîche ou 1 pincée de sauge séchée, 1 gros oignon rouge, 4 gousses d'ail, 4 carottes moyennes, 400 g de courge (musquée, butternut ou potimarron), 400 g de patate douce, 300 à 400 g de coings (facultatif), 250 g de tomates pelées égouttées en conserve, 2 C à S d'huile d'olive, 1 C à S rase de mélange curry raz-el-hanout, ½ C à C de quatre-épices, 1 C à C de piment doux, 1 pincée de piment fort (facultatif), 2 C à S de miel, 1 tasse de bouillon de légumes chaud (ou d'eau chaude), 250 g de châtaignes sous vide, 1 poignée de persil.

Préparation

Ciseler grossièrement les feuilles de sauge après en avoir retiré les queues. Emincer l'oignon et hacher l'ail. Brosser les carottes et les couper en bâtonnets. Peler la courge (sauf pour le potimarron) et la patate douce et les couper en morceaux d'environ 4 cm de côté. Couper les coings lavés en quartiers et retirer le cœur mais ne pas les peler, pour qu'ils ne se défassent pas à la cuisson.

Dans le plat de cuisson, faire revenir l'oignon dans l'huile. Quand il est translucide, ajouter la sauge, l'ail et les épices et laisser frire une minute. Mettre les carottes et les coings dans le plat avec le miel. Remuer. Ajouter les tomates, puis la courge et la patate douce. Verser le bouillon de légumes (ou l'eau chaude salée). Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 20 minutes à partir de l'ébullition. Vérifier que les légumes et le coing sont tendres, si non prolonger la cuisson, puis ajouter les châtaignes et rectifier l'assaisonnement. Eviter de trop remuer les légumes pour ne pas les écraser.

Accompagner le tajine de coquillettes de pois chiche et de riz basmati demi complet « façon tajine » tajine.

Ce type d'accompagnement permet de réaliser un plat complet en protéine

Bouchées aux fruits secs

Ingrédients

100 g d'amandes et de noisettes (entières ou en poudre), 150 g de dattes medjool, 100 g de raisins secs, 100 g de flakes de sarrasin, 2 C à S de sirop d'agave, 50 g de pépites de chocolat (facultatif).

Préparation

Mixer les amandes et les noisettes, ajouter les dattes, les raisins secs et les flakes de sarrasin, mixer de nouveau, ajouter quelques pépites de chocolat. Rouler la pâte obtenue, pour en faire un boudin, l'enrouler dans du film étirable. Placer 1 heure au réfrigérateur. Enlever le film étirable, et découper en bouchées.

Crêpes !

Pour changer les habitudes, les adopter avec des légumes, ou de nouveaux produits...

Farine au chanvre

Mélange 40 % chanvre, 60 % riz. Riche en protéines végétales

Graines de chia noir

Riche en fibres, protéine, oméga 3 et 6, vitamines et minéraux. Haute teneur en antioxydants. Au goût très peu prononcé, elle peut se consommer sèche, saupoudrée sur des salades ou intégrée à des préparations sucrées ou salées

Fruits rouges séchés

Fruits sauvages cueillis à la main, dans les sous-bois d'une des forêts les plus intactes d'Europe, aux portes des Balkans.

A utiliser en dessert, au goûter, pour la pratique sportive ou pour tout type de préparations culinaires.

Fruits séchés variés

Issus du commerce équitable avec « artisans du monde » des nouveautés.

Fruits du dragon

Fruit d'un cactus, sa saveur est douce et sucrée, sa texture à la fois moelleuse et croustillante. Riche en phosphore, magnésium, potassium et source de fer. Il se mange en encas, dans les céréales du petit déjeuner.

Physalis

C'est une baie riche en fer, phosphore, magnésium et potassium.



les crêpes fourrées



Animation Geneviève Bernard
2 et 3 février 2018

Prochaine animation les 1 et 2 mars

Crêpes au sésame

Ingrédients pour 4 crêpes

Crêpes : 100 g de petits flocons d'avoine, 2 œufs, 50 g de carottes râpées, 1 C à S de graines de sésame complet, 1 C à C de cumin en poudre ou de curry.

Achards de carottes : 2 carottes, 6 C à S d'huile d'olive, 1 échalote, 2 C à S de vinaigre de cidre, 2 gousses d'ail, 1 C à C de cumin ou de curry.

Préparation

Crêpes : faire gonfler les flocons avec 10 cl d'eau pendant 5 minutes. Ajouter les œufs, la carotte râpée, le sésame et le cumin. Saler et mélanger.

Etaler cette pâte dans la poêle chaude huilée, couvrir et faire cuire à feu très doux.

Retourner la crêpe lorsque la première face est dorée. servir tiède.

Cette crêpe épaisse, coupées en petits parts, pour un apéritif, accompagnée de hachard, tartare d'algues...ou en plat chaud, accompagnée d'une salade.

Achard : mixer les légumes coupés en petits morceaux avec 6 C à S d'huile d'olive, le vinaigre, l'ail écrasé, l'échalote, le cumin. Saler. Réserver au frais.

A défaut de mini-hachoir, râper finement les carottes avant d'ajouter l'ail écrasé et l'oignon émincé.

Crêpes garnies à la fondue de poireaux au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes

Crêpes : 100 g de farine (blé ou riz), 1 C à C de sel, 1 C à C bombée de curcuma, 1 œuf, 2 C à S d'huile d'olive, 200 ml de boisson de soja.

Garniture : 3 blancs de poireaux, 1 C à C bombée de curcuma, sel, 2 C à S de purée de noix de cajou.

Préparation

Préparer la pâte à crêpes : mélanger la farine avec le sel et le curcuma. Ajouter les œufs et l'huile, bien mélanger, puis délayer progressivement avec le lait de soja. Laisser reposer au moins 30 minutes.

Fondue de poireaux : Faire revenir les poireaux émincés avec 2 C à S d'huile d'olive ou de sésame et le curcuma. Saler, couvrir et maintenir à feu doux, environ ¼ d'heure.

Mélanger la fondue de poireaux et son jus de cuisson avec la purée de noix de cajou délayée au préalable avec 10 cl d'eau chaude.

Faire revenir une louche de pâte à crêpes quelques minutes dans une poêle légèrement huilée, en la retournant lorsqu'elle se détache facilement. Répartir le quart de la préparation aux poireaux, et replier. Laisser cuire encore quelques instants, puis répéter l'opération pour les 3 autres crêpes.

variante : la fondue de poireaux servie en accompagnement d'une escalope végétale.

Crêpes au coco et aux fruits secs

Ingrédients pour 6 à 8 crêpes

125 g de farine de blé ou d'épeautre, 1 C à S de sucre, 2 œufs, 1/2 C à S d'huile d'olive, 250 ml de boisson de riz et coco.

Garniture : 50 g (4 C à S) de farine au chanvre, ¼ de litre de boisson riz / coco, 2 C à C de sucre complet, 1 petite C à S de graines de chia, 100 g de mélange de fruits séchés (fruits du dragon, physalis, bananes...)

Préparation

Préparer la pâte à crêpes : Faire un puits avec la farine et incorporer progressivement l'œuf, l'huile puis le lait. Laisser reposer au moins 2 heures

Crème aux fruits secs : Délayer la farine au chanvre avec la boisson végétale dans une casserole. Placer sur feu doux et remuer constamment. Dès que le mélange épaissit, retirer du feu. Ajouter le sucre et les fruits séchés.

Faire cuire les crêpes, les garnir de la crème aux fruits séchés.

Remarque : la crème aux fruits séchés, excellente pour un petit déjeuner, additionnée de fruits secs (noix, noisettes, amandes...)

Crêpes aux pommes, mures, fraises et myrtilles

Ingrédients pour 12 à 15 crêpes

250 g de farine de blé ou d'épeautre, 1 pincée de sel, 50 g de sucre, 40 cl de lait au choix, 3 œufs, 3 pommes, 100 g de mélange de fruits séchés myrtilles, fraises et mûres, 2 gouttes d'huile essentielle de zeste de citron (facultatif).

Préparation

Râper les pommes à la moulinette.

Mélanger la farine, le sel et le sucre. Faire un puits au centre, y verser le lait choisi, les œufs battus et les pommes râpées jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer une heure.

Ajouter le mélange de fruits séchés et 2 gouttes d'huile essentielle.

Faire cuire les crêpes de chaque côté à la poêle.

Ces crêpes ont l'avantage, grâce aux pommes, de rester bien souples, le lendemain.

Les choux, légumes roi de l'hiver

Les découvrir

Il existe près de 400 variétés de choux, forts différents tant par leur forme, que par leur couleur ou leur genre : on trouve les choux à inflorescence : chou-fleur, brocolis ; d'autres à tiges : chou de Bruxelles et certains choux chinois ; d'autres à feuilles lisses : chou pommé blanc, rouge ou vert ; d'autres à feuilles frisées : chou de milan ...

S'en régaler

Le chou peut être consommé cru, cuit ou lacto-fermenté. Le chou est trop souvent exclu de notre alimentation aujourd'hui : il serait indigeste et provoquerait des troubles intestinaux. Pourtant, le chou cru ou le jus de chou, ainsi que le jus de cuisson sont très souvent indiqués comme remède des colites, diarrhées, constipation...

Trois règles d'or sont à observer si l'on veut profiter des bienfaits du chou et le digérer sans problèmes : les acheter ou les cultiver en « bio », les manger crus ou très peu cuits, et ne jamais consommer un reste de chou cuit et réchauffé.

Se nourrir

Toutes les variétés de chou possèdent certaines caractéristiques communes dans leur composition et leurs propriétés médicinales. Les choux font partie des légumes les plus riches en minéraux (potassium, calcium, magnésium) et en vitamines (C, E, B9), ils renferment de 2 à 3 % de protéines, les choux sont également riches en molécules soufrées qui leur confèrent des propriétés drainantes et dépuratives. Le chou brocoli est sur le plan des apports minéraux et vitaminiques le plus intéressant.

Les scientifiques savent depuis longtemps que le chou et autres crucifères contiennent des glucosinolates qu'ils synthétisent, notamment pour se défendre en cas de stress ou d'agression. Les nutritionnistes n'y avaient guère prêté attention, puisqu'ils ne jouaient aucun rôle nutritionnel. Jusqu'au jour où ils se sont aperçus que les glucosinolates protégeaient du cancer les animaux de laboratoire à qui l'on faisait absorber des substances cancérigènes. Des études épidémiologiques ont depuis confirmé que, dans une population donnée, ceux qui mangeaient du chou régulièrement mouraient moins du cancer que ceux qui en consommaient rarement ou pas du tout.



choux



Animation Geneviève Bernard
1 et 2 mars 2018

Prochaine animation les 6 et 7 avril

Soupe de chou kale au kasha

Ingrédients pour 6 personnes

500 g de belles feuilles de kale effilochées (sans tige), 100 g de kasha (sarrasin grillé), 4 pruneaux.

Préparation

Rincer le kasha, le mettre dans une casserole à fond épais, couvrir d'eau et porter à ébullition. Ajouter le chou kale effiloché et laisser cuire à feu très doux 20 minutes.

Salier, poivrer et mixer, pour obtenir un mouliné.

Servir avec quelques pruneaux hachés.

Salade de quinoa et de chou chinois

Ingrédients pour 4 personnes

2 verres (200 g) de trio de quinoa, 300 g de chou chinois.

Sauce : 2 C à S de purée crue fruits et graines (ou purée de sésame ou les 2 purées), 2 C à café d'umébosis.

Préparation

Faire cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau à couvert, pendant 10 minutes après ébullition et à feu doux. Hors du feu le laisser gonfler, puis le laisser refroidir.

Pendant ce temps, hacher le chou chinois, puis le mélanger au quinoa refroidi.

Sauce : dans un saladier délayer la purée de graines avec celle d'umébosis.

Ajouter l'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ajouter la sauce au mélange de quinoa et chou.

Purée d'Umébosis

La **Purée d'Umébosis** est fabriquée à partir de prunes umébosis en saumure, c'est un condiment qui vous servira de base pour des sauces. Vous pourrez également l'utiliser comme remède macrobiotique grâce à ses vertus médicinales.

Ce fruit fortement acide apporte notamment de l'acide citrique et du sel, sans donner soif. Les prunes umébosis sont très riches en protéines et minéraux (calcium, fer, phosphore) et favorisent le bon fonctionnement du foie, de l'estomac et des intestins.

A consommer tel quel pour ses vertus médicinales ou dans la cuisine comme condiment ou base de sauces de salade, crudités ou légumineuses et céréales en salade. Cette purée fortement acide et salée pourra ainsi remplacer le sel et le vinaigre. Aliment alcalinisant à consommer avec modération.

Mousse de brocolis aux pommes

Ingrédients pour 5 à 6 personnes

800 g de brocolis, 3 pommes coupées en dés, 4 échalotes émincées (environ 200 g), 1 C à S de jus de citron, 2 C à S d'huile, 1 C à S de semoule complète, 1 C à S de persil haché, sel.

Préparation

Faire cuire les brocolis à la vapeur 15 à 20 minutes.

Faire fondre les échalotes dans l'huile 5 minutes. Puis ajouter leur les pommes et le jus de citron.

Laisser cuire doucement une dizaine de minutes.

Ajouter la semoule et laisser cuire encore 2 à 3 minutes en remuant sans cesse.

Passer au mixeur le mélange pommes-échalotes ainsi que les brocolis, jusqu'à obtenir une mousse homogène.

Salier, ajouter le persil et servir. Accompagner cette mousse chaude d'escalopes végétales.

Variante : servir froid, en pâté végétal.

Potée au chou et tofu fumé

Ingrédients pour 4 personnes

1 gros chou frisé, 4 côtes de céleri branche avec leurs feuilles, 4 gros poireaux, 8 petits navets boule d'or, 4 petits navets roses, 4 oignons, 8 petites carottes, 1 C à S de grains de cumin, 8 clous de girofle, thym, 5 feuilles de laurier, bouillon de légumes (cube), 1 C à S de miso de riz, shoyu ou tamari, 400g de tofu fumé, 1 C à S d'huile d'olive.

Préparation

Oter les feuilles dures du chou, le couper en 8, brosser sous l'eau carottes et navets. Les laisser entiers. Rincer les côtes de céleri et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Eplucher les oignons et planter 2 clous de girofle dans chacun d'eux. Dans un faitout à fond épais, verser un fond de bouillon, une partie du thym et les feuilles de laurier. Ajouter les légumes, le cumin, parsemer du thym restant. Laisser mijoter à feu très doux, à couvert, une trentaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendre mais pas écrasés.

Pendant ce temps, couper le tofu en 4 pavés dans un saladier et les recouvrir de shoyu. En fin de cuisson des légumes, les faire revenir rapidement dans l'huile puis les rajouter dans le faitout. Prélever du bouillon de cuisson et délayer avec la pâte miso dans un petit bol. Dresser les assiettes en répartissant les légumes et les pavés de tofu, puis arroser de bouillon + pâte miso. Déguster bien chaud.