



EVA-CLAIRE PASQUIER

CUISINE 100 % SANS ŒUF

Depuis une vingtaine d'années, Eva-Claire Pasquier, auteure, enseignante et formatrice en cuisine santé, s'intéresse aux personnes dites « intolérantes ». Le signe des ouvrages qui ouvrent à une cuisine du « sans », mais avec gourmandise. Les œufs font partie des aliments allergènes dont on parle encore peu. Il est pourtant possible de déguster grâce à des substituts similaires. Rencontre avec une auteure sensible qui ne s'ignore pas.

Vous êtes sensible vous-même ?
Eva-Claire Pasquier : Absolument, je suis sensible au gluten et aux produits laitiers. Mais je suis aussi sensible à mon environnement, aux animaux, au monde qui m'entoure et tout ça a influencé mes choix.

Pourquoi des recettes sans œuf ?

Déjà par goût, car je n'aime pas les œufs (rires). J'ai aussi été végane durant quelques années, même si mon alimentation est moins stricte aujourd'hui. Et puis, je trouve qu'il y a rarement de recettes sans œufs. C'était un manque que je voulais combler. J'ai voulu combiner tous les « sans », afin d'élargir les possibilités pour les sensibles et les intolérants. Et avec tous ces « sans », j'arrive à faire pratiquement tout.

Qu'est-ce qui pousse à faire une cuisine sans œuf ?

Plusieurs raisons, la première étant les allergies. Il en existe plus qu'on ne l'imagine, à commencer chez les enfants. Parfois, les allergies à l'œuf sont mortelles. Nous en parlons peut-être moins que de l'intolérance au gluten mais c'est une vraie allergie. Il y a aussi une raison éthique chez ceux qui refusent de manger des produits animaux, les végans. Ensuite, si l'œuf est très riche en protéines, il l'est aussi en cholestérol. Lorsque le jaune d'œuf est cru, il possède des enzymes et de la lécithine qui contrebalancent

le fort taux de cholestérol. Mais la cuisson modifie sa composition et le rend plus indigeste. Enfin, nombre d'œufs proviennent d'élevages en batterie. Ce ne sont pas des œufs de qualité. Ce n'est pas simple de trouver des œufs produits par des poules élevées vraiment en liberté et nourries sainement au grain (une poule ne mange du grain qu'en complément de son alimentation qui pour être saine doit être composée avant tout de vers, d'insectes, de larves, de fleurs, d'herbe, de déchets de légumes). Dans la restauration, pour une question d'hygiène, c'est quasiment interdit d'utiliser des œufs entiers car ils sont porteurs de salmonelle. Ils sont alors utilisés liquide, ce qui n'en fait pas un produit très sain.

Quel est le rôle de l'œuf en cuisine ?

Il apporte la texture, le liant et la légèreté nécessaires pour faire par exemple des soufflés, des mousses ou des meringues.



Donc, l'idée est de trouver tout cela ailleurs. Alors, comment faire ?

On ne va pas remplacer les œufs par un seul ingrédient. Pour la pâtisserie, par exemple, on va chercher l'effet de liant. Je vais alors utiliser de la fécule avec une préférence pour l'arrow-root qui est plus digeste et possède un indice glycémique moins important. Sinon, toutes les féculentes conviennent à raison d'une cuillère à soupe pour un à deux œufs. On peut utiliser de la farine de lupin, mais je privilégie ce qui se trouve le plus facilement. Pour les mousses et les blancs en neige sans œuf, j'utilise une crème de soja que je fouette et à laquelle j'ajoute de l'agar-agar. Il existe une autre solution miracle : l'eau de cuisson des pois chiches que vous battez comme des blancs d'œufs, pour faire des mousses mais aussi des meringues ou des macarons. C'est une alternative pour les personnes qui ne peuvent pas manger de soja. L'eau de cuisson des pois chiche est riche en minéraux.

Pour les quiches ou les flans ?

Le tofu ferme ou soyeux permet de remplacer

les œufs dans ce type de mets. Je fais même des « omelettes ». Il faut compter 50 g pour compenser la valeur d'un œuf. La farine de pois chiche donne du liant pour la préparation salée. On peut réaliser une omelette avec de la farine de pois chiches associée à de l'eau et des petits légumes. Pour les flans et desserts de type pannacotta, l'agar-agar est un gélifiant naturel à base d'algues.

Les graines peuvent être aussi un substitut intéressant ?

Les graines moulues de lin, de chia ou de psyllium gonflent et se gélifient au contact de l'eau. C'est un liant pour les gâteaux qui (au détriment des féculentes) apportera en plus du moelleux. Dans un blender, on moule les graines ou le psyllium qu'on a fait tremper dans deux volumes d'eau 15 minutes au préalable. Ces graines amènent des fibres et augmentent moins l'index glycémique de la préparation que la fécule.

Les fruits peuvent remplacer le sucre, mais ont-ils aussi une action de liant ?

La compote de pommes ou les bananes écrasées apportent du liant et de l'humidité. L'induit de ces fruits, c'est qu'ils vont effectivement remplacer les œufs mais aussi le sucre dans vos desserts. Côté légumes, le potimarron, la betterave ou la carotte jouent le même rôle. (j)

Interview réalisée par Florent Lamlaux



Dîners gourmands : sans gluten, sans lait, sans œufs, sans sucres ajoutés, cholestérol, 100 % végétales d'Eva-Claire Pasquier, aux Éditions Trédaniel



Recettes gourmandes pour une vie meilleure : Sans gluten, sans lait, sans œufs, 100 % végétales d'Eva-Claire Pasquier, aux Éditions Trédaniel



MUG CAKE AUX FRUITS ROUGES ET AMANDE, SAUCE ROSE VELOURS

PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 30 MIN

INGRÉDIENTS
POUR 4 TASSES
PAS TROP GRANDES DE 20 CL

• 150 g de farine de riz ½ complet • 50 gr de polenta instantanée ou semoule de riz ou une autre farine au choix (châtaigne, riz...) • 1 c. à dessert bombée de féculé au choix (arrow root, pomme de terre...) • 2 c. à s. de poudre d'amande • 1 pincée de sel • 1 c. à dessert bombée de poudre à lever (levure chimique) • 4 c. à s. de sirop d'agave (ou autre sucre au choix) • 4 c. à s. d'huile de cuisson au choix (coco désodorisée de préférence...) • Environ 100 ml de lait végétal (amande de préférence) • Confiture de fruits rouge et/ou fruits rouges frais ou surgelés •

LA SAUCE ROSE VELOURS

• 100 g de fruits rouges au choix (frais ou surgelés) • 50 g de noix de cajou nature • 1 c. à dessert de sirop d'agave (environ et au goût) • 1 pincée de vanille en poudre •



1. Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un grand bol (sauf les fruits)

2. Ajouter les derniers ingrédients en terminant par le lait végétal en mélangeant intimement afin d'obtenir une pâte à gâteau pas trop épaisse qui puisse couler facilement dans les moules

3. Huiler les tasses, verser une couche de pâte à mi-hauteur puis recouvrir des fruits rouges mélangés à la confiture (ou avec un peu de sucre)

4. Recouvrir à nouveau d'une couche de pâte en terminant par les fruits et en laissant 2 centimètres en haut de la tasse pour laisser l'espace au gâteau de lever

5. Cuire au vitaliseur environ 30 minutes

FAIRE LA CRÈME

1. Mixer les noix de cajou finement et ajouter ensuite les autres ingrédients en sucrant à votre goût

2. Allonger si besoin avec un peu de liquide (lait végétal, eau, jus de fruit rouge...) pour obtenir une crème onctueuse et délicieuse

3. Réserver pour déguster avec votre gâteau que vous laissez refroidir avant de démouler



AU MENU

INCONTOURNABLE MAGNÉSIUM

Par Marion Kaplan

ARIA

Healty warrior

RECETTES BY VITALISEUR

20 SUPERALIMENTS

- La cuisine du coeur aux superaliments
- Trésors de cocotier
- Pourquoi faut-il prendre et surdoser la Vitamine C
- Baies d'ici ou d'ailleurs... contiennent-elles le meilleur ?
- Une nouvelle algue pour un futur superaliment
- Spiruline : cultiver l'évidence
- Spiruline : un combat pour une source de vie
- La recette santé de Patricia Repon

44 VOS RECETTES

64 EVA CLAIRE PASQUIER
Cuisine 100% sans oeuf

68 PATRICE DUGUET
Il ne faut plus être au régime

72 LES RECETTES DES CHEFS

- Stéphane Gabrielly
- Juan Martinez

76 COMMENT CHOISIR SES ALIMENTS ET LES CUISINER

Les conseils de Marion Kaplan

78 7 CLÉS POUR SE NOURIR EN CONSCIENCE

80 LES RECETTES DE SABRINA

82 ZÉRO GLUTEN
Avec Jeanne B.

84 INVITEZ-VOUS CHEZ SIMONE

86 LE CONSEIL FITNEXT D'ERWANN MENTHÉOUR

88 LE BILLET DE RÉGINE

90 NOUS AVONS TESTÉ POUR VOUS

92 95° VOUS RECOMMANDE

94 LE COIN LECTURE

