

REPAS DE FÊTES SAINS ET GOURMANDS

Voici venir le moment des fêtes. La cuisine va devenir l'endroit où se prépareront les instants de réjouissances, entraînant dans son sillon l'inévitable question « qu'est-ce qu'on va bien pouvoir manger ? ». Cette année, suivrons-nous la tradition, avec ses effets secondaires indésirables..., ou choisirons-nous un autre chemin ?

Estes-vous de celles ou ceux qui, par choix ou par nécessité, transforment leur alimentation, réduisant ou éliminant ainsi de leurs menus certains ingrédients, tels que le gluten et les produits laitiers ?

Cherchez-vous à échapper à la dictature des traditions et à trouver des alternatives pour vous régaler autrement, tout en faisant plaisir à votre entourage ?

Les menus de fêtes « classiques » sont en général surchargés de graisses saturées, de protéines et de sucres rapides, lourds et indigestes. Peut-être, ajouté à cela, ressentons-nous un léger écœurement dû à une telle profusion, lié à l'envie d'alléger nos budgets en même temps que nos assiettes. Aimerez-vous savoir comment créer de délicieux menus, gourmands, sains et légers ?

Il est tout à fait possible de se faire plaisir et aborder sans frustration les incontournables fêtes de fin d'année. Rien de plus facile que de concocter des mets simples et originaux qui vous enchanteront. Si, en plus, vos convives se régaleront et s'émerveilleront de vos dernières trouvailles culinaires, ce sera la « cerise sur le gâteau », n'est-ce pas ?

Pour commencer, faire simple... Choisir des ingrédients de qualité irréprochable permet d'éviter des heures en cuisine à les préparer.

Jouer sur la présentation en mêlant harmonieusement les saveurs, les couleurs et les formes, c'est le moment de se connecter avec votre « artiste intérieur ». Investir aussi dans de jolis plats ou quelques moules miniatures en silicone, par exemple, est une bonne idée... La présentation est très importante et la préparation la plus simple du monde est beaucoup plus festive présentée dans un joli mini-plateau individuel ou servi en toute petite portion. Proposer un assortiment de petites choses se mariant bien entre elles est un bon choix. Cela permet de satisfaire un plus large éventail de goûts.

Faire place à l'originalité, puiser dans d'autres traditions culinaires pour faire voyager est aussi une façon de surprendre et dépayser les papilles.

Les aliments du règne végétal sont à privilégier. Bien pourvus en fibres, vitamines et minéraux, ils sont bons pour la santé et légers pour l'estomac.

Les huiles (bio de première pression à froid) sont riches en acides gras essentiels, notamment l'huile de noix avec ses précieux oméga-3. C'est le moment d'utiliser des ingrédients plus précieux, ceux qui nous sortent du quotidien et cela sans aller vers des prix exorbitants : un riz basmati, de somptueuses pâtes *soba* (au sarrasin ou, depuis peu, au riz noir), de la sublime vraie vanille en gousse fraîche... De l'huile

de noix ou de macadamia magnifieront n'importe quelle salade, des champignons des bois ou de la truffe parfumeront royalement la plus banale des purées de pommes de terre, des fruits confits ou du sirop d'érable contribueront à fabriquer de magnifiques mignardises, une épice rare apportera sa touche originale ou exotique au plus basique de vos plats...

Pensez à des fleurs séchées comestibles pour transformer une simple salade en une merveilleuse entrée ou des canapés en œuvres d'art... N'oubliez surtout pas d'ajouter une variété de ces si jolies, si délicates graines germées : décoration garantie ! Ces trésors de santé ajouteront, de plus, une jolie touche de vitalité croquante partout où elles passeront !

Puisez dans les légumes et fruits de saison : potimarron et autres courges. Pensez aux patates douces pour changer et aux pommes de terre vitelottes pour leur surprenante couleur violette, si décoratives. Sans oublier les châtaignes, pommes et poires, noix, noisette... Le choix est grand.

Pour l'apéro, j'aime bien trouver l'inspiration dans mes voyages : rouleaux noris japonais, mini-rouleaux de printemps de graines germées et crudités... Ci-dessous une idée inspirée du Nouveau-Mexique qui a le mérite de ne prendre que 5 minutes à réaliser !

CHIPS MEXICANA APÉRO VERSION TEX-MEX !

Une façon bien sympathique de présenter les traditionnels guacamoles et chips des restos mexicains. Penser à varier la couleur des chips, le résultat est délicieusement joli !

- 1 paquet de chips de maïs au chili et/ou au maïs bleu (ou autres !)
- 1 avocat mûr à point
- ½ citron
- sel

Déco : tomates confites, paprika en poudre, baies roses, graines germées, paillettes d'algues séchées (salade du pêcheur).



Voici une recette de caviar d'algues maison, vraiment excellente et simplis-

CAVIAR D'ALGUES

- 6 c. à soupe de salade du pêcheur (mélange d'algues déshydratées en paillettes)
- 5 c. à soupe d'huile de noix
- jus d'½ citron ou quelques c. à soupe de jus d'une orange fraîche
- 1 c. à soupe de vinaigre de riz ou de cidre
- ½ c. à dessert de moutarde
- 3 cornichons de taille moyenne
- 1 petite échalote
- 1 c. à soupe de câpres
- sel

Dans un bol, mélanger les algues avec l'huile, le jus de citron, le vinaigre et la moutarde. Hacher très finement les cornichons, l'échalote et les câpres séparément. Verser dans les algues et bien mélanger. Ajouter un peu d'eau si le mélange est trop sec. Goûter et éventuellement saler à son goût. Tasser dans une jolie terrine ou dans un petit bocal et garder au frais avant de servir sur de délicieux blinis au sarrasin (recette ci-contre).



Blinis au caviar d'algues.

sime à réaliser. C'est une recette culte : tous les amateurs de fruits de mer l'apprécient ; c'est donc une délicieuse alternative végétale iodée (et économique), parfaite pour accompagner des blinis, tartiner des toasts ou pour garnir des légumes crus (la feuille d'endive est de saison...).

L'idéal est d'avoir chez vous ce mélange d'algues séchées, nommées fines algues ou salade du pêcheur (fines paillettes), que l'on trouve généralement en magasins bio. La majorité des ingrédients peut se stocker longtemps et la recette, qui prend moins de 10 minutes à réaliser, peut se conserver quelques jours au frais sans problème ; donc,

pour s'organiser, c'est pratique. Allez ! Je vous donne aussi la recette des blinis, et reprenez qu'un demi-avocat garni de ce « caviar » deviendra une entrée des plus saines, aussi originale qu'exquise.

BLINIS DE SARRASIN

Pour 4 à 6 personnes (de 15 à 20 blinis).

- 150 g de farine de sarrasin
- 1 ½ tasse d'eau tiède
- 6 pincées de sel
- 10 g de levain fermentescible de sarrasin

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier en terminant par l'eau ajoutée petit à petit.

Couvrir et laisser reposer quelques heures près d'une source de chaleur.

Quand de nombreuses petites bulles apparaissent, la pâte est prête !

Chauffer une poêle huilée (une crêpière en fonte est le mieux) et verser de petites louches de pâte de la taille désirée (le plus petit, le plus festif !).

Laisser cuire quelques minutes de chaque côté.

Garder au chaud (une assiette posée sur une casserole d'eau bouillante fera bien l'affaire).

Encore des idées de fêtes !

Voici quelques propositions et idées pour créer une délicieuse et saine assiette festive (1) : purée de potimarron, de courge butternut (courge de couleur blanc crémeux et en forme de grosse poire) ou de patate douce ; effilochée d'endive braisée ; fleurette de chou romanesco,

écrasée de châtaigne ; pommes sautées aux épices ; poêlée de champignons des bois...

Parfaite pour entourer et accompagner au choix viande, poisson ou préparation végétale festive telle qu'un petit flan « nuage de cèpes », dont voici la recette :

PETITS FLANS « NUAGE DE CÈPES »

Une recette fine, délicate et parfumée, parfaite pour introduire la gastronomie végétale à vos invités.

Pour 6 à 8 mini-flans (des moules à muffins ou des ramequins sont parfaits pour cette recette).

- 1 paquet de tofu dit « soyeux » de 400 g
- 15 g de cèpes séchés
- 1 ½ c. à soupe de sauce soja (tamari)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à dessert d'ail semoule
- 1 c. à soupe rase de fécule au choix : pomme de terre, arrow-root, maïs...

Réduire les cèpes en poudre à l'aide d'un mini-hachoir ou d'un mortier.

Mixer le tofu pour en faire une crème, puis y verser tous les autres ingrédients.

Bien mélanger.

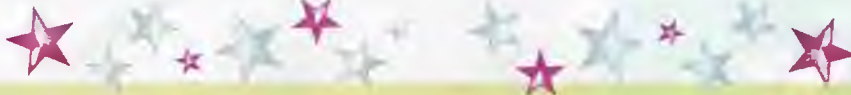
Préchauffer le four.

Verser cette préparation à hauteur d'environ 2 cm dans un moule à muffins en silicone ou dans des ramequins bien huilés.



Cuire 30 à 40 minutes à four moyen.

Démouler et servir chaud accompagnés par exemple d'un duo de purées (pommes de terre et patate douce) et/ou de légumes verts de saison.



Pour finir, une recette légère et parfumée tout en douceur, inspirée de la cuisine thaïlandaise.



DOUCEUR TROPICALE MANGUE-COCO

Pour 4 personnes.
Préparer la veille.

- 350 g de chair de mangue fraîche mûre et parfumée à point
- ½ tasse de jus de mangue
- 2 c. à dessert rases d'agar-agar
- 1 tasse de la partie crémeuse du lait de coco
- 2 c. à soupe rases de sucre blond

Fouetter la crème de coco avec le sucre pendant 5 minutes et réserver au frais.
Verser le jus de mangue dans une casserole avec l'agar-agar et porter à ébullition en mélangeant constamment.

Ajouter la mangue coupée en morceaux et, à l'aide d'un mixeur-plongeur, la réduire en purée directement dans la casserole.

Laisser figer au frais quelques heures puis remixer la gelée à la mangue pour obtenir une crème très ferme.

Répartir la moitié de cette crème dans de jolies verrines transparentes (ou des verres), puis couvrir d'un peu de la crème fouettée de coco.

Recommencer l'opération en finissant par la crème de coco. Garder au frais et décorer au moment de servir.

Attention à la qualité du « lait » ou crème de coco, vérifier que le seul ingrédient soit de la coco et rien d'autre qu'un peu d'eau... En bio, aucune mauvaise surprise...

Essayer avec d'autres fruits...

Je ne peux résister à l'envie de partager cette petite recette avec vous, délicieuse et tellement simple à réaliser : parfait pour les fêtes !

PÂTE D'AMANDE AU SIROP D'ÉRABLE

Pour une douzaine de petites boules.

- 100 g d'amandes
- 4 c. à dessert de sirop d'érable



Mixer finement les amandes afin de les réduire en poudre fine. Ajouter le sirop d'érable en continuant à mixer. Malaxer la pâte ainsi obtenue afin d'en faire des boulettes ou remplir des mini-moules en silicone, puis démouler. Simple, sain et délicieux !

Je vous souhaite de belles et heureuses fêtes de fin d'année. N'oubliez pas que l'ingrédient le plus important est l'amour que l'on transmet en préparant une recette, une réception, même toute simple...

■ Eva-Claire Pasquier.



Auteur culinaire pour personnes sensibles, enseignante en gastronomie saine. Cours et stages à Montpellier et sa région. Photos de Myriam Gauthier-Moreau.

1. Pour plus de détails, voir les recettes sur le blog de l'auteur à la rubrique « Assiette festive d'automne ».

CONTACT
Tél. : 06.75.75.14.69

BLOG DE L'AUTEUR

Re rendez-vous sur son blog
www.evaclaire.fr
pour « la bûche de Noël
la plus facile du monde ».

EVA-CLAIRE PASQUIER
Préparatrice à l'Institut Gauthier-Moreau

Recettes de Fêtes

pour
personnes
sensibles
SANS LAIT
SANS GLUTEN
SANS ŒUFS
100 %
végétal

LIVRE RECETTES DE FÊTES pour personnes sensibles Sans lait - sans gluten - sans œufs - 100 % végétal

Etes-vous de celles et ceux qui éliminent de leurs menus certains ingrédients ? Ce livre vous permettra de préparer des mets succulents, originaux et festifs qui sauront ravir vos convives sans compromettre votre ligne de conduite alimentaire.

Découvrez avec délice 55 recettes festives et alternatives, des amuse-bouches aux mignardises...

De Eva-Claire Pasquier, photos de Myriam Gauthier-Moreau, éd. Guy Trédaniel.