



Eva-Claire Pasquier

Blog : www.eva-claire.fr

Je suis passionnée de cuisine végétarienne depuis exactement 18 ans. À mes débuts, je compensais avec les œufs et le lait. Poussée par un ardent désir de compréhension, j'ai lu « Se nourrir sans faire souffrir » de John Robbins. J'y ai compris que je me devais d'adopter le 100 % végétal dans mes créations culinaires. Je suis aujourd'hui toujours persuadée que nos choix alimentaires sont cruciaux pour notre bien-être et pour l'équilibre de notre planète. J'ai étudié, exploré et expérimenté de nombreux régimes, suivi bien des écoles alimentaires, telle la macrobiotique, l'alimentation vivante et bien d'autres. J'ai ainsi pu faire ma propre synthèse de ces enseignements pour en adapter ce qui me convenait. Lorsque j'ai enlevé le gluten de mes menus – suite à une intolérance – mes enfants étant petits, je ne voulais ni les priver ni les dé-sociabiliser. J'ai donc commencé à créer des plats. Les recettes 100 % végétales sans gluten, en France, n'existaient pas ou peu. Je trouvais que les préparations contenaient beaucoup trop d'œufs et ceux-ci souvent trop cuits. Mon but : que ces plats soient si bons que personne ne songe à regretter les ingrédients animaux ou le blé ! Faire prendre conscience qu'il est possible d'intégrer ce type d'alimentation dans les menus sans regrets ni frustration, et chacun à son rythme... Mon blog - www.eva-claire.fr - propose une recette par semaine !

Et vous tient informé de mes activités, de mes cours de cuisine saine. Vous y trouverez d'ailleurs quelques articles de fond. Je suis sensible au sentiment que mes recettes et conseils aident et encouragent autrui dans leur démarche pour « manger autrement ». Et je remercie les personnes qui ont pris du temps pour me le communiquer.

ROULEAUX de PRINTEMPS

néo japonais



Ingrédients

6 crêpes de riz vietnamiennes, moyen modèle
1 poignée d'algues aramé (environ 10 g)
Quelques feuilles de laitue bien fraîches
1 belle carotte
1/2 avocat mur à point
Gomasio
Sauce soja
Huile de noix
1/2 citron

Préparation

• Rincer et égoutter les aramés soigneusement et les verser dans une petite casserole avec une cuillère de sauce soja et d'huile de sésame • Couvrir d'eau et porter à ébullition • Baisser le feu et laisser cuire environ 20 minutes en laissant l'eau s'évaporer complètement (éventuellement augmenter le feu en fin de cuisson) • Mélanger régulièrement à ce stade pour éviter que cela n'attache • Laisser refroidir • Tremper rapidement dans l'eau les crêpes de riz et les déposer à plat sur un torchon propre et humide • Couper des bâtonnets d'avocat, faire des la-

nières de carottes à l'aide d'un bon économe, laver et essuyer la laitue • Poser 2 épaisseurs de salade sur le bord inférieur de la crêpe, parsemer d'un peu de gomasio, ajouter un peu d'algues puis un peu de gomasio • Finir avec quelques lanières de carotte et 1 bâtonnet d'avocat • Rabattre le bord inférieur de la crêpe par-dessus le tout, puis les 2 cotés • Rouler en gardant bien serré ensemble • Couper en deux avant de servir avec un mélange de sauce soja, d'huile de noix et de citron en guise de sauce.

CRUMBLE

poire-chocolat-amandes



Photo : Myriam Gautier Moreau

Ingrédients pour 6 à 8 ramequins

1 tasse de farine de riz
1/2 tasse de sucre complet
50 g de margarine ramollie
4 poires parfaitement mûres
100 g de chocolat noir pâtissier
50 g d'amandes grossièrement concassées

Préparation

Mélanger la farine et le sucre, puis incorporer la margarine petit à petit en frottant l'ensemble avec le bout des doigts • Enduire complètement le mélange pour obtenir une sorte de sable gras (il est aussi possible de faire le tout à l'aide d'un mixeur). • Peler et couper les poires, les répartir dans les ramequins • Fondre le chocolat au bain-marie et le répartir sur les poires • Recouvrir tout le mélange sableux, et parsemer d'amandes • Cuire à four moyen environ 40 minutes, le dessus doit être croustillant et les poires, tendres.

ASSIETTE AUTOMNALE

*De belles et bonnes choses, un simple assortiment de couleurs et de saveurs complémentaires
Servir l'ensemble arrangé sur une belle assiette.
Accompagne parfaitement un sauté de champignons sauvages.*

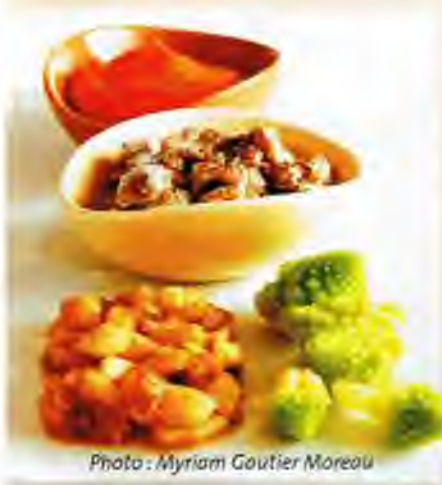


Photo : Myriam Goutier Moreau

Ingrédients pour 4 personnes

Pomme soleil des tropiques

3 belles pommes à cuire
2 c. à s. d'huile de coco
1 c. à s. de garam massala (ou d'un mélange de gingembre, cannelle, girofle et cardamome en poudre)
Sel

Fricassée de châtaignes à la crème

1 grand bocal de châtaignes au naturel, pelées et précuites
4 petites échalotes
1 briquette de crème au choix
Sel et poivre

Purée de butternut

La butternut (noix de beurre en anglais) est

une courge blanc crème en forme de poire dotée d'une chair douce et très savoureuse. Elle se trouve facilement sur les marchés à l'automne.

Une petite butternut
Sel

Bouquet de romanesco tout simplement

De la famille des choux, le romanesco est un mix entre le chou-fleur et le brocoli. Sa forme multispiralée est une merveille de la nature (n'hésitez pas à regarder à la loupe) et j'aime beaucoup sa saveur très fine.

1 petit chou romanesco
1 filet d'huile de noix ou de noisette

Préparation

Pomme soleil des tropiques

• Peler, épépiner et couper les pommes en dés • Chauffer un peu l'huile avec les épices dans une sauteuse et quand l'arome commence à se répandre, verser les pommes, mélanger et couvrir • Cuire les fruits quelques minutes à petit feu puis découvrir, laisser le jus éventuel s'évaporer et les pommes légèrement caraméliser avant de servir.

Fricassée de châtaignes à la crème

• Couper les échalotes en petits dés et les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile pendant quelques minutes • Ajouter les châtaignes, la crème, saler et poivrer. Laisser cuire environ 10 minutes en écrasant légèrement les châtaignes avec une fourchette.

Purée de butternut

• Peler, ouvrir et vider les graines (si elles sont présentes) de la butternut • Couper de petits morceaux et les faire cuire avec un fond d'eau et du sel dans une casserole à couvert (environ 15 minutes) • Lorsqu'ils sont tendres, les réduire en purée avec un mixer plongeur, à la moulinette ou simplement à la fourchette.

Bouquet de romanesco tout simplement

• Séparer les fleurettes du chou et attendrir à la vapeur • Servir chaud avec les autres éléments de l'assiette arrosés d'un filet d'huile.

GALETTES de TOFU EXPRESS

Note pratique : aussi bon et moins gras que celles toutes faites du commerce. Très simple et rapide. Servir avec une petite sauce au choix (coulis de tomate, pistou, mayonnaise d'amande, ...). Note santé : repas nutritif complet et équilibré avec une crudité pour les enzymes et vitamines.



Ingrédients pour 2 galettes

125 g de tofu
2 c. à s. de flocons de millet
1 c. à s. de tamari
Huile d'olive
Des aromates au choix : algues en paillettes, herbes ou épices
Ail ou/et oignon haché
Des légumes de saison coupés fins au choix : carottes râpées, champignons émincés, courges en julienne...

Préparation

• Écraser le tofu • Mélanger les autres ingrédients • Laisser reposer quelques minutes • Façonner les galettes (si la pâte s'effrite, ajouter un peu d'eau) • Faire dorer dans une poêle chaude légèrement huilée à feu moyen, environ 4 minutes de chaque côté.