

VALÉRIE MOSTERT

Légumes de la
TERRE

75 recettes vivantes
pour végétariens, flexitariens
et végétariens

PHOTOGRAPHIES Christian Delvaux

Racine

Sommaire

Le légume, un grand cru	7	Salade de chou-rave, de tomates cerises, d'olives noires et de sarrasin germé	53
Le livre	8	Gâteau de quinoa germé et sauté de petits légumes au cerfeuil	55
Les recettes	8	Lentilles du Puy germées, soupe au chou-fleur et à l'ail	57
Les tendances alimentaires	9	Salade de mâche à l'avocat, aux patates douces et aux pois chiches germés, vinaigrette au gingembre et au miel	59
Manger végétan	9	Soupe miso au pak-choï, aux champignons et aux germes de soja	61
Manger végétarien	10	Coleslaw de chou rouge, chou de Bruxelles et riz germé aux pommes	63
Manger flexitarien	11		

.....

le cru 13

Salade aux 3 choux et sauce crue aux 5 herbes	17
Composition printanière aux asperges et aux radis nouveaux	19
Smoothie vert à la chlorophylle	21
Explosion de tomates multicolores et taboulé de chou-fleur aux herbes	23
Gaspacho rouge épicé	25
Salade de concombre, de tomates cerises, d'avocat et d'oignon rouge	27
Mesclun d'aromates et de radis aux dattes Medjool et aux amandes épicées	29
Smoothie à la betterave, à la carotte, à la framboise et au lait d'amande	31
Pizza crue aux noix de cajou et aux amandes, trio de roquette, olives noires et tomates confites	33
Salade croquante d'endives et de chou rouge au jus de mandarine, petit chèvre au lait cru	35
Smoothie aux épinards, à l'avocat, à la mangue et au citron vert	37

la germination 39

Labneh aux graines de tournesol germées	43
Salade de fèves et d'avocat aux graines germées de radis, de fenouil et d'alfalfa	45
Roulades de concombre et carottes aux jeunes pousses de cresson	47
Petit épeautre germé, carpaccio de tomates et pesto aux herbes estivales	49
Jus de tomates, de concombre, de céleri branche et de graines germées d'alfalfa	51

la fermentation 65

Navets et radis de printemps fermentés sur une salade croquante au yaourt de brebis	69
Ail nouveau fermenté et crème de petits pois	71
Achard de légumes d'été	73
Chutney aux tomates confites et au curry Colombo	75
Bouillon de shiitake, daïkon, concombre et chou-rave fermenté	77
Betteraves fermentées et pourpier aux graines de chia	79
Kimchi coréen et riz nature	81
Duo de choux et légumes racines fermentés, salade de mâche et mayonnaise végétan	83

la déshydratation 85

Chips de betterave, de carotte et de persil racine, mayonnaise au curcuma	89
Tartelettes aux noix et aux raisins secs, confit d'échalotes au miel	91
Crackers aux légumes et aux herbes méditerranéennes	93
Brochettes d'aubergines marinées au tamari, à la coriandre et au sirop d'érable	95
Salade de verdure d'automne, feta, figues et pommes déshydratées	97
Terreau d'olives noires d'inspiration NOMA et jeunes radis	99
Rouleaux d'épinards et de fruits façon sushis	101

Pétales de chou kale et houmous
de persil plat 103

la cuisson vapeur 105

Champignons farcis aux bettes et aux
lentillons de Champagne, pesto aux algues 109

Brocoli et fèves vapeur,
sauce au tahin 111

Concassé d'asperges et de petits pois
à la menthe 113

Salade de riz et de haricots bicolores
à la coriandre vietnamienne, sauce
de la baie de Halong 115

Mesclun de salade folle et poivrons confits 117

Soupe de fenouil et de courgette au basilic 119

Pommes de terre nature, herbes folles,
fleurs du jardin et yaourt de brebis 121

Crème de topinambours et poêlée
de pleurotes à la sauge 123

Vapeur de betteraves à l'huile de noisette,
poireaux au sésame et au miel 125

Soupe de potimarron et de lentilles corail
au citron vert et aux épices 127

Purée aux deux persils, salade de mâche
et parmesan végétal aux pistaches 129

Soupe d'épinards et de chou kale à l'avocat 131

la cuisson à l'étuvée 133

Légumes et plantes sauvages pochés
aux herbes fraîches 137

Quinotto aux jeunes racines et aux herbes
de printemps 139

Soupe aux fèves, à l'ail nouveau
et à l'estragon 141

Mix de légumes d'été fondants et couscous
riz-maïs 143

Soupe à l'aubergine, à la coriandre
et aux graines de sésame 145

Risotto au poivron
et aux courgettes bicolores 147

Dal de tomates, carottes, céleri et lentilles
corail aux épices et au lait de coco 149

Millet au curcuma, ragoût de butternut
et champignons à la sauge 151

Riz thaï au curry rouge et aux deux poivrons 153

Fondant de lentilles vertes au curry
sur une crème de céleri-rave et de panais 155

Soupe aux choux de nos campagnes
et au pecorino de brebis 157

Tajine de patates douces, de rutabaga
et de persil tubéreux aux épices marocaines 159

les cuissons brèves 161

Wraps de riz-maïs à l'avocat, à la feta
et aux noix de macadamia 165

Asperges et mini-courgettes
à la plancha, spaghetti de petit épeautre
et pesto à l'ail des ours 167

Œufs sur le plat aux jeunes épinards,
aux champignons et aux poivrons confits 169

Aubergines braisées façon coréenne 171

Lentilles du Puy au curry et trio de fenouil,
tomate et courgette, pesto persil-basilic 173

Wok de haricots mange-tout, de céleri
branche et de jeune pak-choï 175

Chou-fleur et topinambours braisés
sur un coulis de cerfeuil 177

Poêlée de champignons des bois, persil
plat et œuf poché aux épices 179

Salade de patates douces et oignons rouges,
sauce crue au tahin et yaourt de brebis 181

Poireaux farcis au kale, pois chiches
et manouri 183

Beignets de navet, de carotte et de betterave
chioggia, mayonnaise aux noix de cajou
et au persil 185

Frites de persil racine et de potimarron
à la coriandre, crème fraîche à la noix
de coco et à la citronnelle 187

.....

Index des légumes 188

Le calendrier des légumes 189

Le placard et le matériel 190

Remerciements 191



LE LÉGUME, UN GRAND CRU

Écrire un livre de recettes à base de légumes m'est apparu comme une évidence. J'adore semer, récolter, cuisiner, déguster et découvrir les légumes sous leurs multiples facettes. Les saisons nous offrent une diversité sous-esti-

mée et je ne me lasse jamais de remplir mes paniers pour commencer une belle journée. Mon potager est en effet une source d'inspiration et de créativité extraordinaire. Depuis près de 20 ans, je cultive mes propres légumes et je fais entièrement confiance à la nature, qui me procure une sensation globale de bien-être chargée de sens. Le travail de la terre est devenu un guide inconscient dans mes choix de vie, inspirés aussi par la rencontre de populations du bout du monde proches de la nature. C'est donc avec grand plaisir que je partage avec vous ma passion pour la terre, les légumes et la cuisine saine et savoureuse !

Par cet ouvrage, j'aimerais vous encourager à « penser légumes » quand vous créez vos repas. Quels sont les légumes locaux et de saison que vous allez mettre à l'honneur ? Comment allez-vous les cuisiner de façon à conserver toutes leurs propriétés ? Comment les agrémenter pour en faire un plat complet sur le plan nutritionnel ? Comment les rendre savoureux ? Telles sont les questions que vous pourriez vous poser et auxquelles je proposerai des réponses.

Placer le légume au centre de l'assiette dans chacune de vos compositions devient par ailleurs un acte citoyen du quotidien : en décidant de réduire vos quantités de viande et de poisson, vous faites un geste positif pour l'environnement, vous réduisez votre budget alimentaire et votre santé en bénéficie. En réfléchissant ensemble de la sorte, vous vous sentirez encore plus reliés au monde du vivant et vous découvrirez un autre humanisme, celui qui connecte l'homme à la nature et nous montre qu'il y a bel et bien de l'« humus » dans l'humain et dans l'humanité.

La volonté actuelle de recréer ce lien sensible entre l'homme et l'environnement se ressent très fort et de toutes parts, depuis les amoureux de la terre qui la travaillent avec respect jusqu'aux grands chefs étoilés du monde entier. Alain Passard, en décidant de redonner au légume toutes ses lettres de noblesse, a créé un nouveau concept gastronomique de « dégustation légumière ». Il a déclaré ainsi : « Je veux faire du légume un grand cru et du jardinier le métier de demain. » Que peut-on attendre de plus beau et de plus porteur ?

Enfin, selon l'adage de Jean-Jacques Rousseau, « je sais et je sens que faire du bien est le plus vrai bonheur que le cœur humain puisse goûter », si je peux vous donner quelques clés qui égaieront vos repas, je n'en serai que plus heureuse. Alors merci de me faire confiance et de tester ces nouvelles recettes. J'espère qu'elles vous donneront l'envie de cultiver ou d'acheter des kilos de légumes chez le producteur local ou via des coopératives citoyennes. En les touchant, les sentant, les goûtant, vous développerez vos cinq sens mais aussi un sixième, celui du ressenti, de l'intuition, de la créativité. À vous ensuite d'imaginer des plats extraordinairement bons et beaux !

LE LIVRE J'ai choisi de diviser ce livre en sept chapitres, chacun correspondant à une méthode de cuisson ou de conservation de la cuisine saine. Lorsqu'on a l'immense chance d'avoir à notre disposition une telle richesse de légumes, il serait dommage de dénaturer ces précieux aliments par des méthodes de cuisson inappropriées. Je détaille donc avant chaque chapitre les bienfaits du mode de cuisson/conservation choisi : le cru, la germination, la fermentation, la déshydratation, la cuisson à la vapeur, la cuisson à l'étuvée et les cuissons brèves. À la fin du livre, un aperçu des différents légumes disponibles selon la saison vous est présenté ainsi qu'un index des légumes repris dans les différentes recettes.

LES RECETTES La majorité des légumes et des herbes utilisés dans ce livre proviennent de mon potager en biodynamie et de mon jardin en permaculture. Vous trouverez bien entendu ces légumes chez le producteur local, via des coopératives citoyennes (paniers de légumes...), sur les marchés ou dans votre magasin bio. Il va sans dire que tous les produits sont « bio » dans le sens grec du terme (*bios* = « qui respecte la vie ») et non dans le sens purement labellisé « bio ». Les labels AB sont garants d'une alimentation exempte de produits chimiques, les labels « Demeter » et « Nature et Progrès » ont un cahier des charges beaucoup plus strict encore et sont en outre garants d'une agriculture éthique sur le plan social, environnemental et écologique.

Les recettes proposées font appel à des produits locaux (exception faite de quelques fruits exotiques du commerce équitable en hiver) et suivent les saisons : vous progresserez donc, au fil des chapitres, avec les douze mois de l'année. J'ai tenu à commencer avec des recettes de printemps, signe du « premier temps » ou d'une renaissance, qui évolueront jusqu'à la fin de l'hiver.

Bienvenue dans le monde magique de la cuisine vivante !



LES TENDANCES ALIMENTAIRES

La plupart des recettes que vous découvrirez sont complètes et conviennent à tous ; s'il y manque un élément pour en faire un plat nutritionnellement complet, j'ai inséré en bas de page une note supplémentaire avec des idées de complémentarité, en fonction de votre tendance alimentaire. À vous de prendre ce qui vous convient !

MANGER VÉGAN Révoltés par les conséquences écologiques, humaines et sanitaires de l'agriculture intensive et de la surpêche, les végétariens ont fait le choix éthique de ne pas exploiter les animaux (ils ne portent pas de vêtements en cuir ou en fourrure, par exemple) et décident de ne plus consommer aucun aliment provenant du règne animal : plus de viande, de poisson, de coquillages, de crustacés, de produits laitiers, d'œufs, de miel. Très à la mode dans les pays anglo-saxons, le végétarisme est parfois fortement critiqué alors que les raisons qui ont amené les personnes à opter pour ce mode alimentaire sont souvent fondées et respectables. Le végétarisme doit cependant être adopté de manière intelligente pour ne pas faire courir de risques à sa santé ; les végétariens doivent donc veiller à trouver des protéines, certains minéraux (calcium), oligo-éléments (fer) et vitamines (B12 et D) ailleurs que dans le règne animal.

Les **protéines** apportent les acides aminés nécessaires à la construction et à l'entretien de nos cellules ; il est hors de question de les supprimer de l'alimentation. Il faudra donc remplacer la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers par des protéines de qualité. Dans le règne végétal, on retrouve les huit acides aminés essentiels dans le quinoa, le soja fermenté (tamari, shoyu, miso, tempeh, tofu...), les graines germées, les algues... mais aussi dans la combinaison d'une céréale (riz, millet, sarrasin, maïs...) et d'une légumineuse (pois chiches, pois cassés, lentilles, haricots...).

Quant à la **vitamine B12**, essentielle à la croissance et au bon fonctionnement de nos cellules, elle est absente du règne végétal et il faudra donc la prendre sous forme de complément alimentaire.

Les végétariens qui varient leur alimentation trouveront du **calcium** (essentiel pour la croissance et l'entretien des os et des dents) dans les algues, les amandes, les fèves de soja fermentées (tempeh, tofu) ou germées, les haricots secs, les laits végétaux enrichis en calcium, les légumes vert foncé, certains choux (chou frisé, chou chinois, brocoli), la levure de bière, les graines de sésame, les figues et les oranges. Pour pouvoir utiliser le calcium de façon optimale, il faut veiller à avoir un apport suffisant en **vitamine D** (en grande partie synthétisée grâce à l'action des rayons du soleil).



Les carences en **fer** (crucial dans la formation de l'hémoglobine qui permet le transport de l'oxygène dans le sang) pourraient créer des risques de fatigue, une mauvaise tolérance au froid, des pertes de cheveux, un retard de croissance et des troubles cognitifs chez l'enfant, ou encore des problèmes d'anémie ; les végétariens, qui ne mangent pas de viande rouge, doivent donc consommer des aliments qui en sont riches, comme les céréales complètes, les légumineuses, les oléagineux, certains fruits secs (abricots, prunes, figues), les algues, l'avocat, la betterave, les légumes verts feuillus (persil...), les choux (brocoli, chou frisé, chou kale, chou chinois...).

Si vous êtes végétarien, n'hésitez donc pas à enlever des recettes qui suivent un aliment tel qu'un fromage animal ou un œuf et à le remplacer par une source protéinée de votre choix (fromage végétal à base d'oléagineux, tempeh, graines germées, lentilles, champignons, algues...).

MANGER VÉGÉTARIEN Le végétarisme est un choix alimentaire qui exclut la consommation de chair animale mais qui admet les œufs, les produits laitiers et le miel. On pourrait donc parler d'ovo-lacto-végétarisme.

Si vous optez pour cette tendance, les risques de carences sont moindres puisque vous continuez à consommer des œufs et des produits laitiers. Il faudra toutefois varier vos sources de protéines, vitamines et minéraux en incluant de temps à autre les ingrédients repris dans les chapitres sur le végétarisme. La viande rouge étant absente de votre alimentation, référez-vous aux autres sources de fer citées plus haut.

Aussi, comme vous ne mangez pas de poisson, veillez à consommer des sources d'acides gras oméga-3 comme les algues, les feuilles grasses (pourpier, sédum...), les noix, les graines de chia et de chanvre ainsi que les huiles de lin, de noix, de colza, de caméline, de chanvre et de chia. Ces acides gras sont essentiels (le corps ne peut les fabriquer) et ont une action anti-inflammatoire sur l'organisme. De plus, leurs effets positifs sur le système nerveux et le système cardio-vasculaire ne sont plus à démontrer. Pour toutes ces raisons, les végétaliens y seront eux aussi attentifs.

MANGER FLEXITARIEN Le flexitarisme est une tendance plus souple que les deux choix alimentaires précédents. Si la majeure partie des repas se fait à base de légumes, de légumineuses, de fruits secs, d'oléagineux, d'œufs et de produits laitiers, le flexitarien se permet de temps à autre un morceau de viande ou de poisson.

Ce choix alimentaire est de plus en plus prisé et est soutenu par les défenseurs d'un mode de vie sain et responsable. On continue à faire la part belle aux végétaux, on prend du plaisir à varier nos menus avec la grande biodiversité du règne végétal et on accompagne de temps à autre nos précieux légumes de quelques dés de poulet, d'un carpaccio de bœuf ou de quelques sardines.

Les flexitariens sont malgré tout conscients des risques de la surpêche pour la biodiversité marine et d'une surconsommation de viande qui mène à l'exploitation animale et à des catastrophes écologiques (émissions de gaz à effet de serre, déforestation pour cultiver du soja OGM destiné au bétail...) et sanitaires (de nombreuses maladies de civilisation sont liées à la surconsommation de viande, de charcuteries, de graisses saturées...).

Pour toutes ces raisons, le flexitarisme pourrait être un bon compromis et une réponse adaptée aux besoins urgents de changements en matière d'agriculture et d'alimentation.









Salade aux 3 choux et sauce crue aux 5 herbes

Printemps

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes

6 bouquets de chou-fleur
6 bouquets de brocoli
1 petit chou-rave
12 radis
1 grosse poignée (50 g) d'amandes mises
à tremper (minimum 8 heures)
Quelques tomates confites et des fleurs
de ciboulette (facultatif)

POUR LA SAUCE CRUE :

1 petite poignée de chacune de ces
5 herbes : estragon, persil plat, aneth,
ciboulette, agastache (ou thym citron)
Le jus de 1/2 citron
6 cl d'huile d'olive
3 cl d'huile de noisette
3 cl d'huile de noix
2 c. à s. de vinaigre de cidre non
pasteurisé
1 c. à c. de moutarde à l'ancienne
1 c. à c. de miel
Sel et poivre

À l'aide de la mandoline, débitez les bouquets de chou-fleur
et de brocoli ainsi que le chou-rave épluché en fines tranches.
Coupez les radis en deux. Rincez les amandes. Dressez le
tout joliment sur assiette. Vous pouvez rajouter des tomates
confites et des fleurs de ciboulette.

Pour la sauce crue, enlevez les tiges dures des aromates,
débitez grossièrement les feuilles puis placez-les dans votre
petit blender et rajoutez tous les ingrédients de la recette.
Mixez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel
et du poivre. Versez en traits fins sur l'assiette de légumes.



Composition printanière aux asperges et aux radis nouveaux

Printemps

Pour 4 personnes

Préparation : 15 à 20 minutes

12 asperges vertes
12 radis (des rouges, des roses...)
1 concombre
1 bulbe de fenouil (et quelques pluches
de fenouil bronze)
2 grosses poignées de cresson
1 filet de jus de citron
1 pincée de fleur de sel
2 c. à s. de graines de chanvre (ou de
chia, de sésame, de pavot...)

POUR LE PESTO :

2 poignées de persil plat
1 c. à c. de purée de pistache (ou
d'amande)
1 filet de jus de citron
5 cl d'huile d'olive
3 cl d'huile de caméline (ou de noix,
de colza...)
Sel et poivre

Coupez les asperges et les radis en deux dans le sens de la longueur. Coupez le concombre en carpaccio sur sa longueur (à l'économe) et le fenouil en fines tranches à l'aide de la mandoline. Versez un fin filet de jus de citron et parsemez de fleur de sel et de graines de chanvre.

Réalisez le pesto en mixant tous les ingrédients au petit blender.

Dressez joliment sur assiette en variant la présentation des légumes (roulade, carpaccio...) et accompagnez de jeunes feuilles de cresson. Versez le pesto en fins traits.

Dégustez ce plat par une belle journée de printemps avec des galettes esséniennes ou une tranche de pain de petit épeautre au levain.



Smoothie vert à la chlorophylle

Printemps

Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes

200 g de petits pois
1 grosse poignée de feuilles de menthe
4 jeunes feuilles de laitue
2 pommes en quartiers
1/2 avocat
Le jus de 1/2 citron
1/2 c. à c. de spiruline en paillettes
(facultatif)
25 cl de yaourt de brebis
Piment doux en poudre (facultatif)

Écossez les petits pois et placez-les dans le blender avec les feuilles de menthe équeutées, les feuilles de laitue, les quartiers de pomme, le demi-avocat, le jus de citron, les paillettes de spiruline et le yaourt de brebis. Mixez et goûtez. Servez dans de jolis verres et saupoudrez d'un fin trait de poudre de piment doux si vous le souhaitez.

Par une journée chaude, vous pouvez rajouter quelques glaçons dans le blender. J'aime rajouter de la spiruline en paillettes dans mes smoothies, car elle me procure un effet de satiété véritable, en plus de tous les acides aminés essentiels, des vitamines (B12 et E notamment), des minéraux, des oligo-éléments (dont le fer) et des antioxydants puissants (chlorophylle) qu'elle renferme. Rajoutez-en toujours avec parcimonie, car son goût et son odeur forte pourraient transformer un délicieux smoothie en une potion désagréable...



Les végétariens remplaceront le yaourt de brebis par un yaourt de soja.

Textes et recettes : Valérie Mostert
Photographies : Christian Delvaux
Conception graphique et mise en page :
Louise Laurent et Aikaterini Chronopoulou

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, 2017
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D. 2017, 6852. 16
Dépôt légal : septembre 2017
ISBN 978-2-39025-021-0