



Mangez plus de cru !

C'est bien connu : la carotte rend aimable et donne les fesses roses. Mais pour d'autres raisons, le goût de la carotte crue est resté gravé sur les papilles de mon cerveau gourmand.

Le petit morceau de carotte crue à l'origine de ce livre s'est présenté à moi après plusieurs jours de jeûne dans le beau pays du Vercors. Il était le premier aliment proposé à mon palais impatient, mis au repos depuis plusieurs jours. Je me rappelle l'incroyable explosion de saveurs et l'immense palette de couleurs gustatives. Quel plaisir ! Ma perception du goût venait d'être comme réinitialisée grâce à l'abstinence alimentaire. Je découvrais, sidérée, la succulence du cru.

Ce simple morceau de carotte a littéralement bouleversé mon univers culinaire. Étais-je passée à côté du cru ? La gourmande en chef, dingo-du-goût, folle de l'assiette que j'étais, connaissait donc à peine la saveur des aliments sans cuisson. C'est ainsi que le cru a fait une entrée en fanfare dans ma cuisine ! J'ai décidé de moins cuire et parfois même de ne plus du tout cuire mes aliments. Je ne suis pas devenue crudivore pour autant, j'ai simplement cherché à intégrer davantage de cru dans mon assiette.

Cet ouvrage n'est en aucun cas un guide du crudivisme. Mes recettes ont été conçues afin que chacun puisse redécouvrir à son rythme et selon son désir la saveur des aliments crus. L'envie de manger cuit ou cru est fonction d'une multitude de facteurs : la saison, le temps qu'il fait, la température de l'air,

notre état de santé, l'humeur du jour ou toute autre raison qui nous appartient.

Quoi qu'il en soit, il est essentiel de préserver le plaisir dans l'alimentation, puisqu'il contribue au moins autant à notre santé que le contenu de notre assiette. Dans ce livre, il y a en a pour tous les goûts. Les dubitatifs testeront le « mi-cru mi-cuit », les téméraires s'essaieront au « presque tout cru », les plus exaltés raffoleront de l'« absolument cru », quant aux curieux, ils se laisseront séduire par le « ni-cru ni-cuit ».

Gardons à l'esprit que les cuisines modernes ont tendance à inhiber notre inclination naturelle pour le cru. Toujours plus intégrées, technologiques, connectées, équipées, suréquipées... elles s'érigent fièrement et inéluctablement en faveur des aliments cuits. D'innombrables appareils de cuisson nous envahissent aujourd'hui : gazinière, four, cocotte-minute, plancha, crêpière, grille-pain, thermo-bidule, micro-machin... L'obsession de la cuisson est à son comble !

Pourtant, nous le savons, notre organisme a besoin de cru. L'absence de cuisson est en effet la meilleure façon de préserver les multiples vitamines, minéraux et enzymes que contiennent les fruits et les légumes.

Alors les gourmands, posez vos casseroles 5 minutes, on va cuisiner !

Toutes les recettes de ce livre ont été conçues sans produits d'origine animale et sans gluten.

L'usage d'un blender et/ou d'une mandoline japonaise peut faciliter la réalisation de certaines recettes. Référez-vous aux pictogrammes !

Recettes impliquant l'utilisation d'un **blender** :



Recettes impliquant l'utilisation d'une **mandoline japonaise** :



Tzatziki de fenouil aux myrtilles



Pour 3 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : aucune

- * 2 bulbes de fenouil (environ 400 g)
- * 1 petit concombre (environ 300 g)
- * 250 g de « fromage blanc » de soja
- * 1 petit bouquet de menthe fraîche
- * 2 c. à soupe de citron fraîchement pressé
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 pincée de sel
- * 100 g de myrtilles
- * 1 petite carotte

Le « fromage blanc » de soja

D'un point de vue légal, l'appellation « fromage blanc » est réservée aux produits laitiers d'origine animale. Ce terme est utilisé ici par analogie puisque la texture de cette préparation au soja est parfaitement identique à celle d'un fromage blanc traditionnel.

Découvrez cette recette légère et parfumée, inspirée du célèbre mezzé grec. L'association gourmande du fenouil et de la myrtille est subtile et détonante. Pour reproduire l'épaisseur du tzatziki traditionnel, égouttez le « fromage blanc » de soja pendant 30 minutes, à l'aide d'un chinois ou d'une passoire très fine.

► Si nécessaire, débarrassez les bulbes de fenouil de leurs premiers pétioles, puis fendez-les en deux dans le sens de la hauteur. Émincez-les très finement à l'aide d'une mandoline japonaise ou d'un couteau bien aiguisé.

► Épépinez le concombre sans l'avoir épluché au préalable. Coupez-le en allumettes avec la mandoline ou taillez-le en brunoise à l'aide d'un couteau.

► Au blender, mixez le fromage blanc de soja avec les feuilles de menthe, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel. Goûtez, puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

► Incorporez le fenouil et le concombre à la préparation obtenue, puis répartissez le tzatziki dans trois assiettes.

► Parsemez enfin de quelques myrtilles et d'éclats de carotte râpée. Servez aussitôt pour éviter que les crudités ne rendent leur eau. Dégustez le tzatziki en salade ou tartinez-le sur de grandes tranches de pain grillé.



Verrines crumble



Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour le croustillant

- * 90 g de graines de sarrasin décortiquées (ou d'amandes entières)
- * 90 g de dattes 'Medjool' dénoyautées
- * 160 g de tahin
- * 2 c. à soupe bombées de graines de sésame (20 g)

Pour les fruits

- * 3 belles pêches bien mûres
- * 250 g de fraises parfumées et mûres
- * 1 c. à café de jus de citron fraîchement pressé

La farine de Sarah-sin

La farine de sarrasin disponible dans le commerce (blé noir) est fabriquée à base de grains non décortiqués, moulus depuis plusieurs semaines au moment de l'achat. Pour ma part, je préfère préparer ma propre farine de sarrasin à la dernière minute en utilisant des grains décortiqués. La finesse de son goût séduit les plus gourmands et ses propriétés culinaires sont inégalables. En effet, n'étant pas oxydée, elle est plus active. Elle permet par exemple de ne pas utiliser d'œufs dans les crêpes et imite les propriétés du blé pour les pâtes à pain ou à gâteaux.

Voici un dessert estival, mariage de pêches et de fraises crues, saupoudré d'un délicieux croustillant à base de sésame. Conservez précieusement la recette du croustillant pour l'ajouter à vos compotes, yaourts et mueslis. Pour une variante gourmande, ajoutez quelques pépites de chocolat sur le croustillant encore chaud, puis mélangez avant qu'il ne refroidisse.

Préparer le croustillant

► Préchauffez le four à 150 °C. Mixez les graines de sarrasin pour les transformer en farine. Réservez. Mixez grossièrement les dattes.

► Dans un saladier, mélangez ensemble, du bout des doigts, les dattes, le tahin, les graines de sésame et la farine de sarrasin fraîchement moulue par vos soins (voir étape 1). Émiettez soigneusement pour produire comme une pâte de crumble.

► Étalez la « pâte » obtenue sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 25 minutes.

► Lorsque le croustillant est cuit, laissez-le refroidir.

Préparer les fruits

► Pendant ce temps, épluchez les pêches et équeutez les fraises.

► Dans une assiette creuse, écrasez grossièrement les fruits à la fourchette avec le jus de citron. Veillez à ce que les fruits soient à peine mélangés et encore en morceaux.

► Répartissez cette « compote » crue dans quatre verrines, puis saupoudrez de croustillant au sésame. Dégustez à température ambiante sans avoir placé les verrines au frais au préalable.



Gaspacho très frais



Pour 3 personnes
Préparation : 15 minutes
Congélation : 2 à 3 heures

Pour le gaspacho

- * 1 gros concombre (environ 600 g)
- * 600 ml de lait d'amande maison (voir recette p. XXX — ou prêt à l'emploi)
- * 1 petite gousse d'ail
- * 3 feuilles de menthe fraîche
- * Sel et poivre

Pour le granité

- * 3 amandes non émondées
- * 200 ml de lait d'amande maison
- * 1 bouquet de menthe fraîche
- * 1 c. à soupe de citron vert

Variante texture

Envie d'une soupe plus consistante ? Émiettez deux biscottes sans gluten, ajoutez-les à la préparation lait-concombre, puis mixez.

Cette recette propose un cocktail surprenant de douceur et de fraîcheur pour se désaltérer lors des chaudes journées d'été. Le granité de menthe ajoute une note givrée au délicieux parfum du lait d'amandes au concombre.

Préparer le granité

► Faites tremper les trois amandes toute une nuit afin que le processus de germination s'enclenche et que les fruits deviennent très tendres.

► À l'aide d'un blender (ou d'un mixeur), mixez le lait d'amande avec les feuilles de menthe et le jus de citron vert. Versez la préparation dans les cases d'un bac à glaçons, puis réservez pendant 2 heures minimum au congélateur.

Préparer le gaspacho

► Épluchez le concombre avant de le tailler en cubes. Mixez ensemble le lait d'amande, le concombre, l'ail écrasé, la menthe, une pincée de sel et un peu de poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au frais.

► Versez les glaçons de menthe dans le bol du blender, puis effectuez plusieurs pulsations jusqu'à produire une belle « neige » verte (glace pilée).

► Éliminez la peau des trois amandes réhydratées avant de les fendre en deux avec la pointe d'un couteau.

► Versez le lait d'amandes au concombre dans trois belles assiettes creuses. Déposez une cuillère à soupe de granité vert au centre, puis dessinez un tourbillon. Décorez chaque assiette en disposant deux moitiés d'amandes. Servez aussitôt.

