



Introduction

Quel rapport entre légumes et desserts ?

Les légumes ne sont pas réservés aux régimes amaigrissants ! L'idée de les déguster en dessert n'est pas nouvelle : le *halwa* indien à la carotte, par exemple, est vieux de plusieurs siècles. Et saviez-vous qu'il existe en Irlande des gâteaux à base de pomme de terre ou à Nice, une délicieuse tourte aux feuilles de blettes ?

Sous d'autres latitudes, certains légumes, comme les courgettes, sont à ce point abondants que les cuisiniers ont dû faire preuve d'imagination pour varier la manière de les préparer... de là est venue l'idée de réaliser des cakes sucrés à base de courgette râpée ! Nous prôtons une cuisine fondée sur des ingrédients de base, bruts et nutritifs, et souhaitons vous montrer que les légumes, introduits en dessert, ouvrent de nouveaux horizons. Ils apportent des textures et des teintes inédites à nos différentes recettes, tout en éliminant les calories superflues, puisqu'ils permettent de réduire l'utilisation de matières grasses, de sucre, de farines et d'œufs. Apprenez de façon ludique à mettre en valeur leurs saveurs et leurs couleurs particulières. Amusez-vous à surprendre votre entourage ! Les légumes naturellement sucrés se fondent sans difficulté dans les recettes les plus décadentes !

Pourquoi proposer des desserts différents ?

Le Programme National de Nutrition Santé (PNNS) préconise cinq portions de fruits ou légumes par jour comme alternative à la consommation de produits gras et sucrés, mais la majorité d'entre nous peine à atteindre cet objectif. Le dessert est alors l'occasion de consommer une portion supplémentaire de fruits ou de légumes !

Nos recettes s'inscrivent parfaitement dans un nou-

vel art de vivre « santé » qui cherche à renouveler l'alimentation occidentale. Nous sommes de plus en plus nombreux à ne plus être satisfaits des pratiques douteuses de l'industrie agro-alimentaire, à refuser les ingrédients suspects, dissimulés derrière des dénominations imprononçables et inintelligibles, à réduire notre consommation de viande et à vouloir mieux maîtriser le contenu de notre assiette.

Tenant compte de notre mode de vie sédentaire sans pour autant sacrifier notre gourmandise, nous optons pour une alimentation plus légère, plus équilibrée, incluant davantage de produits biologiques, locaux et d'origine végétale, plus de couleurs et de saveurs. Pour ce faire, il s'agit de (ré)apprendre à cuisiner, de (re)découvrir les ingrédients les plus sains, les associations savoureuses et de mieux connaître les réels besoins de notre corps.

Les desserts aux légumes : un vaste univers de possibles !

Trop souvent, le légume surgit comme un cheveu sur la soupe dans les desserts classiques. C'est pourquoi, nous avons décidé de créer ou de réinventer des recettes sucrées dans lesquelles la place du légume est véritablement pensée en termes de nutrition, de texture, de couleur et de goût !

Les pictogrammes

Toutes les recettes de ce livre sont végétariennes. Certaines sont également sans gluten et/ou végétaliennes. Pour les repérer facilement, aidez-vous des pictogrammes suivants :

Recette sans gluten : 

Recette végétalienne : 

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

Red velvet muffins

Pour 12 muffins

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 + 30 minutes

Trempage : 1 heure (dattes) + 3 heures (amandes)

Matériel : 1 moule à muffins 12 alvéoles

Pour les muffins

- * 1 betterave crue (200 g)
- * 1 orange
- * 2 œufs
- * 80 g de sucre de canne
- * 80 g de purée d'amandes
- * 100 g de farine de blé bise
- * 1 sachet de poudre à lever
- * 1 noisette d'huile de coco

Pour le glaçage à la cannelle

- * 200 g d'amandes (ou noix de Cajou)
- * 8 dattes dénoyautées
- * 50 ml d'eau
- * ½ c. à café de cannelle en poudre
- * 1 pincée de sel (facultatif)

Astuce

Cuire soi-même les betteraves est économique et donne un résultat plus savoureux. Voici trois possibilités : 1. Enfouissez la betterave à 180 °C pendant 1 heure, préalablement emballée dans une feuille de papier aluminium ; 2. Faites-la cuire pendant 1 heure au cuiseur vapeur ; 3. Faites-la cuire pendant 30 minutes à la cocotte-minute.

L'authentique gâteau *red velvet* est un habile montage de disques de génoise et de crème au beurre lie-de-vin. Voici notre version à la betterave, au format muffin, à dévorer en une bouchée !

▶ Avant de les utiliser, faire tremper les amandes dans un bol d'eau tiède pendant 3 heures. De même, faire tremper les dattes dans un bol d'eau pendant 1 heure.

▶ Découper les betteraves en gros morceaux et les faire cuire à la vapeur pendant 40 minutes.

▶ Préchauffer le four à 180 °C. Presser l'orange et prélever le zeste. Mixer les betteraves avec le jus et le zeste. Réserver.

▶ Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Réserver les blancs. Dans un saladier, blanchir les jaunes et le sucre en les fouettant vivement.

▶ Incorporer la betterave mixée et la purée d'amandes à l'aide d'une cuillère en bois, puis ajouter la farine et la poudre à lever. Mélanger intimement.

▶ Monter les blancs en neige avant de les incorporer délicatement à l'appareil.

▶ Verser la préparation dans les alvéoles du moule, préalablement graissées avec une noisette d'huile de coco, puis enfourner pendant 30 minutes. Laisser les muffins refroidir avant de démouler.

▶ Pour le glaçage, hacher les dattes et les mixer au blender avec les amandes, l'eau, la cannelle et le sel, jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

▶ Au moment de servir, surmonter chaque muffin d'un petit dôme de glaçage.





Bûche de Noël chocolatée aux légumes d'hiver



Pour 10 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 24 heures minimum

Matériel : 1 robot équipé de sa lame couteau (en S)

- * 250 g de chocolat noir en tablette (> 70 % de cacao)
- * 2 c. à soupe d'eau
- * 800 g de légumes d'hiver (panais, courge, patate douce, etc.)
- * 175 g de purée de noisettes
- * 15 pruneaux
- * 50 ml d'expresso (facultatif)

Astuces

Si la surface de votre bûche est irrégulière après démoulage, lissez-la en vous aidant de la lame d'un couteau.

Pour accompagner votre bûche, optez par exemple pour un coulis d'abricots secs. Réhydratez les fruits dans un bol de jus d'orange, puis mixez le tout jusqu'à obtenir une crème lisse.

Ciel ! Des racines se sont introduites dans notre dessert de réveillon ! Ici, la texture fondante des légumes d'hiver se marie à la fermeté du chocolat noir, que vous prendrez le soin de choisir très riche en cacao – 70 % minimum. Ce dessert bluffant fera une concurrence déloyale aux indigestes bûches garnies de crème au beurre.

► Casser le chocolat noir en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec deux cuillères à soupe d'eau.

► Tailler les légumes en dés, puis les faire cuire à la vapeur.

► À l'aide d'un robot équipé de sa lame couteau, mixer longuement les légumes cuits, le chocolat fondu, la purée de noisettes, les pruneaux dénoyautés et l'expresso.

► Chemiser un moule à cake en disposant perpendiculairement à l'intérieur deux feuilles de papier cuisson afin d'éviter la formation de plis au niveau des angles.

► Verser la préparation dans le moule et l'entreposer au frais pendant 24 heures minimum.

► Démouler et décorer la bûche avant de la servir très froide.





Crème glacée à l'avocat et au thé matcha



Pour 8 personnes

Préparation : 10 minutes

Matériel : 1 sorbetière

- * 400 ml de lait de coco
- * 2 avocats
- * 1 citron
- * 2 à 4 c. à café de thé matcha
- * 100 g de miel crémeux
- * 1 c. à café de vanille en poudre
- * 1 c. à soupe de vodka (facultatif, pour la texture)

Variantes

Vous pouvez remplacer le thé matcha de cette recette par :

- huit cuillères à soupe d'un excellent cacao en poudre non sucré (ou poudre de caroube) pour une glace parfumée au chocolat ;
- 1 cuillère à café de spiruline (ou chlorelle) pour une glace riche en superaliments ;
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre (ou cardamome, curcuma, mélange d'épices à chai, etc.) pour une glace épicée.

Place aux matières grasses végétales !
Dans cette recette, le lait de coco et la chair d'avocat se substituent habilement aux œufs et au lait de vache pour composer une recette plus saine, mais tout aussi gourmande.

- La veille, disposer la sorbetière au congélateur.
- Le jour même, à l'aide d'un blender, mixer le lait de coco et la chair des avocats avec le jus du citron, le thé matcha, le miel, la vanille (et la vodka).
- Transvaser la préparation dans la sorbetière congelée, puis faire fonctionner l'appareil jusqu'à ce que la glace prenne (entre 15 et 30 minutes selon le modèle et la marque).
- Servir aussitôt ou réserver la crème glacée au congélateur.



