



AUBERGINES FONDANTES

Les aubergines ne sont clairement pas mon légume préféré, mais avec cette petite sauce, elles sont remontées dans mon estime. Je suis presque prête à en manger tiens !

Quand mon amie A m'a demandé de l'aider pour préparer quelques petits plats pour sa fête d'anniversaire, j'ai imaginé des recettes, listant immédiatement les ingrédients indispensables à ne pas oublier. Et puis, le jour J, un vilain rhume essayait de coloniser mon immunité et mon cerveau était bien trop occupé à essayer de repousser l'ennemi qu'à préparer lesdits ingrédients. Je suis donc arrivée chez elle en ayant oublié la moitié de mes affaires, y compris le miso pour préparer des aubergines... sauce miso ! J'ai donc réadapté mes prétentions et finalement, ces aubergines sont une vraie réussite (en toute modestie, il va de soi).

Pour 4 moitiés d'aubergine (2 personnes), tu as besoin :

2 aubergines

4 c à s d'huile de sésame

4 c à s de vinaigre de riz ou le jus d'un citron

3 c à s de tamari

les zestes d'un citron

8 brins de ciboulette

des graines de sésame (opt.)

Cuis les aubergines à la vapeur une dizaine de minutes à la vapeur. Pendant ce temps, prépare la sauce : détaille la ciboulette et les zeste de citron en morceaux et mélange intimement tous les ingrédients. Une fois les aubergines cuites, tu peux les passer sous le grill quelques minutes (5 minutes suffiront amplement) ou tu les laisses comme ça et tu verses la sauce par-dessus. Ne mets pas la sauce avant la cuisson car on ne peut en aucun cas chauffer l'huile de sésame.

Et voilà ! Les aubergines se font des copines (c'est pour la rime, mais des copains aussi hein !).

Et si tu veux explorer d'autres facettes, d'autres recettes, rencontrer des gens super sympas et

passer une soirée délicieuse, inscris-toi au cycle de 5 cours qui débutera en septembre. Et petit cadeau : je t'offre le 5e cours si tu t'inscris avant le 1er août. Fais passer le mot !

Infos : <http://www.flo.brussels/un-atelier-par-mois/>



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Spéciale dédicace à mon amie C qui réclame cette recette à cor et à cri !

Tu le sais, tu l'as remarqué, peut-être le déplores-tu, j'ai banni le gluten de mon alimentation et je n'associe jamais les protéines (viande, poisson, œufs) avec les céréales (millet, sarrasin, quinoa...). Ces petits ajustements par rapport à une alimentation dite « traditionnelle » te procurent plus d'énergie et un confort de digestion sans nul pareil. J'ai donc dû trouver de nouvelles manières de combiner ces aliments. Ce que j'aime, c'est créer un leurre et ici, c'est précisément le cas puisque ce taboulé ressemble en tous points à un taboulé normal, excepté qu'il n'y a pas de semoule (donc pas de gluten) et qu'il ne comporte que des légumes, et donc tu peux l'associer aisément à des protéines. Je l'ai préparé à deux reprises en guise d'accompagnement et, bien que les publics soient très différents les deux fois, il a remporté son petit succès !

Il est très très simple à réaliser en quelques minutes à peine. Ah, je vois que ça t'intéresse aussi de ne pas passer des heures en cuisine quand le beau temps est là ! Etant donné qu'il n'y a pas de féculent dans cette recette, rien ne t'empêche de l'utiliser pour agrémenter un barbecue, ou d'y ajouter des gambas ou encore de l'accompagner d'un poisson.

Les ingrédients :

1 chou-fleur

1 petit brocoli (ou 1/2 gros)

3 carottes

2 branches de céleri

1 tasse de raisins secs

1 botte d'herbes de ton choix (ici, j'ai utilisé du basilic et de la menthe, mais tu peux employer de la coriandre, ou pourquoi pas des fanes de radis un peu plus piquantes...)

3 jeunes oignons

de l'huile d'olive

de la fleur de sel

Dans un robot (pas le blender, le robot avec la lame en S), place le chou-fleur détaillé en jolis petits bouquets (donc, tu as retiré la partie centrale dure et le pied). Mixe-le à l'aide de la fonction pulse jusqu'à ce que ça ressemble à de la semoule (pas trop longtemps). Procède de la même manière avec le brocoli. Débarrasse ces légumes dans un grand saladier. Dans le bol du blender, place les autres légumes que tu broies très grossièrement également à l'aide de la fonction pulse. Détaille la botte d'herbes et les jeunes oignons. Dans ton saladier, mélange les légumes, les herbes et les oignons avec de l'huile d'olive et de la fleur de sel. Goûte régulièrement et rectifie l'assaisonnement en fonction de ton goût.

Fais chauffer les brochettes (de légumes bien sûr !!), le taboulé est prêt !



ASPERGES ET LEUR INCROYABLE « MAYO »

Dès que le printemps arrive, je n'aspire qu'à une chose : manger des asperges. J'adore ça ! Le problème, c'est que j'en ai moins profité les dernières années parce que le complément alimentaire n'aimait pas tellement. Oui, mais ça, c'était avant. Cette année, il s'est réveillé un beau matin en se disant que les asperges et lui seraient désormais amis ! Quelle bonne idée ! Il faut dire que depuis que je lui prépare la « mayo » qui accompagne ces délicieux légumes, il ne peut s'empêcher de

succomber. Et je le comprends. Du coup, on en mange deux fois par semaine. Bonheur !

Tu la veux cette recette, je vois bien que tu trépignes.

Alors, voici, rien de plus simple.

1 botte d'asperges de la couleur de ton choix

Le jus d'un demi citron

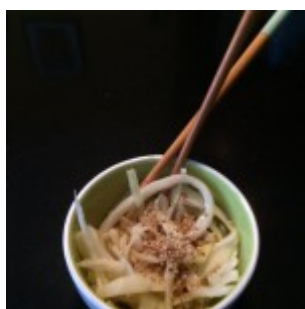
1 avocat

Du sel

De l'huile d'olive

Tu prépares tes asperges : tu coupes le bout tout sec (souvent, pas plus d'un centimètre) que tu jettes, et le bout plus dur que tu conserves. Tu fais cuire tes asperges et les bouts d'asperge 10 minutes à la vapeur (cuiseur vapeur ou marguerite) pour que ce soit al dente (rien de plus raté que des asperges toutes molles et pleines d'eau). Pendant ce temps, tu prépares les ingrédients pour la « mayo » et tu places dans ton blender l'avocat, le jus de citron et une pincée de sel. Une fois tes asperges cuites, tu ajoutes les bouts dans le blender avec un peu d'eau (de l'eau de cuisson ou pas) et tu mixes jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance onctueuse. C'est prêt !

Profites en bien car la saison des asperges n'est pas éternelle.



LA LACTO-FERMENTATION – ÇA VA CHANGER TA VIE !

Dans la série « les découvertes culinaires incroyables qui te changent la vie », je placerais bien la lacto-fermentation en première position. Je suis une immense fan de choucroute depuis toujours. Ce que je préfère dans ce copieux plat alsacien, ce n'est ni la viande ni les pommes de terre (quoique, je suis pas mal addict aussi du tubercule), c'est le chou ! Ce chou lacto-fermenté, je l'adore ! Cela fait facilement un an que j'avais épinglé la [recette de Greg](#), du blog [Cook and roll](#) qui, comme une

invitation, s'intitulait « choucroute maison ». Directement, la connexion cerveau-estomac s'est effectuée en une nannoseconde et j'ai immédiatement copié la recette. Et puis, tu sais comment ça va, tu achètes un premier chou, tu te dis : « cette fois-ci, je vais m'y mettre » et puis, ton chou se transforme en salade ou en bouillon, tu rachètes un deuxième chou... puis vient l'été et plus de chou jusqu'au prochain hiver, jusqu'à ce que l'envie soit trop forte et c'est précisément ce qui s'est passé, surtout après ma visite chez YAG dont je te parlais [ici](#) qui, avec sa salade de chou rouge cru et lacto-fermenté, a ravivé la flamme !

D'abord, si tu ne connais pas encore Greg, je vais te le présenter. Cuisinier amateur hors pair, il n'hésite jamais à tester des saveurs très différentes, à les adapter à sa façon et quand tu lis ses recettes, tu as toujours l'impression que tout est d'une simplicité déconcertante. En fait, en vrai, non, ce n'est pas le cas, mais comme il maîtrise, c'est l'impression qu'il te donne... et c'est là que tu l'envies. Je visite très régulièrement les pages de son blog car, en plus, nous avons les mêmes goûts.

Ce qui a été le cas avec la lacto-fermentation. Greg a cité un blog duquel il a repris la recette et si tu t'intéresses un peu plus en profondeur à cette technique, je ne peux que te conseiller d'aller y promener ta souris : [ni cru ni cuit](#) qui est le blog par excellence des aliments fermentés, une source formidable si tout comme chez moi se déclare une passion !

Tu peux TOUT lacto-fermenter, c'est extraordinaire ! C'est une technique très ancienne qui a permis à nos ancêtres de conserver leurs aliments. Aujourd'hui, avec le frigo, cette manière de procéder est moins indispensable dans le cas de la conservation mais elle donne à tes préparations de nouvelles saveurs juste délicieuses et elle ajoute des vitamines aux légumes.

J'ai commencé l'expérience d'abord avec un chou blanc que j'ai dévoré, j'ai juste eu le temps de prendre une photo. Pour cette première expérience, concluante à mes yeux, j'ai détaillé le chou en lamelles. Ensuite, j'ai réitéré l'expérience avec le chou rouge mais j'ai employé deux méthodes de découpe du chou : la moitié a été râpée et l'autre moitié détaillée en lamelles (comme j'avais procédé pour le chou blanc).

Ingrédients:

1 chou blanc bio

10g de gros sel de mer non traité et sans additif par kilo de chou

Tu ne laves pas le chou (d'où l'intérêt de l'acheter bio), tu enlèves les feuilles extérieures du chou. Tu coupes ton chou en quartiers, tu enlèves la partie dure centrale et tu l'éminces (soit en version râpée, soit en version émincée comme tu préfères) à l'aide d'un robot, d'un couteau, d'une mandoline, tout ce qui peut t'aider dans cette tâche. Tu pèses le chou et tu prépares la quantité de sel nécessaire. Il s'agit d'être précis !

Ensuite, dans un grand bocal avec joint en caoutchouc, tu places une couche de chou que tu tasses fermement et que tu parsèmes de sel. Greg proposait d'ajouter 20 baies de genévrier par kilo de chou, mais comme je n'en avais pas, j'ai zappé et c'est très bon aussi. Tu répètes l'opération jusqu'à deux centimètres du bord. Sur le dessus, tu places les feuilles extérieures du chou que tu avais enlevées. Ferme le bocal.

L'étape la plus difficile : laisse reposer ton bocal à température ambiante pendant une semaine. Normalement, un liquide doit baigner le contenu de ton bocal dans les trois jours. Si ce n'est pas le cas, complète avec de l'eau salée à 30g par litre. Passé la première semaine, entrepose tes bocaux au frais, le frigo n'est pas nécessaire, pendant trois semaines avant de te jeter dessus !

Prêt pour la lacto-fermentation ?