



UN CHUTNEY MAISON POUR LES REPAS DE FIN D'ANNÉE

*Parfait pour accompagner le foie gras, les fromages
ou de la charcuterie. Ou encore une idée de cadeau, car
autant réaliser la recette pour plusieurs pots!*

CHUTNEY DE FRUITS SECS

Pour un pot de confiture : 2 dattes • 2 pruneaux • 2 abricots secs • 25 g de raisins secs • 2 pommes • 1 orange
• 50 g de sucre complet • 10 cl de vin doux • 5 cl de vinaigre balsamique • 50 g de sucre complet • piment de
Jamaïque • cannelle • sel, poivre du moulin

La veille, couper en petits morceaux tous les fruits secs et les mettre à mariner dans le vin doux. Le
jour J, ajouter zestes et jus des agrumes à la marinade, ainsi que les épices. Couper la pomme sans
la peau en petits dés dans une casserole avec 5 cl d'eau, le vinaigre et le sucre. Porter à ébullition
et laisser cuire 10 min. Ajouter les fruits secs et la marinade. Prolonger la cuisson à feu doux environ
45 min. Saler et poivrer. À conserver comme une confiture, au frais et à l'abri de la lumière, et au
réfrigérateur une fois ouvert.

Lundi 16 _____

Mardi 17 _____

Mercredi 18 _____

Jeudi 19 _____

☾ _____

Vendredi 20 _____

Samedi 21 _____

☼ _____

Dimanche 22 _____

SAVOIR FABRIQUER UN LAIT DE CÉRÉALES !

Les laits animaux UHT devraient être bannis de notre alimentation. Cette procédure de conservation a pour effet d'éclater les molécules de graisse en microparticules. La nature ne fabrique pas de telles microparticules. Elle n'a pas le souci d'optimiser la commercialisation mais celui de respecter les équilibres du monde vivant ! Comme souvent, le défi arrogant des procédés agro-industriels pour surpasser ce que la nature nous donne charrie son cortège d'effets délétères. Ces microparticules de graisse s'insèrent ainsi dans des parties de notre organisme où elles ne devraient pas passer. En s'accumulant de-ci de-là, elles entraînent perturbations et maladies.

Lundi 20 _____

Mardi 21 _____

Mercredi 22 _____

Jeudi 23 _____

Vendredi 24 _____
 ● _____

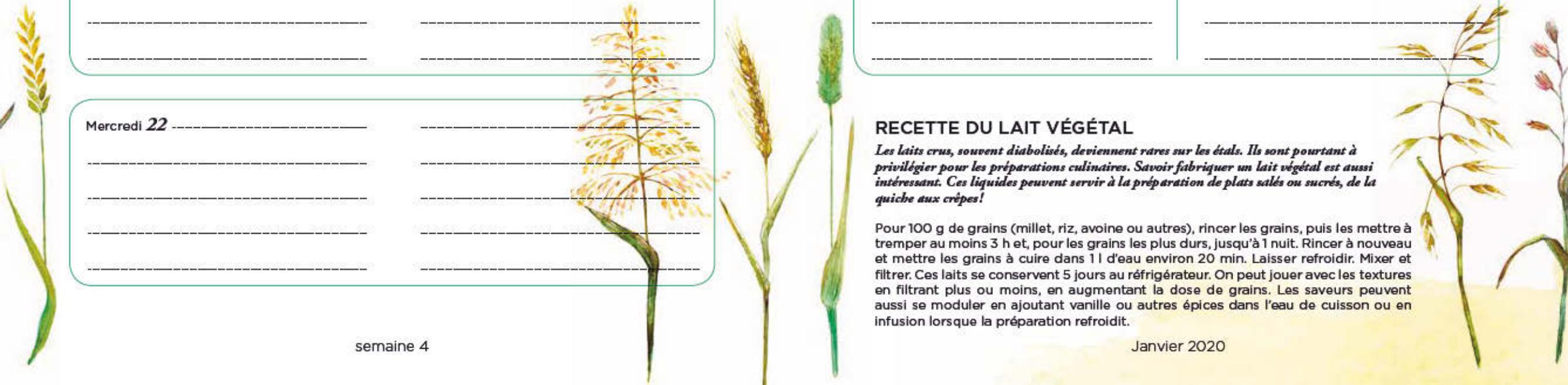
Samedi 25 _____

Dimanche 26 _____

RECETTE DU LAIT VÉGÉTAL

Les laits crus, souvent diabolisés, deviennent rares sur les étals. Ils sont pourtant à privilégier pour les préparations culinaires. Savoir fabriquer un lait végétal est aussi intéressant. Ces liquides peuvent servir à la préparation de plats salés ou sucrés, de la quiche aux crêpes !

Pour 100 g de grains (millet, riz, avoine ou autres), rincer les grains, puis les mettre à tremper au moins 3 h et, pour les grains les plus durs, jusqu'à 1 nuit. Rincer à nouveau et mettre les grains à cuire dans 1 l d'eau environ 20 min. Laisser refroidir. Mixer et filtrer. Ces laits se conservent 5 jours au réfrigérateur. On peut jouer avec les textures en filtrant plus ou moins, en augmentant la dose de grains. Les saveurs peuvent aussi se moduler en ajoutant vanille ou autres épices dans l'eau de cuisson ou en infusion lorsque la préparation refroidit.





DU THÉ DANS MA CUISINE

Tout le monde connaît le fameux thé japonais matcha, qui apporte une superbe couleur verte aux préparations salées ou sucrées. J'aime aussi beaucoup utiliser dans des préparations culinaires le Lapsang Souchong, thé noir de Chine fumé. Il apporte avec subtilité cette saveur fumée, tout en restant sur une préparation végétale. Très intéressant à utiliser en fond de sauce, en bouillon ou, par exemple, dans la recette de cappuccino de courgettes au thé fumé.

CAPPUCCINO DE COURGETTES AU THÉ FUMÉ

Pour 6 personnes

Thé Lapsang Souchong • 600 g de petites courgettes • 1 petit oignon • 2 tiges d'aillet • persil frais • 150 g de tofu soyeux • huile d'olive • sel, poivre

Faire suer l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les petites courgettes coupées en dés et les tiges d'aillet ciselées. Réaliser un thé corsé au Lapsang Souchong. Prélever une tasse d'environ 120 ml. Verser sur les courgettes cuites. Saler, poivrer, ajouter généreusement du persil frais haché. Laisser refroidir. Mixer en ajoutant le tofu. Présenter dans des verrines en recouvrant, par exemple, d'une crème au chèvre frais.

Lundi 25 _____

Mardi 26 _____

Mercredi 27 _____

Jeudi 28 _____

Vendredi 29 _____

Samedi 30 _____
 ☽

Dimanche 31 _____
 Dimanche de Pentecôte

PREMIERS FROIDS : ON SE BOOSTE AUX ALGUES !

Les bienfaits nutritionnels des algues sont très intéressants. Riches en protéines végétales complètes, en minéraux, en vitamines dont la fameuse B12, peu présente dans le règne végétal; nous devrions tous avoir dans nos réfrigérateurs un pot de tartare d'algues pour des encas boostants à l'entrée de l'hiver!

Une recette simple et économique : mettre environ 30 g de salade du pêcheur (mélange de trois algues sèches) dans un petit blender avec un peu d'eau. Laisser les algues se réhydrater (environ 15 min). Ajouter 1 c. à s. de jus de citron, 1 gousse d'ail hachée, 1 petit oignon émincé, 1 c. à s. de shoyu, 1 c. à s. de câpres, 1 cornichon. Ajouter 80 ml d'huile, 1 c. à c. de purée d'oléagineux (amandes, noix de cajou ou sésame). Mixer. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.

*À déguster par exemple tartiné, ou avec des crudités.
Ce tartare peut se garder une semaine au réfrigérateur.*

Lundi 19

Mardi 20

Mercredi 21

Jeudi 22

Vendredi 23



Samedi 24

Dimanche 25
