



Taty Lauwers

Elle est l'auteur de nombreux guides culinaires dont "Cuisine nature saine et sereine", "Cuisine nature... à toute vapeur" (recettes santé pour les personnes pressées), "Cuisine nature... en herbe" (comment l'adapter aux goûts actuels des enfants), "Cuisine nature... gourmande" (desserts de tradition), "Cuisine... de Jules" (guide minimal de l'homme moderne), en vente en librairie et dans les magasins de produits naturels. Taty organise également des conférences, ateliers gourmands et séminaires.

Pour plus d'infos:

Taty Lauwers,

tél.: 067/24.11.01

E-mail: taty@tatiand.be

Internet: www.taty.be

Quinoa: céréale très appréciée des végétariens; d'un prix très abordable, vous la trouverez dans les rayons diététiques des grandes surfaces et dans les boutiques d'alimentation naturelle.

DETES ALIMENTS TU FERAS UNE MÉDECINE", préconisait ce bon vieil Hippocrate. Et ce n'est pas Taty Lauwers qui le contredira même si, en matière d'équilibre alimentaire, elle n'a pas toujours été un exemple à suivre. "J'ai mené pendant des années une vie extrêmement stressante durant laquelle j'accordais peu d'importance à mon

alimentation. J'étais abonnée au steak-frites, aux produits lyophilisés et aux fast-food. Manger ne m'intéressait d'ailleurs pas et je ne cuisinais jamais." Mais à trente-huit ans, son monde s'écroule: elle est atteinte d'un cancer du côlon. "Après mon opération, j'ai compris que je devais changer totalement mes habitudes alimentaires. J'ai acheté des recettes de cuisine,

j'ai suivi des cours de diététique et je me suis mise aux fourneaux." Grâce à une autre façon de se nourrir, elle a retrouvé ligne et santé. Sans parler de sa gaieté et sa spontanéité qui n'ont d'égaux que son énergie. "Cela n'a l'air de rien, mais pour quelqu'un qui ne savait même pas cuire les pommes de terre, l'investissement était colossal."

D'abord par nécessité, Taty s'est mise à concocter ses plats par goût puis par passion. Une passion qu'elle transmet aux autres femmes, puisqu'elle publie des livres de recettes, organise des conférences et communique ses nombreux secrets via son site internet.

Régime "bonne santé"

Le dernier régime à la mode pour maigrir (plus ou moins draconien, plus ou moins loufoque) n'intéresse pas Taty. Ce qu'elle tente de démontrer est qu'un régime amaigrissant n'a pas pour seul but de faire fondre les kilos en trop, mais également de procurer à l'organisme toutes les substances nécessaires à son équilibre et sa santé, tout en gardant le plaisir de manger. De plus, nombre d'aliments jouent un rôle protecteur contre certaines maladies et peuvent même être curatifs. Quels sont-ils ces aliments-santé?

"Il faut privilégier les légumes et les fruits frais de saison et de région, car plus ils voyagent et moins ils contiennent de vitamines dont certaines sont bien connues pour leurs vertus anti-oxydantes. Je préconise également les graines germées et les céréales complètes non raffinées et, en règle générale, des produits biologiques. Il faut également doubler la dose d'aliments crus, cuisiner à la vapeur douce ou au wok, réduire les graisses animales au profit des huiles végétales (première pression à froid) et consommer des glucides lents, comme le riz ou le quinoa." Bref, du bon, du vrai, du frais!

1 semaine vitalité en 1 coup d'œil

MATIN

MIDI

16H00

SOIR

JOUR 1

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Potage de cresson et champignons

Polreaux vapeur sauce vinaigrette et œufs mollets

Salade de kiwis et bananes au citron vert

Un jus de légumes et fruits frais ou restes de potage de midi

Salade folle de crudités d'été

JOUR 2

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Crème de lentilles et carottes à la sarriette

Chicori ou fenouil farci sans viande

Un fruit frais et un hydromel

Un jus de légumes et fruits frais ou restes de potage de midi

Crudités chatoyantes

JOUR 3

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Bouillon de légumes

Saumon vapeur et zucchini vapeur

Compote de fruits de saison à la vapeur ou fruit frais et hydromel

Un jus de légumes et fruits frais ou restes du potage de midi

Un demi-avocat

Salade de roquette et jeunes feuilles d'épinards crus aux noix

JOUR 4

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Crème de brocolis

Chèvre chaud aux épices orientales sur pomme

Un fruit frais et un hydromel

Un jus de légumes et fruits frais ou restes de potage de midi

Salade variée

JOUR 5

Un ou deux œuf(s) à la coque
Une tranche de pain d'épeautre

Crème d'orties minute

Salade de poulet aux petits légumes

Compote de fruits de saison à la vapeur ou fruit frais et hydromel

Un jus de légumes et fruits frais ou restes de potage de midi

Salade de lartue et pissenlit et noix de Grenoble

JOUR 6

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Soupe d'aselle et de pourpier

Mousse de chou-fleur cuit à la vapeur douce

Un fruit frais et un hydromel

Un jus de légumes et fruits frais ou restes de potage de midi

Salade de carottes et chou-fleur

JOUR 7

Un pamplemousse entier ou un kiwi bien mûr

Une crème Budwig

Minestrone
Salade variée avec légumes du jour, vinaigrette au citron

Un fruit frais et un hydromel

Un jus de légumes et fruit frais ou restes de potage de midi

Salade verte et roquette, sardines à l'huile

Les recettes reprises en rouge sont expliquées dans la suite du dossier

INGRÉDIENTS:

- 800 G DE BROCOLIS
- 2 DARNES DE SAUMON
- BEURRE OU HUILE D'OLIVE

- ➔ **Détaillez** les brocolis en bouquets et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur (gardez les pieds de brocolis pour un potage).
- ➔ **Faites cuire** 8 minutes à la vapeur les darnes de saumon (piquez une pique à brochette dans la partie épaisse de la chair près de l'arête. Si elle pénètre facilement, le poisson est cuit).
- ➔ **Verser** un peu de beurre fondu, éventuellement citronné.



Collation anti-grignotage

Hydromel

- **Fouettez** dans une tasse d'eau chaude (en hiver) ou froide (en été) le jus d'un demi-citron et 1 c à c de miel d'acacia (de préférence bio).
- Cette boisson procure le même effet "coup de fouet" que le café ou le thé!

Crème de brocolis

INGRÉDIENTS:

- BOULLON DE LÉGUMES
- 1 COURGETTE
- UNE PINÇE DE CURRY
- LEVURE EN PAILLETES

- ➔ **Faites réchauffer** 3/4 de litre de bouillon, ajoutez 1/2 courgette cuite et les restes de pieds de brocolis cuits à la vapeur douce le jour 3.
- ➔ **Ajoutez** 2 c à c de levure en paillettes.
- ➔ **Moulinez** le tout.

Astuce

- ➔ **les bouillons de poulet en cube doivent être remplacés par du bouillon de légumes maison.**

Jeunes feuilles d'épinards crus aux noix

INGRÉDIENTS:

- 3 POIGNÉE DE ROQUETTE
- 6 GROSSES POIGNÉES DE JEUNES FEUILLES D'ÉPINARDS
- 4 C À S DE NOIX DE CAJOU

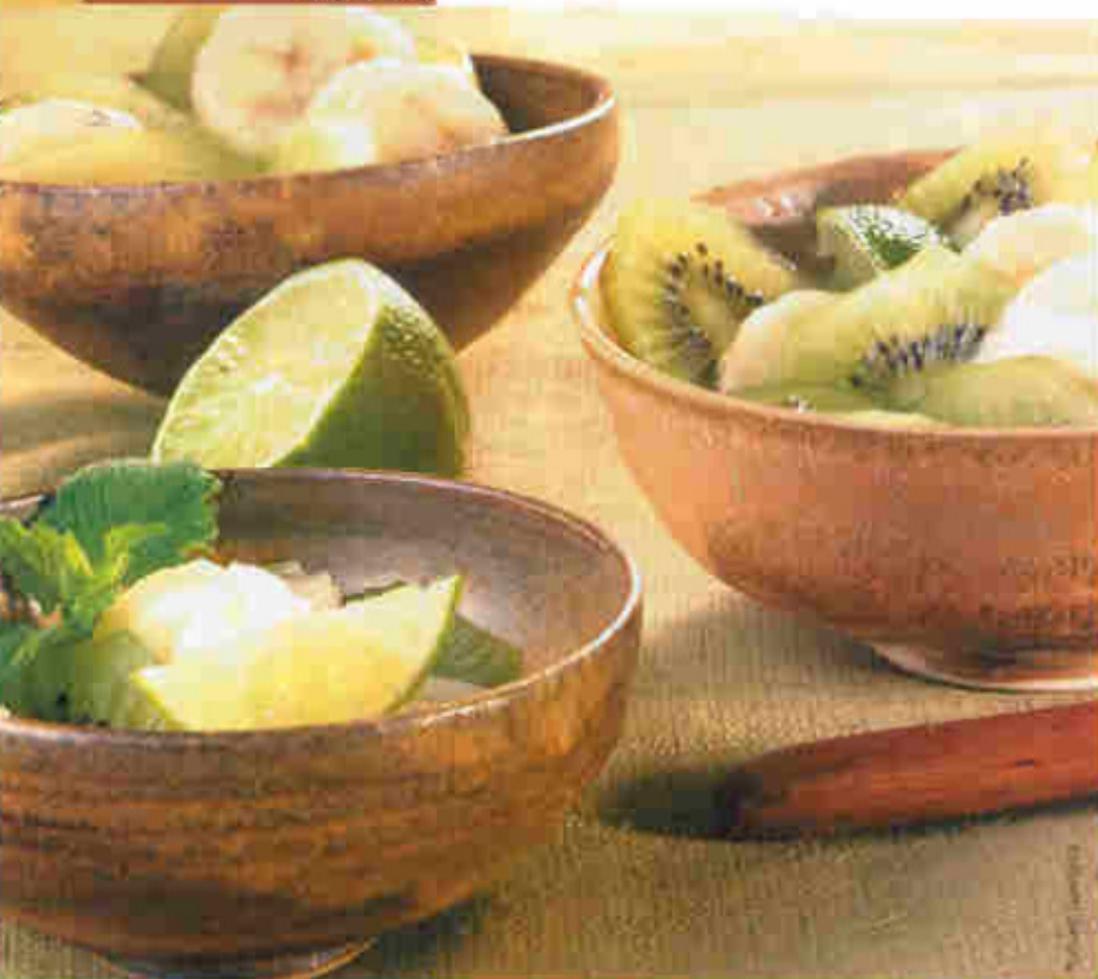
- ➔ **Lavez** les épinards dans trois eaux, essorez-les délicatement, ôtez-en les tiges et taillez-les en chiffonnade. Parsemez de noix de cajou grossièrement concassées.
- ➔ **Servez** avec une vinaigrette au citron et, éventuellement, 2 c à s de riz.

Crudités chatoyantes

INGRÉDIENTS:

- 2 CAROTTES
- 1 BETTERAVE ROUGE CRUE
- 1 CHOU-RAVE
- 2 POIGNÉES DE MÂCHE
- 1/2 BOUQUET DE CERFEUIL
- 2 DARNES DE SAUMON
- 2 CROÛTES
- HUILE D'OLIVE

- ➔ **Frottez** les carottes à la brosse et pelez la betterave rouge et le chou-rave. Râpez ces légumes à la grille moyenne et mélangez-les à la mâche.
- ➔ **Ajoutez** le cerfeuil, dont vous aurez haché la partie supérieure (gardez les tiges pour une soupe) et 2 c à s de graines de tournesol grillées à feu moyen dans une poêle à sec.
- ➔ **Assaisonnez** d'un filet d'huile d'olive et de citron.



Chèvre chaud aux épices orientales sur pomme

INGRÉDIENTS

- 1 BÛCHE DE CHÈVRE
- 1 CŒUR DE SCAROLE
- 1 POMME
- ÉPICES EN POUSSIERE PARIJAI, CUMIN, CORIANDRE, GINGEMBRE
- INGRÈS DE PIN

- ➔ **Coupez** la pomme en fines tranches.
- ➔ **Déposez** une tranche de chèvre (environ 2 cm) sur chaque tranche de pomme. Saupoudrez-les de paprika, cumin, coriandre ou gingembre.
- ➔ **Passer-les** 8 minutes au grill du four.
- ➔ **Servez** sur une salade de cœur de scarole (ou une frisée), sans autre assaisonnement que parsemée de pignons de pin grillés.

Salade de kiwis et bananes au citron vert

- ➔ **Tranchez** les bananes finement, les kiwis un peu plus grossièrement.
- ➔ **Saupoudrez** de très peu de sucre et arrosez du jus des citrons verts. Le citron retarde le pourrissement des fruits.
- ➔ **Laissez reposer** un moment pour que le sucre fasse dégorger les fruits.
- ➔ **Décorez** de feuilles de menthe fraîche.

INGRÉDIENTS:

- 100 G DE HARICOTS SECS TREMPÉS UNE NUIT
- 1/2 CHOU BLANC
- 125 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 4 POMMES DE TERRE MOYENNES
- 1 OIGNON
- 1 Gousse d'ail écrasé
- 150 G DE HARICOTS VERTS
- 4 TOMATES
- THYM ET LAURIER
- 1 PINCEE DE SARRIETTE
- 1 CŒUR DE CROÛTE
- 2 L DE BOUILLON DE LÉGUMES

- ➔ Dans un fond d'huile d'olive, **faites blondir** l'oignon. Ajoutez la gousse d'ail, le thym, la feuille de laurier, le clou de girofle. Laissez fondre quelques minutes. Couvrez de bouillon chaud.
- ➔ Pendant ce temps, **faites cuire** à la vapeur douce, durant 15 minutes, les haricots secs saupoudrés de sarriette.
- ➔ **Ajoutez** ensuite le chou blanc finement émincé, les haricots verts effilés et les pommes de terre en petits dés. Laissez encore cuire 10 minutes.
- ➔ **Ajoutez** les champignons en lamelles, les tomates (pelées et épépinées) en quartiers. Laissez cuire 5 minutes.
- ➔ **Servez** les légumes cuits dans le bouillon, salez, poivrez et laissez infuser le temps de quelques bouillons.
- ➔ **Servez** dans des ramequins séparés et parsemez de parmesan fraîchement râpé ou de pesto.

Poireaux vapeur sauce vinaigrette et œufs mollets

INGRÉDIENTS:

- 750 G DE BLANCS DE POIREAUX
- 4 ŒUFS DE POULES ÉLEVÉS EN PASTURE
- ET AU GRAN
- POUR LA VINAIGRETTE: MOUTARDE, HUILE D'OLIVE ET D'ŒUF, TOURNEBOL, JUS DE CITRON. ON Y AJOUTE SELON LES GOÛTS UN PEU DE GOMASIO (MÉLANGE DE SEL MARIN ET DE GRANES DE SÉSAME LÉGÈREMENT GRILLÉES), DE L'AIL ÉCRASÉ OU DE LA LEVURE EN PAILLETES.

- ➔ **Coupez** les racines des poireaux et les feuilles vertes (gardez-les pour un bouillon).
- ➔ **Faites cuire** les blancs de poireaux entiers à la vapeur douce pendant 20 minutes.
- ➔ **Faites cuire** les œufs à la vapeur douce pendant 20 minutes.
- ➔ **Servez** le tout nappé de vinaigrette.

Astuce

- ➔ **si vous êtes pressée, émincez les poireaux et faites-les cuire 5 à 7 minutes.**



Salade de poulet aux petits légumes

INGRÉDIENTS :

- 1 POULET
- 200 G DE CAROTTES
- 200 G DE PETITS POIS (FRAIS OU EN CONSERVE)
- 1 CŒUR D'ARTICHAUT
- 1 BOTTE DE RADIS CRUS
- 1 BOTTE DE FEUILLES DE ROQUETTE ET DE LANTERNE

- Faites cuire** le poulet en morceaux à la vapeur 10 minutes (après désossage, gardez la carcasse pour un bouillon de poulet à l'ancienne).
- ➔ **Ajoutez** les carottes en bâtonnets fins et les petits pois. Laissez cuire encore 10 minutes.
- Transvasez** dans un saladier. Ajoutez les radis en lamelles, la laitue et la roquette en chiffonnade.
- Assaisonnez** d'un filet d'huile de tournesol et d'olive. Salez.

Chicons ou fenouils farcis sans viande

INGRÉDIENTS :

- 1 GROS BULBE DE FENOUIL
- RESTES DE RIZ OU DE QUINOA CUIT
- 150 G DE CHAMPIGNONS
- 2 ÉCHALOTES
- 1 C À S DE PERSIL
- 1 C À S DE CIBOULETTE
- 50 G DE PARMESAN

- ➔ **Faites fondre** à la poêle dans quelques gouttes d'huile les échalotes et les champignons hachés.
- ➔ **Faites cuire** les fenouils à la vapeur douce pendant 10 à 15 minutes et ôtez-en le cœur.
- ➔ **Mélangez** le riz ou le quinoa cuit, le persil, la ciboulette, le hachis d'échalotes et de champignons. Farcissez les fenouils évidés de ce mélange et saupoudrez de parmesan râpé.
- ➔ **Nappez** d'un léger filet d'huile et faites cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.

Astuce

- ➔ vous pouvez également farcir de la même manière des poivrons, des chicons ou des aubergines.

Salade de carottes et chou-fleur

INGRÉDIENTS :

- 400 G DE CAROTTES
- 1 BOTTE DE RADIS
- 1 PETIT CHOU-FLEUR

- ➔ **Râpez** à la râpe ou à la mandoline les têtes de chou-fleur (gardez les pieds pour une soupe).
- ➔ **Emincez** les radis en fines tranches.
- ➔ **Râpez** les carottes à la grille moyenne.
- ➔ **Assaisonnez** d'une vinaigrette riche au citron.

Astuce

- ajoutez 2 c à s de riz par personne si vous avez faim.

Soupe d'oseille et de pourpier

INGRÉDIENTS :

- 100 G D'OSEILLE
- 50 G DE POURPIER (OU FEUILLES DE SETTES)
- 1 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 1 C À S DE FLOCONS D'AVOÏNE
- 1 TIGELLE DE LAURIER

- ➔ **Faites "tomber"** dans un petit fond d'eau les feuilles d'oseille et de pourpier. Elles s'affaissent et diminuent de volume.
- ➔ **Ajoutez** alors le bouillon de légumes, la feuille de laurier froissée et les flocons d'avoine; portez à ébullition et laissez cuire une dizaine de minutes.
- ➔ **Otez** la feuille de laurier et moulinez la soupe au mixeur.

Les recettes exclusives de Taty Lauwe

lentilles et carottes à la vapeur

INGRÉDIENTS:

- 150 À 200 G DE LENTILLES
- 2 ÉCHALOTES OU UN OIGNON
- 3 GOUSSES D'AIL
- 1/4 DE BRANCHE DE CÉLERI
- 1 CAROTTE
- 6 TOMATES
- 1,5 L DE BOULLON
- 1 BRANCHE DE SARRIETTE (HERBE DE PROVENCE)
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 1 C À S DE PERSIL

- » **Faites cuire** à la vapeur douce les lentilles qui auront trempé quelques heures dans l'eau froide.
- » **Ajoutez** la branche de céleri émincée et la sarriette et laissez cuire 15 minutes.
- » **Ajoutez** les carottes en rondelles et faites cuire encore 10 minutes.
- » **Ajoutez** alors l'ail, les échalotes, les tomates en petits dés et laissez cuire 5 minutes.
- » Pendant ce temps, **faites infuser** le bouillon avec la feuille de laurier.
- » **Otez** le laurier, moulinez tous les ingrédients dans le bouillon. Filtrez au chinois si vous le souhaitez.

Astuce

- » si vous avez pris le peine de faire germer les lentilles 3 jours auparavant, elles ne cuiront qu'en quelques minutes à la vapeur douce.



Salade folle de crudité d'été

INGRÉDIENTS:

- 5 PETITES COQUELLETTES BRUNES
- 2 SAIGOTTES
- 2 CITRONS
- 1 AVOCAT MÛR
- 1 TIGRINE ORGONITE
- 1 C À S DE QUINOA CUI
- 100 G DE SAUCI DE SOJA

- » **Émincez** les coquelettes en fines rondelles et laissez-les à marier 2 heures au moins au frais dans de l'huile et du citron.
- » **Rincez** abondamment le quinoa, faites-le cuire à couvert dans trois fois son volume d'eau. Comptez une dizaine de minutes à petits mouvements à partir du premier bouillon.
- » **Rectifiez** l'assaisonnement (huile de soja) en fin de cuisson.
- » Dans un saladier, **mélangez** le quinoa, les carottes râpées, les coquelettes marquées, l'avocat coupé en lamelles, les dés de soupe de citron.
- » **Servez** la tout sur un lit de laitue et assaisonnez de vinaigrette au citron.

Astuce

- » au lieu de faire mariner les coquelettes, vous pouvez également les cuire à la vapeur douce 3 minutes. Le quinoa peut éventuellement être remplacé par du

cresson et champignons

INGRÉDIENTS:

- 2 BOTTES DE CRESSON
- 100 À 200 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 1,2 L DE BOULLON DE LÉGUMES
- 1 ÉCHALOTE ÉMINCÉE
- 1 FEUILLE DE LAURIER
- 2 C À S DE FLOCONS D'AVOINE
- SEL MARIN ET POIVRE

- » **Versez** le bouillon de légumes dans une casserole, ajoutez les grosses tiges de cresson hachées, les champignons émincés, les flocons d'avoine, le sel, le poivre, la feuille de laurier et l'échalote émincée.
- » **Portez** à ébullition et laissez frémir à feu doux 10 minutes.
- » **Otez** la feuille de laurier. Ajoutez alors les feuilles ciselées du cresson. Réchauffez un instant sans bouillir et moulinez.
- » **Garnissez** éventuellement de quelques lamelles de champignons que vous aurez réservés.

Pour tenir le coup dès le matin!

Crème Budwig

- Dans une assiette creuse, fouettez 4 c à c de fromage blanc au lait cru, 2 c à c d'huile de tournesol et le jus d'un demi-citron jusqu'à ce que l'huile ne soit plus visible.
- Ajoutez-y une banane mûre écrasée, 2 c à c de graines de sarrasin moulues très finement et 2 c à c d'amandes qui auront trempé la nuit dans un peu d'eau et qui seront grossièrement coupées au couteau.
- Râpez une pomme, peau comprise, et mélangez le tout.