



# INTRODUCTION

Vous souhaitez cuisiner des produits frais et, par là, vous reconnecter à vos racines en cuisine? Vous êtes déjà familiarisé avec les bases de la cuisine nature par la lecture de *Je Débute en Cuisine Nature* ou de *Cuisine Nature... à Toute Vapeur*? Vous voudriez pratiquer en une variante végétarienne équilibrée cette version modernisée du régime crétois mâtiné de méthode Kousmine et vous êtes pressé?

Vous êtes dans le bon livre!

Nous nous fierons ici à un régime végétarien à l'ancienne, riche en légumes frais, en céréales, en oléagineux et en légumineuses, en œufs et en laitages et, pour certains mangeurs, en poissons. C'est cette facette du régime végétarien qui a fait ses preuves de garant de santé depuis des siècles — et non la version plastique avec les substituts protéiques à la mode, comme le lait ou les croquettes de soja, le quorn, dont les allégations de santé sont pour le moins inventives.

Dans ce tome-ci de la collection spéciale Jules, je pense à ceux d'entre nous qui ne savent pas, ne peuvent pas ou ne veulent pas cuisiner, mais qui ne sont pas seuls. Je considère que vous cuisinez en Jules pressé pour une famille. Les enjeux sont un peu différents, ne fût-ce qu'au plan de l'acceptation des nouveautés!

Les hauts apports de macro- et micronutriments et la juste teneur en phytohormones des protéines végétales en font de véritables remèdes, en particulier lors de périodes de transition comme la

ménopause et l'adolescence. S'il est peu difficile de convaincre une femme en voie de ménopause de faire quelques changements, la tâche est bien plus ardue pour les plus jeunes. Je m'essaierai dans ce tome-ci à quelques subterfuges pour qu'un adolescent puisse profiter de ces merveilles de la nature que sont les légumes secs.

Les légumes secs nous apportent des sels minéraux, des vitamines – surtout du groupe B –, des oligo-éléments et des fibres. En tant que glucides complexes, ils fournissent de l'énergie lentement, pendant de longues heures.

Comme ils ont été séchés, il faudra simplement les faire tremper quelques heures pour les réhydrater, avant cuisson. À part cette particularité, ils sont très proches des légumes.

Je vous propose de décliner les légumes secs :

- \* en soupes traditionnelles, qui illustrent avec clarté le principe de complémentation des protéines végétales : *Minestrone à l'Italienne* (p. 37) et pâtes, ou *Crème de Lentilles vertes* (p. 33) et petits croûtons de pain complet, ou une *Purée Saint-Germain* (aux pois cassés);
- \* entiers comme dans une potée de *Lentilles à la vapeur en mode végétarien* (p. 50) équilibrée par un riz parfumé aux mille noix, contrebalancée par une salade de crudités; la recette de *Lentilles*

“ Les pâtés végétaux (aussi appelés tartinades ou trempettes) sont le subterfuge idéal pour habituer à ces nouvelles saveurs les enfants aux palais trop modernisés par les ensucrades. Les pâtés végétaux sont ici baptisés caviars pour des raisons de séduction évidentes de la table, mais aussi pour leur teneur en protéines. Ils sont tartinés tels quels ou offerts avec des chips à l'apéro. Des chips ? Mais oui, pourquoi pas ? Que ne ferait-on pour habituer nos petiots à ces nouvelles saveurs ?

*vapeur et saumon poêlé* (p. 48) permet de combiner les désirs des convives végétariens et plus omnivores;

- \* en salade froide avec du riz ou des pâtes, assaisonnés de vinaigrette : *Salade de pois chiches d'été* (p. 57) ou une *Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja* (p. 59);
- \* sous forme de *Keftas ou galettes de Lentilles* (p. 62), une forme de steak végétal
- \* en *Mousse de lentilles (dahl parfumé)* (p. 51);
- \* en pâtés végétaux : *Houmous d'Azukis au Beurre de Curry* (p. 76) ou en caviar d'aubergines, le *Baba Ganoush* (p. 71).

Mon optique étant pragmatique avant tout, nous utiliserons le congélateur pour pouvoir déguiser les restes en habits de princesse : les restes d'une potée composeront les bases d'un Caviar de Lentilles ; les restes de pois chiches d'un Couscous seront convertis en Houmous.

Les recettes sont souvent proposées en leurs variantes sans gluten et/ou sans laitage, étant donné le nombre croissant de mangeurs pratiquant ces formes de régimes.

Je propose ici toute une série de ruses zabiles pour que les enfants (petits et grands) s'y accoutument. Ce n'est qu'affaire de patience et de présentations répétées et raisonnées, sans force.

Les quelques recettes qui suivent sont présentées comme une porte ouverte à la créativité. Dès que vous aurez réussi le premier potage, plat ou zakouski, vous vous sentirez en confiance et confectionnerez des nouvelles créations perso, qui deviendront des légendes familiales.

À vous le Houmous de Haricots Rouges “ aux Tomates Séchées et Piments, le Potage d'Azukis...

“ A choisir un régime végétarien à l'ancienne et non-industrialisé, vous vous garantissez force et bien-être. Bonne route et bon appétit !