

# Soignies en Transition

une initiative citoyenne

## ATELIER DE CUISINE VEGETARIENNE 22 juin 2013

### **Cuisiner végétarien, mais pourquoi ?**

Si l'adoption d'une alimentation strictement végétarienne est un choix personnel qui peut répondre à différentes motivations, remplacer un ou deux repas par semaine par un plat végétarien présente de nombreux avantages, tant pour notre santé que pour notre environnement. L'élevage intensif est en effet responsable de 18% des émissions de gaz à effet de serre et du côté de notre santé, nous savons que nous mangeons dans les pays occidentaux trop de viande et de produits dérivés par rapport aux fruits et aux légumes. Les conséquences en sont notamment l'hypercholestérolémie, le surpoids et les maladies cardio-vasculaires. Certaines cantines ont ainsi adopté le « jeudi veggie » en instaurant un repas végétarien tous les jeudis.

### **La crainte du manque de protéines et des déséquilibres**

On a longtemps considéré que la viande était le centre du repas. Or, les besoins en protéines sont seulement de 11 à 15% de l'énergie totale de la journée. Pour un enfant, de 6 ans, cela correspond par exemple à 50 g de viande, volaille ou poisson ou un œuf pour son repas principal. Entre 9 et 12 ans, on passe à 75 à 100 g de viande, volaille ou poisson ou deux petits œufs. Pour un adulte, à peine plus. Si l'apport en protéines a son importance, les alternatives à la viande sont nombreuses :

50 g de viande = 50 g de légumes secs = 100 g de tofu = 50 g de tempeh = 50 g de seitan

Les protéines végétales sont moins complètes que les protéines animales parce qu'elles ne contiennent pas l'ensemble des 8 acides aminés qui nous sont nécessaires, mais en les combinant aux céréales qui en contiennent, on règle le problème : les céréales sont dépourvues d'un acide aminé essentiel qui est la lysine et les légumineuses sont, elles dépourvues de l'acide aminé essentiel nommé méthionine. Or si un seul acide aminé manque, les autres sont dévalorisés parce que l'organisme ne les reconnaît pas ! Il faut donc veiller à consommer céréales et légumineuses. Le rapport idéal est de 2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses. C'est ce qu'on retrouve dans de nombreux plats traditionnels de pays moins consommateurs de viande.

Le quinoa qui est bien une céréale, est un peu l'exception parce qu'il contient de la lysine et est donc complet et sans gluten ! Le quinoa est aussi riche en acides gras dits essentiels : l'acide linoléique et alpha-linolénique.

Quelques aliments végétaux riches en protéines : le soja (et plus particulièrement le tempeh), l'avoine, les lentilles, le haricot mungo, les pois cassés, les pistaches, les noix de cajou, la levure de bière, le germe de blé.

Exemples d'associations végétariennes courantes :

- soja et riz en Chine,
- riz et lentilles en Inde,
- blé et pois chiches au Maghreb,
- pâtes et haricots en Italie,
- maïs et haricots rouges en Amérique du Sud.

**Une erreur souvent rencontrée dans les régimes végétariens est l'abus de céréales et légumineuses. La part des légumes et des fruits dans une alimentation équilibrée doit en effet rester prépondérante !**

En ce qui concerne le fer, il est indispensable à notre organisme, parce qu'il permet aux globules rouges de transporter l'oxygène jusqu'à nos cellules. Or le fer contenu dans les végétaux, dit non héminique (en opposition au fer héminique, d'origine animale), n'est assimilé par l'organisme qu'à hauteur de 5 % (contre 25% pour le fer héminique).

Heureusement, il existe un moyen pour améliorer ce score : la consommation au cours du même repas de vitamine C (choux, poivron, cresson, ciboulette, brocoli, agrumes, kiwi,...). Faire tremper ses légumes avant de les consommer, faire germer ses céréales sont d'autres « trucs » bien connus des végétaliens pour améliorer leur consommation de fer. L'intérêt : cela réduit les phytates, des composés phosphorés qui se lient au fer et empêchent sa bonne absorption par l'intestin. Car si le fer a ses alliés, il a aussi ses ennemis : les tanins du thé en particulier, qui inhibent l'assimilation du fer, et, dans une moindre mesure, le café, le cacao, certaines épices, mais aussi le calcium.

**EN RESUME, ON A TOUT A Y GAGNER : REDUISONS NOS CONSOMMATIONS DE VIANDE ET CUISINONS VEGETARIENS REGULIEREMENT !**

## **LES RECETTES DE L'ATELIER...**

### **Galettes express de légumes au grille-pain (cuisine nature à toute vapeur, Taty)**

Ces galettes de légumes se surgèlent très bien. Même pas dégelées, on peut les réchauffer en les toastant au grille-pain.

**Ingrédients** : ¼ litre de lait, 3 œufs, 250 g de farine pâtissière, 2 carottes, 1 poireau, 2 navets (ou autres légumes au choix), une cuillère à soupe d'huile d'olive.

**Pour une version sans lait et sans œuf** : remplacer la pâte par un mélange de 200g de farine de sarrasin et 50 g de farine de pois chiche avec ¼ de litre d'eau tiède.

- cuire à la vapeur pendant 5 à 10 minutes les légumes finement émincés

- fouetter les œufs vigoureusement et verser dessus le lait très chaud tout en fouettant bien fort
- verser la farine en pluie et bien mélanger
- verser les légumes cuits dans la pâte, ajouter la cuillère d'huile
- cuire chaque galette, un peu plus épaisse qu'une crêpe, dans une petite poêle, en les retournant une fois.
- 

## Durum falafel et sa petite sauce

### • pour les durums

Ingrédients : 500 g de farine (blanche, bise ou complète), 3 dl d'eau, ½ càc de sel.

Mélanger tous les ingrédients et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus.

Faire une dizaine de petites boules, les aplatir très finement, comme des crêpes et les cuire à sec dans une poêle quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce que des petites tâches brunes apparaissent.

Garder dans un essuie de cuisine, et dans une boîte en plastique si on ne les mange pas de suite.

(Possibilité de rajouter des graines de cumin ou du romarin et de l'huile d'olive (à manger tel quel en apéro ou tartiné d'houmos,...)).

### • Pour les falafels (au four) :

Ingrédients (pour environ 12 falafels) : 400 g de pois chiches secs trempés depuis 24 à 48 h, 4 cuillères à soupe de farine de pois chiche (ou de blé), 2 c à c de sel, 2 c à c de cumin moulu, 1 c à c de coriandre moule, 1 c à c de paprika, un petit bouquet de persil finement haché.

Rincer et égoutter les pois chiches. Oter leur peau en les frottant vigoureusement dans un essuie de cuisine (et c'est LE secret pour obtenir des falafels réussis !). Mettre les pois chiches dans un bol mixer avec la farine, le sel et les épices. Mixer en remuant régulièrement pour obtenir une consistance type semoule. Laisser reposer ½ heure puis former des boulettes aplaties. Les arroser d'un peu d'huile d'olive et cuire au four 20 à 25 min en les retournant à mi-cuisson, four à 180°C.

### • La petite sauce...

Mélanger 1 yaourt nature avec une cuillère à soupe de tahin, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café de cumin et un peu de sel. (version sans produit laitier : remplacer le yaourt par de la purée d'amande diluée dans un peu d'eau).

Rouler les durums avec falafel, feuille de salade et un peu de sauce.

## Curry de légumes, Riz et dal (plat népalais)

- **Dal**

Ingrédients : 200g de lentilles corail, 1,5 l d'eau, 1 càS et demi d'huile d'olive ou de beurre clarifié, 1 càc de graines de cumin, 2 feuilles de laurier, ¼ càc de piment en poudre (ou moins), ½ càc de cannelle en poudre, 4 cardamones vertes, 1 càc de curcuma, 1 càc ½ de cumin en poudre, 1 càc de sel.

- Faire cuire les lentilles dans l'eau à feu vif puis doux (environ ¼ d'heure pour les lentilles corail, plus long pour les autres) jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Chauffer l'huile à feu moyen, ajouter les graines de cumin, les feuilles de laurier, la cannelle et les cardamones et faire revenir quelques secondes.
- Ajouter le curcuma, le piment en poudre, le cumin moulu et le sel et laisser frire 1 minute.
- Mélanger avec les lentilles et remuer.
- Servir avec du riz basmati et des légumes en curry.

- **Curry de légumes**

Ingrédients : 500g de légumes mélangés en dés (carottes, chou fleur, navets, petits pois, pommes de terre, épinards,...), 2 Càc de graines de cumin, 1 càc de piment en poudre, 2 càc de coriandre en poudre, ½ càc de curcuma, 2 à 3 càS d'huile d'olive.

- Faire chauffer l'huile et y faire dorer légèrement les graines de cumin.
- Ajouter les dés de légumes, le piment, la coriandre et le curcuma, saler et faire cuire 2 à 3 minutes en mélangeant.
- Arroser de 3 dl d'eau, couvrir et laisser cuire 15 à 20 minutes.

## Rouleaux de printemps aux légumes rôtis (cleacuisine.fr)

Ingrédients :

Pour les rouleaux de printemps : feuilles de riz, 6 carottes, une grosse betterave rouge crue, 125 g de tofu, 3 CàS de tahin, un petit morceau de gingembre frais râpé, 1 càc de coriandre en poudre un bouquet de roquette, 1 citron, 2 càS huile d'olive

Pour la sauce : 1 càS de tahin, 2 càS de beurre de cacahuète, jus d'1/2 citron, 1 càS de miel, 1 càS de sauce soja

- Couper les légumes et le tofu en bâtonnets pas trop gros (environ 5 mm d'épaisseur),
- Mélanger le tahin, le miel, le gingembre, le jus de citron, verser sur les légumes et bien mélanger,
- Étaler les bâtonnets de légumes dans un plat et mettre au four environ 30 minutes à 200 °C
- Quand les légumes sont cuits, tremper une à une les feuilles de riz dans un plat rempli d'eau et les poser ensuite sur un essuie de cuisine,
- Faire la sauce en mélangeant tous les ingrédients,
- Farcir la crêpe de riz (sur un côté) de quelques bâtonnets de légumes et tofu et de quelques feuilles de roquette, ajouter une cuillère de sauce et rouler le rouleau de printemps en repliant un côté puis l'autre tout en roulant (plus facile à montrer qu'à expliquer par écrit !)
- Manger tiède ou froid.

## AUTRES RECETTES TESTEES ET APPROUVEES...

### **croquettes de lentilles**

**Ingrédients :** un petit bol de lentilles corail, une échalote, 2 ou 3 carottes, de la pâte de curry, une cuillère de miso, une demi-tasse de riz blanc (pour une cuisson rapide), un ou deux oeufs, tamari, poivre, huile d'olives, eau.

Faire revenir l'échalote hâchée et les carottes coupées en julienne dans l'huile, ajouter la pâte de curry puis le riz. Frisouiller un peu, ajouter les lentilles (triées et lavées), couvrir d'une tasse et demie d'eau et ajouter le miso. Laisser frémir à petit feu 15 à 20 minutes. surveiller de près parce que cela brûle vite quand l'eau est absorbé.

Passer au mixer ou au moulin à légumes, ajouter le tamari et l'oeuf en mélangeant vigoureusement. Ajuster la consistance avec un peu de farine ou d'eau si nécessaire.

Former des croquettes et cuire à la poêle à feu modéré (autrement, cela crame et n'a pas le temps de durcir)

On peut se passer d'oeuf en remplaçant par de la farine (ou de la fécule de riz, de maïs, de pommes de terre si on veut éviter le gluten). On peut ne pas mixer pour faire des galettes qui ont plus de texture. On peut ajouter différents légumes : navets, champignons, courgettes, aubergines, poivrons, topinambours, épinards... Il suffit de combiner un ou deux légumes et des épices pour varier les goûts. On peut remplacer miso, pâte de curry et tamari si on n'en a pas.

En version longue, on peut utiliser des lentilles vertes ou brunes et du riz complet. Durée de cuisson à l'eau : 30 à 40 minutes et augmenter à deux tasses d'eau.

### **Les croquettes de millet ( un classique de la maman d'Evelyne):**

**Ingrédients :** millet, oeufs, persil, ciboulette, tamari, huile.

Cuire le millet à l'eau. Mélanger oeufs, herbes et tamari (farine si nécessaire). Faire des petites galettes peu épaisses et cuire à feu doux.

Bien qu'il soit possible de se passer d'oeufs en remplaçant par de la farine et un peu d'eau, le résultat est trop sec à notre goût (peut-être en ajoutant un peu d'huile?)

### **tofustick**

**Ingrédients :** un bloc de tofu, tamari et épices, farine, oeuf, chapelure, huile

Couper le bloc de tofu en bâtonnets (environ un cm d'épaisseur), le mettre à mariner dans un mélange d'épices, tamari et eau minimum 1h. Egoutter et rouler dans la farine. Passer dans l'oeuf battu puis dans la chapelure. Cuire à la poêle (à la friture, cela marche aussi)

### **hoummos**

**Ingrédients :** pois chiches cuits, tahin, citron, ail, huile, persil, paprika

mixer un volume de pois chiches pour un demi volume de tahin. Ajouter citron, ail, une clouche d'huile d'olives et suffisamment d'eau pour obtenir la consistance d'une crème à tartiner. Servir saupoudré de paprika et de persil haché.

## **bulgur-lentilles-carottes**

Ingrédients : une tasse de bulgur complet, une tasse de lentilles vertes, une tasse de carottes en julienne, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail haché 3 tasses d'eau, tamari, persil, poivre.

Faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes dans un fond d'huile, ajouter le bulgur, les lentilles et couvrir d'eau. laisser frémir à feu doux 40 minutes. Assaisonner de tamari, persil, poivre.

## **soupe de lentilles corail**

Ingrédients : 1 tasse de lentilles corail, 1 boîte de tomates pelées, même quantité d'eau, 1 oignon émincé, bouillon (ou miso, tamari), poivre. yaourt et persil pour servir.

Faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile, ajouter les lentilles, les tomates et l'eau avec le bouillon. Laisser mijoter 15' (les lentilles doivent être bien tendres). Mixer et servir avec le yaourt et le persil

## **Petits pains à burger**

**Pâte 1 (avec lait, œuf et beurre)** : 500g de farine pâtissière, 20g de levure fraîche (ou 1c à S de levure sèche), 1càc sucre, 1càc sel, 1 petit verre d'eau tiède, 1 œuf, 1 petit verre de lait tiède, 2 c à S de beurre mou, graines de sésame.

- Mettre la farine et le sel dans un plat et creuser une fontaine,
- Diluer la levure dans le lait tiède, avec la cuillère de sucre, ajouter l'œuf et mettre ce mélange dans la fontaine, recouvrir d'un peu de farine,
- Quand la farine se fendille, mélanger bien le tout en ajoutant l'eau et ensuite le beurre mou.
- Laisser monter 30 minutes dans un plat fermé (tupperware) ou sous un essuie, au chaud, à l'abri des courants d'air.
- Faire des petites boules et les poser sur une plaque de four, couvrir d'un essuie et laisser monter à nouveau ½ heure.
- Mettre du jaune d'œuf ou du lait ou de l'eau au pinceau, ajouter les graines de sésame et cuire au four (220°C) 15 à 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

**Pâte n°2 (sans lait ni œuf ni beurre)** : 500g de farine, 10 cl d'eau tiède, 20g de levure fraîche (ou 1c à S de levure sèche), 1 càc de sel, 4 c à s huile d'olive, 60 g de graines mélangées (tournesol, potiron, lin,...).

- Mettre la farine et le sel dans un plat et creuser une fontaine,
- Diluer la levure dans l'eau tiède et mettre ce mélange dans la fontaine, recouvrir d'un peu de farine,
- Quand la farine se fendille, mélanger bien le tout.
- Laisser monter 30 minutes dans un plat fermé (tupperware) ou sous un essuie, au chaud, à l'abri des courants d'air.
- Faire des petites boules et les poser sur une plaque de four, couvrir d'un essuie et laisser monter à nouveau ½ heure.
- Mettre de l'eau au pinceau, ajouter les graines et cuire au four (220°C) 15 à 20 minutes. Laisser refroidir sur une grille.

## **Pâté végétal provençal cru (cuisine nature ... saine et sereine, Taty)**

Cette pâte à tartiner se sert sur du pain, des tranches de légumes crus,... Ce pâté se conserve une semaine ou plus dans un récipient hermétique, au réfrigérateur. Le poivron rouge apporte plus de vitamines C qu'une orange, les graines de sésame dans le tahin apportent le calcium, les graines de sarrasin protègent le système veineux et apportent de nombreux nutriments une fois germées. Les noix de cajou et graines de tournesol sont un apport appréciable en acides aminés de qualité et en vitamine F. Bref, c'est un pâté thérapeutique !

Ingrédients : 100 g de noix de cajou, 150 g de graines de tournesol, 50 g de tahin, 2 càc de sarrasin (germé idéalement), 3 càS huile d'olive, ½ poivron rouge, 1 càc de moutarde à l'ancienne, 2 càS de persil (ou estragon, ou ciboulette)

- Deux jours avant la recette, faire germer le sarrasin (il en sera plus riche !)
- Mouliner tous les ingrédients. Veiller à ce que les noix et les graines de tournesol soient moulues très finement pour éviter de donner un aspect granuleux à la pâte.
- Mélanger en une pâte homogène et laisser reposer une heure au frigo.

## **Houmous libanais**

Ingrédients :

550 g de pois chiches (1 grosse boîte) , 2 jus de citrons, 100 ml d'huile d'olive vierge extra , 4 grosses gousses d'ail, 1 brin de menthe fraîche hachée, 2 cuillères soupe de tahin (pâte de sésame).

Préparation

- Mixer les pois chiches rincés et égouttés
- verser le jus de citron
- Mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène
- Ajouter l'huile d'olive et continuer de mixer
- Eplucher l'ail et le piler. Laisser reposer l'ail pendant 5 minutes
- Incorporer l'ail à la préparation, à l'aide d'une fourchette.
- Dresser dans un plat de service et saupoudrer de menthe hachée
- Servir avec des tranches de pain

## **Carottes à la marocaine**

Ingrédients : 4 carottes, 1 cuillère à café de cumin, jus d'1/2 citron, coriandre fraîche, 3 gousses d'ail, huile d'olive.

Préparation

- Couper les carottes en rondelles d'environ 4 mm d'épaisseur
- Dans une grande casserole, faire cuire les carottes avec un peu d'eau pendant 15 minutes
- Égoutter les carottes et les faire revenir ensuite dans une poêle avec un peu d'huile d'olive bien chaude, ajouter le cumin et le jus de citron. Mélanger. Couper le feu et incorporer la coriandre fraîche et les gousses d'ail
- Laisser refroidir dans la poêle pour que la diffusion des saveurs

## Burger de lentilles

Ingrédients : 125g de lentilles vertes du Puy AOC (ne nécessitent pas de trempage), 1 c à s d'huile d'olive, 1/2 c à c de coriandre moulue, 1/2 c à s de concentré de tomates, 1 petit oignon rouge, 1 petite carotte râpée, 1 gousse d'ail, 1 petit œuf battu, 30g de chapelure, 25g de Comté râpé, Faluche (pain au lait), Sel, poivre.

### Préparation

- Cuire les lentilles de 20 à 25 min (départ à froid avec eau ss sel)
- Préchauffer le four à 200°C.
- Faire chauffer l'oignon finement émincé à la poêle dans 1 c à s d'huile d'olive puis ajouter au bout de quelques minutes la carotte râpée, la gousse d'ail pressée et la coriandre en poudre. Laisser cuire au moins 5 min.
- Ecraser les lentilles à la fourchette dans un plat avec le concentré de tomates et ajouter le mélange de légumes.
- Ajouter le petit œuf battu, la chapelure, le fromage. Bien mélanger et enfin, saler et poivrer.
- Faire de petites boules et les écraser pour former les burgers de la taille des pains. Former le burger.
- Mettre les burgers sur une plaque sur une feuille de papier sulfurisé huilée et faire cuire 15 à 20 min en les retournant éventuellement à mi-cuisson.

## Galettes de Quinoa

Ingrédients : 470g de quinoa cuit (200g crus + 75cl d'eau froide), 2 grosses poignées de fromage râpé, 3 cs de fromage frais, 3 œufs, 1 courgette râpée, 2 petites échalotes, 3 cs de farine, 1/4 cc de poivre noir, 1/4 cc de cumin, 1/8 cc de sel, Une gousse d'ail, de l'huile d'olive, curcuma.

### Préparation

- Ajouter le quinoa dans une casserole d'eau froide
- Cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Saler à la fin de la cuisson.
- Verser le quinoa cuit dans un saladier.
- Ajouter le fromage râpé, le fromage frais, la courgette râpée, les oeufs, la farine, les échalotes émincées et les épices.
- Mélanger tout pour que ce soit homogène.
- Faire chauffer une poêle et verser un peu d'huile d'olive. Quand elle est bien chaude, former des petites galettes rondes, pas trop épaisses. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une coloration dorée.

MERCI A TOUS CEUX QUI NOUS ONT COMMUNIQUE LEURS RECETTES ET SITES FETICHES !