

J'ai démarré mes écritures gourmandes il y a plus de 15 ans par une petite improvisation « 20 recettes Sauces et Coulis », livret de 40 pages imprimé en boutique de photocopie universitaire, 2 agrafes chaque, 1 couleur et pas d'images, juste histoire de permettre à mes premiers émules d'improviser autour de leur cuit-vapeur. D'autres livres ont suivi, des comme il faut, des bien construits et diffusés par de vrais éditeurs. Ce premier livret m'a toujours accompagnée, comme s'il configurait pour moi la démarche initiatique des premiers jours. Je devinais qu'un jour je le réécrirais en lui donnant sa version de grand. Le voilà ! Imaginer 100 recettes inédites autour des sauces et des coulis, c'était tout un pari. Un exercice de style aussi. Réinventer 100 fonds d'assiette et surprendre à chaque fois en initiant une nouvelle équation gourmande.

Au-delà du challenge abouti, ce livre est une histoire de filiation entre ma fille Dilara et moi. Ensemble, nous partageons cette passion pour la cuisine vivante. Aujourd'hui, tout comme moi, elle en fait son métier\*, premier bonheur. Ensemble, nous avons réfléchi à cet exercice autour de 100 nouvelles recettes de sauces et coulis, second bonheur. Je lui en dois certaines, elle y a mis, pour les écrire, toute sa passion et son jeune talent, me voilà bluffée, troisième bonheur. Je lui dois une approche totalement innovante, marquée notamment par cette nouvelle "raw food attitude" en ligne directe de Californie où elle est partie se former et d'où elle nous revient tout juste avec une tonne de projets gourmands sur les bras. Du talent à la pelle, la douceur en plus. Au-delà, merci pour cet exercice qui répouit mon cœur de maman.

\*Pour plus de renseignements concernant ses animations culinaires/leçons de cuisine et tables d'hôtes, voir facebook: **dilara feray food** et sur internet: **www.youthkitchen.be**.



*"J'étais une très mauvaise cuisinière et détestais faire la cuisine. J'ai dû apprendre/inventer sur le tas tant j'aimais cette nouvelle énergie et parce que j'étais gourmande. La vie a fait le reste. Me voilà avec une veste de chef mais c'est juste pour rire. . ."*

Encore un petit clin d'œil théorie, histoire de ne pas s'emmêler les fourchettes et les fouets.

# LES DIFFÉRENTES SAUCES D'ACCOMPAGNEMENT

- 1. LES COULIS :** ils se font à partir de légumes précuits vapeur que l'on se prépare soit en partant de rien soit en se gardant un demi verre d'un velouté de légumes que l'on aura déjà préparé la veille. Les coulis se montent alors tout seuls avec un fond de velouté + huile d'olive + oléagineux.
- 2. LES MAYONNAISES :** elles se montent avec moutarde ou raifort ou wasabi + vinaigre de cidre (ou jus de citron) + bouillon végétal ou miso blond + oléagineux au choix + huile d'olive/autre huile + eau de source + épice au choix.
- 3. LES LÉGUMAISES :** idem que les mayonnaises sauf qu'on y ajoute un légume.

- 4. LES PESTOS :** ils se travaillent exclusivement avec des aromates ou des légumes crus : aromates frais ou légumes crus + oléagineux + ail cru + parmesan ou levure maltée/levure noble + sel et poivre. Ils sont passés à l'extracteur option purée ou au blender lambda.
- 5. LES CAVIARS :** à base de légumes cuits + vinaigre de cidre + ail cru ou cuit + oléagineux + épices et aromates.
- 6. LES SAUCES DE NAPPAGE :** sont à base d'huiles végétales de première pression à froid, battues avec un condiment, un aromate ou une huile essentielle pour couper la cuisson + donner aux légumes vapeur l'esprit qu'il leur manque/leur faut. Important : on arrose immédiatement les légumes vapeur avec la sauce de nappage dès la sortie du cuit-vapeur, ceci pour assurer l'arrêt de la cuisson.
- 7. LES VINAIGRETTES :** à base d'huile + moutarde + vinaigre de cidre/tamari /vinaigre de grenade/vinaigre balsamique ou citron. On y ajoutera un condiment particulier qui lui donnera sa spécificité particulière. Exemples : citronnelle, gingembre, feuilles de kefir, tomates séchées, ...
- 8. HORS COMPÉTITION, ON RAJOUTE LES MÉLANGES D'ÉPICES DE BASE DE MARTINE :**
  - Mélange aux algues
  - Curry de Martine et sel au curry de Martine (voir MCE page 194)
- 9. LES COULIS DOUX EN ACCOMPAGNEMENTS DE DESSERTS**





### LE BOUILLON CUBE BIO SUR LA SELLETTE.

On ne se pose même plus la question sur les bouillons industriels, bourrés de graisses «trans», de sel, jusqu'à 70%, et de glutamate.

**Mais qu'en est-il des bouillons de qualité bio?** La plupart d'entre eux contiennent aussi du (ou des traces de) glutamate sous forme d'acide glutamique. Les producteurs assurent que cet acide est extrait de protéines naturelles de maïs ou de soja non OGM, lequel n'aurait pas sur la santé les effets que le glutamate de synthèse rajouté, mais bon, c'est quand même encore du glutamate qui nous énerve le neurone. Les quantités n'ont rien à voir non plus avec celles des équivalents industriels et l'apport en herbes est nettement plus élevé - impétrant plus onéreux - chez les premiers que chez les seconds. Même s'ils sont assurés sans gluten rajouté, on peut encore y trouver des traces de levure (pas bon pour ceux qui ont un *candida albicans*).

Donc, très certainement un meilleur bulletin, le considérer néanmoins comme une solution de dépannage. D'autant que l'on achète pour la moitié au moins du sel au prix du bouillon. Même si c'est du sel marin, on réfléchit.

## HOMEMADE

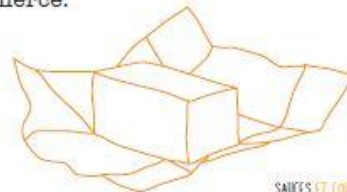


### RESTE PLUS QU'À FAIRE SON BOUILLON SOI-MÊME...

**Facile, vraiment pas cher et garanti pure nature.**

- 750g de légumes (ou de chutes de légumes, on varie suivant l'humeur et la saison, cela fait des bouillons parfumés à chaque fois différents)
- 250g d'échalotes
- 4 gousses d'ail
- 300g d'aromates frais (persil, ciboulette, oerfeuil, basilic, ail des ours, roquette, estragon, coriandre, là aussi on varie)
- 250g de gros sel marin
- 4 c.s. de poivre noir
- 4 feuilles de laurier

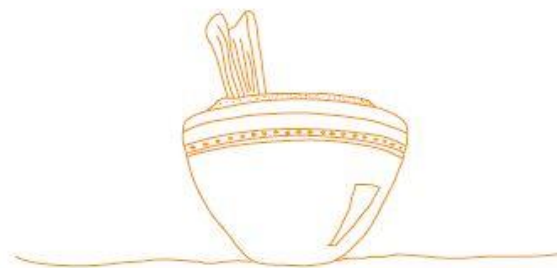
Placer le tout dans votre extracteur option purée, sauf le sel. Ajouter le sel, bien mélanger, placer en bocaux au frais mais pas spécialement au frigo. Se conserve 6 mois. A l'usage, doubler la dose par rapport à un bouillon du commerce.





AIOLI, LÉGUMAISE, SAUCE, TAPENADE,  
CRÈME, TARTINADE, FROMAGE,  
CAVIAR, PAIN AUX GRAINES,  
GALETTE ESSENIENNE POUR LES

# DIPS





# UNE DÉTOX À FOND LES COULIS!

On peut donc s'offrir un programme détox\* sans se sentir, côté papilles, au bout de sa vie.

**Ces sauces et ces coulis totalement délicieux nous permettent de surfer d'un repas à l'autre sans jamais avoir l'impression de se priver ni de manger triste.**

Un poisson vapeur avec une légumaise, une vapeur de légumes et sa sauce de nappage, hop, envoyé, c'est total délice. Un risotto coulis betteraves /myrtilles ou betteraves toutes seules, c'est le régime austère du riz complet en version tagada. Une vinaigrette sucrée salée sur une salade de chou rouge et blanc coupés à la mandoline en fins cheveux et additionnée de graines de courge et de pignons de pin, c'est juste trop bon.

On a compris que du bon gras il en faut mais de qualité et dans leur version total crue. En plus de toutes ces qualités, c'est aussi grâce à ce bon gras que l'on va se sentir vite rassasié, donc moins frustré ni dans le besoin de se grignoter n'importe quoi, n'importe quand. Donc aussi, on va pouvoir s'installer dans cette cuisine détox parce que justement elle nous fait plaisir et qu'en plus, passées les premières infos et avec les bons appareils, elle est méga simple à réaliser. Et que donc, tous paramètres confondus, on n'est jamais déçu. Et puis, il suffit d'y être depuis quelques jours à peine pour en ressentir tous les bienfaits, perte de poids bien sûr, mais aussi et entre autres, la découverte d'une énergie incroyable qui nous balance dans un mood bi-turbo. Perso, cela fait plus de 25 ans que je me dope à mes sauces et à mes coulis. A côté de mes fines épices, c'est grâce à ces recettes minute et miracle que je parviens, malgré un agenda malheureusement trop compact/serré à mon goût, à pérenniser cette cuisine à laquelle, pour rien au monde, je ne voudrais renoncer. Au-delà du plaisir incroyable que j'y trouve quand je passe à table, elle est mon laboratoire de vie, d'énergie, de bonne humeur, de jeunesse et de vitaminité.

\* Vous trouverez la journée de détox type à suivre sur 8 ou 15 jours dans MCE, (édition 2014) pages 46 à 51 ou dans La Cuisine de l'Énergie, 30 jours pour se remettre à bloc (édition les Arènes) pages 280 à 282.





# SUPERFOOD

est un terme moderne utilisé pour désigner un aliment naturel (fruits, plantes, champignons, algues, racines, cactus...) qui contient une proportion exceptionnelle d'un ou plusieurs nutriments essentiels et a dès lors UN EFFET POSITIF PUISSANT SUR L'ORGANISME.

La Cuisine de l'Énergie, ce n'est pas QUE s'offrir des recettes à tomber, c'est aussi faire le plein chaque jour d'une mega tonne de nutriments essentiels 100% nature, chouchouteurs de cellules et de neurones, capables de nous transformer fissa en véritables bombes. Explications 100% sérieuses.

**Le terme «superfood» ou «super aliment»** est un terme moderne issu du vocabulaire ordinaire de la médecine orthomoléculaire, utilisé pour désigner un aliment naturel contenant une proportion exceptionnelle d'un ou de plusieurs nutriments essentiels qui le rendent à même d'exercer un effet positif puissant sur l'organisme.

Les nutriments essentiels (phytonutriments) sont les composés bénéfiques des aliments végétaux dont notre corps a besoin pour faire fonctionner les différents systèmes (activités cérébrales et système nerveux, système cardiaque et cardio-vasculaire, système respiratoire, digestion, système sanguin, système musculaire, ...). De manière générale, ils renforcent le système immunitaire et détruisent les radicaux libres au sein de l'organisme, mais chacun détient des pouvoirs particuliers.

#### Quelques définitions :

**Biodisponibilité :** est la proportion d'une substance qui va effectivement agir dans l'organisme par rapport à la quantité absorbée.

**Protéine végétale :** est dite complète lorsque l'aliment contient la liste des 8 acides aminés essentiels (voir infra). La biodisponibilité de la protéine végétale reste néanmoins aléatoire. La protéine de référence reste la protéine d'origine animale.

**Enzymes :** molécules endogènes (sucs produits par la salive, l'estomac, le pancréas ou l'intestin grêle) ou exogènes (source : aliments frais, crus ou cuits à 40°C maximum) dont la mission est de dégrader les macromolécules alimentaires afin de faciliter leur assimilation par l'organisme.