

# A.Vogel pour les Gourmets

Cuisiner Sain avec des Produits Frais et Naturels

Traduit par Cécile Bonnard



# A.Vogel pour les Gourmets

Cuisiner Sainement avec des Produits Frais et Naturels

Traduit par Cécile Bonnard



Tous droits réservés y compris pour la reproduction même partielle et la reproduction informatisée. © 2008 Éditions A.Vogel SA, Hätschen, Boîte postale 63, CH 9053 Teufen AR **Responsable du projet** Clemens Umbricht, Éditions A.Vogel SA **Concept et texte** Ingrid Schindler, St.Gall **Recettes** Felix Häfliger, St.Gall **Traduction** Cécile Bonnard **Design** Felix Häfliger et Tricia Bauman, St.Gall **Photos** Tricia Bauman, St.Gall **Graphisme** Vitamin 2 AG, St.Gall **Impression** Eberl GmbH, Graphische Betriebe, Immenstadt **ISBN** 978-3-906404-23-3

Le présent ouvrage a été élaboré avec soin. Toutes les données sont néanmoins fournies sans garantie. Les auteurs et l'éditeur sont déchargés de toute responsabilité pour d'éventuelles fautes ou dommages résultant des indications pratiques données dans ce livre. Prière de consulter le site internet [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch) pour tout renseignement sur les ouvrages de santé A.Vogel.

“Qu’est-ce qui nous  
inciterait à manger  
et à boire si nous  
n’en tirions pas un  
certain plaisir ?”

Alfred Vogel

# Table des matières

Introduction – Par amour pour la nature	6	Flans aux topinambours avec fondue de champignons de Paris	58
Les principes d'une alimentation saine selon A.Vogel	17	Soupe aux orties	60
		Soupe de chou-fleur et poires	62
<b>Hors d'œuvres et petits plats froids</b>		Soupe de céleri aux graines d'aneth	64
Le choix des produits	20	Fougasse d'épeautre au fromage de chèvre et aux olives	66
Deux assaisonnements au Molkosan	22	Farfalles d'épeautre avec une sauce au citron	68
Deux salades de concombre	24	Noix de Saint-Jacques sur lit de poireaux à la limette	70
Salade piquante de mangue	26		
Salade de tomates et de courgettes à la lavande	28	<b>Plats principaux</b>	
Deux salades de crudités	30	Le choix des produits	74
Salade de lentilles à l'oseille	32	Tomates farcies au sarrasin	76
Carpaccio de fenouil	34	Gratin d'aubergines au bolognais	78
Mousse de poivron au yaourt persillé	36	Médallions de poireaux aux noisettes	80
Velouté de papaye	38	Gratin d'endives	82
Velouté d'avocat	40	Galettes de pommes de terre au chutney de papaye	84
Dip de petits pois jaunes, houmous de lentilles	42	Gratin de légumes au fromage de chèvre	86
Gressins de pois chiches	44	Oignons au porto avec purée de patates douces	88
		Gâteau de pommes de terre aux légumes	90
<b>Entrées et petits plats chauds</b>		Poireaux à l'orange avec du tofu	92
Le choix des produits	48	Risotto aux asperges	94
Courgettes et aubergines avec purée de pois chiches	50	Pilaf oriental au riz parfumé et aux petits pois	96
Feuilles de consoude farcie	52		
Petits artichauts farcis à la menthe	54		
Feuilles de vigne farcies	56		





Riz exotique en feuilles de bananier	98	Parfait à la pomme sur lit de pomme fondante	138
Boulgour aux tomates séchées	100	Ananas mariné avec yaourt au miel	140
Gnocchi de millet avec une sauce aux haricots rouges	102	Poires meringuées	142
Orge perlée et carottes au genièvre	104	Gratin de groseilles à maquereau	144
Pâtes rouges aux betteraves	106	Compote de baies et dentelles de Saint Gall	146
Raviolis à l'ail des ours au four	108	Soufflé et coulis de baies	148
Champignons des bois sautés avec une sauce au porto	110	Gâteau de semoule à la courge	150
Moules aux petits légumes	112	Tarte aux figues et cassis	152
Brochettes de crevettes avec purée de lentilles rouges	114	Gâteau à la poire et aux amandes fourré d'argousier	154
Filets de sandre avec une sauce aux haricots et au citron	116	Tartelettes aux dattes et au moka	156
Lotte avec purée de petits pois affinée	118	Gâteau de pommes à l'huile d'olive	158
Ombre chevalier en papillote	120	Muesli exotique à la papaye	160
Dorade à la sud-américaine	122	Barres de muesli	162
Pizza au fenouil	124	<b>Boissons</b>	
Quiche à la courge, aux marrons et au saumon	126	Le choix des produits	166
Feuilles de chou de Bruxelles aux abricots	128	Deux lassis relevés	168
Endives braisées	130	Trois boissons toniques	170
<b>Entremets et desserts</b>		Smoothies d'argousier et de banane	172
Le choix des produits	134	Tisane glacée rouge	174
Miel au pissenlit, parfait au pissenlit	136	Chocolat au piment, lait de soja à la banane	176
		Index	178



# Par amour pour la nature

La vie et l'œuvre d'Alfred Vogel et l'importance d'une alimentation équilibrée



De jolis flacons remplis d'huile de millepertuis écarlate sur le rebord des fenêtres par où la lumière pénètre à flots, des rangées de bocaux contenant des fleurs bleues conservées dans l'alcool, des récipients où macèrent des herbes, des rayons d'étagère avec du miel, du riz, des dattes, des bouquets d'herbes fraîchement coupées suspendus au plafond pour le séchage, des tamis avec des feuilles pour les tisanes ... L'univers d'Alfred Vogel à Teufen est plein de parfums, de couleurs et de fascinants ingrédients provenant de la nature. Des abeilles bourdonnent parmi des milliers de fleurs entre les framboisiers, les roses sauvages, les rudbeckies, les chardons, les touffes de mélisse et de lin, et des moutons bêlent dans le lointain, au-delà des fourmilières et des monticules pour les hérissons. Des cabanes en bois, des serres, un wigwam, des sièges accueillants, un groupe de visiteurs qui apprennent à fabriquer une teinture. Plaisirs sains et nature à l'état pur dans le cadre idyllique du canton d'Appenzell – c'est ainsi que se présente le Centre de santé A.Vogel, à Teufen.

Si l'on est à l'autre bout du monde, par exemple en Australie, et que l'on entre dans un magasin de produits diététiques, il arrive que l'on tombe sur des produits de ce pionnier suisse de la naturopathie. Au Canada, c'est peut-être une boîte d'Herbamare qui vous sautera aux yeux ; en Afrique du Sud, ce sera éventuellement du Molkosan et en Inde, de l'Echinaforce. On connaît aussi les produits alimentaires et les remèdes A.Vogel dans toute l'Europe, d'Helsinki à Gibraltar.

Il est étonnant qu'Alfred Vogel soit connu bien au-delà des frontières de la Suisse comme « Nature Doctor » et fabricant de préparations de plantes fraîches. D'aucuns ont encore eu la chance de faire personnellement sa connaissance comme

herboriste, brillant conférencier, explorateur, naturopathe, directeur d'une maison de santé, entrepreneur ou propriétaire agricole, auteur à succès et éditeur de la publication « Gesundheits-Nachrichten ». Dans chacun de ces rôles, Alfred Vogel fut toujours un pionnier très en avance sur son temps. Et il fut dans le fond toujours un diététicien comme il se qualifiait lui-même dans le premier de ses nombreux écrits, paru en 1926 sous le titre « Kleiner Wegweiser für die Lebensreform » (Petit guide pour la réforme de la vie). Son intérêt et son engagement pour une alimentation saine, naturelle et complète traduisent l'idée directrice de toute sa vie. Il est encore très jeune quand il réalise que l'alimentation est la clé de la santé : elle peut favoriser ou même déclencher certaines maladies si l'on se nourrit mal et, à l'opposé, avoir l'effet inverse grâce au potentiel de ses vertus curatives intrinsèques. Car « la nature guérit tout », selon la devise d'A.Vogel, « et elle nous donne tout ce dont nous avons besoin pour protéger et conserver la santé ».

Alfred Vogel possédait un extraordinaire talent de communication et il touchait un grand public à travers ses conférences et ses publications. Dès 1935, il exposa son point de vue sur la nature comme facteur de guérison dans son premier grand ouvrage d'ailleurs intitulé « Die Natur als Heilfaktor ». Comme l'indique le sous-titre, il y traite des effets étonnants d'une alimentation naturelle respectant les critères de la qualité, de la quantité, de l'équilibre des repas et de leur préparation – en y joignant quelques recettes pratiques. Qui était cet homme qui aborda déjà très tôt et intensément la thématique de la santé et de la nourriture pour y consacrer toute son existence longue et mouvementée ?

### Qui était Alfred Vogel ?

Alfred Vogel est né à Aesch, près de Bâle, en 1902. Il est issu d'une famille modeste qui lui transmet certains dons : son père, un coiffeur qui s'adonne à l'herborisation et au jardinage, emmène volontiers son quatrième et dernier enfant pour de longues promenades et lui inculque les travaux du jardin afin de lui faire connaître les plantes curatives de la région. Sa grand-mère, qui est herboriste et vivra jusqu'à l'âge de 103 ans, lègue également son savoir à son petit-fils. Dans le grenier de la maison familiale, il existe aussi une « officine des herbes curatives » qui fascine déjà le petit Alfred et marque l'origine de sa confiance indéfectible dans les vertus curatives des plantes.

Envoyé en apprentissage dans le commerce, A.Vogel n'y apaisera certes pas sa soif de connaissances dans le domaine des plantes médicinales, mais il en retient des notions essentielles qui lui serviront bientôt en tant que jeune entrepreneur. En 1923, Alfred Vogel ouvre à Bâle la « Kolonialhaus Vogel » où il vend du sucre de canne, du thé de Ceylan et d'autres produits coloniaux, et dès 1924, on y trouve aussi sous sa propre marque, « AVOBA » (A.Vogel Basel), des flocons d'avoine, du sirop de figues, du riz complet et même une première forme de son fameux café Bambu aux céréales et aux fruits. Il appelle alors cette boisson particulièrement saine le café Avoba, appliquant là aussi la stratégie de vente de sa marque de l'époque. D'autres produits diététiques complètent bientôt son assortiment avec entre autres des pâtes, des biscottes et des biscuits au blé complet, ainsi qu'un aliment énergétique au froment – tous de la marque Avoba.

Le jeune et brillant entrepreneur ne sait toutefois pas encore quel nom il va donner à son magasin en plein essor.



Il hésite entre « Reformhaus A.Vogel », « Kräuter-Drogerie und Reformhaus », « Spezialgeschäft für Naturheilkunde », « Spezialgeschäft für Lebensreform » et d'autres appellations, car le seul commerce des produits diététiques lui semble déjà trop restreint. Son assortiment comprend d'ailleurs depuis longtemps des herbes à tisane, des baumes et d'autres remèdes et produits de santé. Il est toujours fasciné par l'idée de mettre en pratique ses connaissances de plus en plus approfondies des herbes et des plantes curatives en exerçant comme guérisseur. La clientèle du jeune marchand de produits diététiques lui demande aussi très souvent des conseils. C'est ainsi que prend forme le projet de se faire homologuer comme naturopathe.

Selon Alfred Vogel, deux critères sont essentiels pour la confection des remèdes : il faut utiliser la plante dans son intégralité et dans sa prime fraîcheur car ses propriétés sont alors supérieures aux extraits de certaines parties de la plante séchée. Il conçoit les choses de la même façon en ce qui concerne les produits alimentaires, considérant ici aussi à juste titre que le blé complet, le riz paddy ou le sucre de canne brut ont une valeur nutritive infiniment plus grande que « des aliments dénaturés comme le riz décortiqué et poli, la farine blanche et le sucre cristallisé ».

Se fondant sur cette conviction, Alfred Vogel élabore au cours des décennies suivantes des centaines de remèdes à base de plantes et de produits alimentaires de qualité. Ce faisant, il accorde constamment une extrême importance à l'origine des différentes plantes et des ingrédients utilisés. Les sols, les conditions de la culture et de la récolte doivent correspondre aux critères très stricts qu'il a fixés. Aujourd'hui encore, tous les

produits A.Vogel sont issus de l'agriculture biologique et confectionnés sans attendre dans tous les cas où cela est possible et raisonnable – car la fraîcheur passe avant toute chose, selon la devise d'A.Vogel.

En 1927, Alfred Vogel épouse l'institutrice Sophie Sommer. Deux filles naissent bientôt de ce mariage, Ruth (1928) et Maya (1929). À partir de 1929 et grâce au soutien de sa femme, Alfred Vogel donne une nouvelle impulsion à ses affaires déjà florissantes en fondant sa propre revue mensuelle, intitulée « Das neue Leben » (La vie nouvelle). Dans les années trente, il ouvre des succursales de son magasin à Zurich, Soleure et Berne. En 1933, il est reconnu comme naturopathe par l'Association des naturopathes de Suisse ce qui constitue la base de son activité en tant que thérapeute à laquelle il va immédiatement s'adonner dans le canton d'Appenzell. C'est là, en effet, qu'Alfred Vogel s'est entre-temps installé avec sa petite famille dans l'attente de son homologation.

Parallèlement à sa nouvelle « Diät-Kurhaus Vogel » (Maison de cure diététique Vogel), le dynamique naturopathe gère toujours ses magasins et se fait de plus en plus un nom comme conférencier et responsable de formation dans les domaines de la naturopathie et de la diététique. Depuis 1935, Vogel fabrique non seulement des produits diététiques mais aussi des remèdes, des produits de beauté et des engrais dans son « Laboratorium Bioforce » de Trogen. En 1937, il achète au-dessus de Teufen une vaste propriété située au lieu-dit d'Hätschen, à environ 1000 mètres d'altitude, où il élargit constamment la gamme de ses produits tandis que sa réputation de naturopathe ne cesse de grandir.





À côté de la maison d'habitation et de soins, il fait construire un bâtiment pour la production de ses spécialités « Bioforce », des sucra extraits par pression de plantes fraîches auxquels s'ajoutent de plus en plus de pommades, de sirops, de tisanes, de teintures et de comprimés. Il cultive entre-temps lui-même des plantes curatives, des fruits, des céréales et des légumes, à Hätschen et dans les prés environnants, en respectant les critères biologiques afin d'obtenir des produits d'une qualité et d'une fraîcheur irréprochables, garantis sans additifs. Tout cela ne suffit pas, Alfred Vogel a d'autres ambitions. Animé par la soif de connaissance et l'esprit de prospection, il veut découvrir ce qu'il en est de l'état de santé et des modes alimentaires des peuples primitifs. Il commence donc à voyager tandis que Bioforce, son entreprise de remèdes naturels, est en pleine croissance.

Ses grands voyages conduisent Alfred Vogel sur tous les continents du globe où il poursuit sa quête infatigable de nouvelles connaissances, cherchant des aliments riches en vitamines et pourvus de vertus curatives, et de nouveaux remèdes naturels des régions tropicales. C'est ainsi qu'il observe entre autres l'effet curatif de la papaye, du palmier nain (*sabal serrulata*), du ginkgo biloba, du durian ou de la griffe du diable dans le désert du Kalahari, pour n'en citer que quelques-uns. Cela ne l'empêche pas de poursuivre dans le même temps ses activités d'auteur et de conférencier. Beaucoup de ses passionnants ouvrages sont publiés à cette époque.

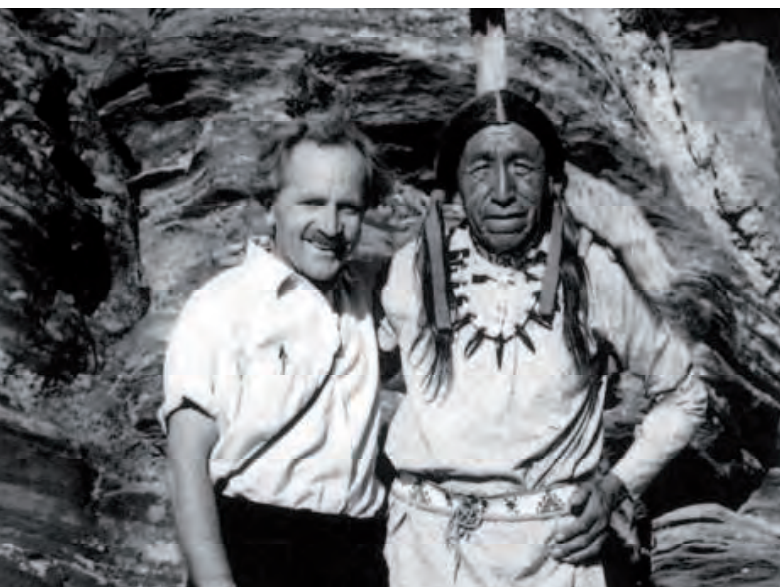
Alfred Vogel est de plus en plus souvent en contact avec des chercheurs et des scientifiques de renom. Parmi ses interlocuteurs célèbres on compte aussi bien le médecin zurichois Maximilian Bircher-Benner, Albert Schweitzer et le lauréat du prix Nobel Linus C. Pauling que le grand phytothérapeute Ru-

dolf Fritz Weiss. A.Vogel est désormais reconnu dans le milieu scientifique et il commence à se considérer lui-même comme un phytothérapeute. Il publie un ouvrage de référence sur les herbes à tisanes en collaboration avec le docteur Weiss. Les services qu'il rend à la naturopathie sont reconnus dans le monde entier et les récompenses ne se font pas attendre : il reçoit en 1982 la médaille Priessnitz de la société allemande des naturopathes et devient en 1984 membre honoraire de la Société suisse des médecins pour la médecine expérimentale (SAGEM).

Quelques revers marquent toutefois aussi l'existence d'Alfred Vogel comme par exemple la perte d'un domaine acquis en 1958 à Tarapoto, au Pérou, où il cultive la canne à sucre, le café, la banane et la papaye avec l'aide des Indiens. Une réforme agraire interdisant aux étrangers la possession de plus de 15 hectares de terres met un terme à l'existence de ce petit paradis d'Alfred Vogel.

Presque au même moment, il reçoit en contrepartie un cadeau inattendu dont l'importance n'apparaîtra qu'au fil du temps : le *rudbeckia rouge* (*echinacea purpurea*). Le chef des Sioux Ben Black Elk lui montre cette plante aux vertus curatives qu'Alfred Vogel va cultiver ensuite dans sa propriété d'Hätschen, en Suisse. À partir de cette asteracée américaine aux jolies fleurs roses, l'infatigable naturopathe va élaborer le remède naturel sans doute le plus fameux de Suisse, l'Echinaforce.

Il y a déjà longtemps que les locaux de Teufen sont devenus trop étroits pour pouvoir satisfaire à la demande en produits A.Vogel. Cela explique la fondation de Bioforce SA à Roggwil, en 1963. La production d'extraits de plantes fraîches, d'autres remèdes et de produits diététiques et alimentaires peut désormais se poursuivre à grande échelle dans les nouveaux bâtiments de fabrication correspondant aux normes les plus récentes.



Les matières premières proviennent là aussi en partie des champs environnants. À plus de 60 ans, Alfred Vogel franchit ainsi une nouvelle étape comme entrepreneur à l'échelle internationale. Il demeure actif jusqu'à l'âge avancé de 90 ans.

#### **A.Vogel aujourd'hui : l'univers des plantes curatives fraîches**

L'entreprise A.Vogel/Bioforce est actuellement présente dans plus de 30 pays du monde entier. Elle a des succursales en Allemagne, en France, en Finlande et au Canada, entre autres, ainsi que des partenaires sur les cinq continents. Aujourd'hui, les sels de mer aux plantes aromatiques fraîches, le succédané de café aux fruits et céréales, les produits à base de lactosérum contenant le précieux acide L (+) lactique ainsi que diverses variétés de bonbons représentent les produits leaders de la marque A.Vogel. Dans le secteur pharmaceutique, ce sont les produits destinés à renforcer les défenses immunitaires et à lutter contre les problèmes prostatiques, veineux et rhumatismaux. Ce sont tous des produits qu'Alfred Vogel a lui-même élaborés ou dont il a eu l'idée. Des centaines de tonnes de légumes et de plantes curatives provenant de la récolte à l'état sauvage ou bien de l'agriculture biologique sont traitées chaque année par Bioforce pour la confection des produits A.Vogel.

Par ailleurs, la plupart des ouvrages d'Alfred Vogel sont encore disponibles. La tâche en revient aux éditions A.Vogel dont les bureaux sont installés dans la maison du naturopathe, au flanc du Hätschen, à Teufen, précisément là où, face au mont Säntis, Alfred Vogel écrit son principal ouvrage. « Der kleine Doktor » (Le petit docteur), paru pour la première fois en 1952, en est entre-temps à sa 72ème édition. Traduit en 12 langues

et vendu à plus de 2 millions d'exemplaires, c'est un véritable best-seller. À Teufen, on peut se plonger de multiples façons dans l'univers d'Alfred Vogel. Des visiteurs du monde entier viennent aujourd'hui tout comme autrefois au Centre de santé A.Vogel du Häschen. Ils découvrent dans ce coin idyllique non seulement un splendide jardin modèle mais aussi une droguerie, un centre de consultation et un musée. Le jardin est toujours cultivé selon les mêmes principes biologiques. Il va de soi que l'usage d'insecticides, de pesticides, d'herbicides etc. y est absolument prohibé. Le résultat vaut le coup d'œil : à 1000 mètres d'altitude, ce terrain préalpin accusant par endroits une pente assez forte ressemble à un éden méditerranéen, avec un foisonnement de légumes avides de soleil comme l'artichaut et la courgette, d'anciennes variétés de fruits et de baies, toutes les fines herbes possibles et imaginables et plus d'une centaine de plantes médicinales. Ce jardin, qui fut consacré jardin de l'année 2006 du canton d'Appenzell, mérite à bien des égards une visite. On y éprouve mieux que nulle part ailleurs la présence spirituelle de son fondateur.

### Cuisiner avec A.Vogel

L'idée d'un livre de cuisine A.Vogel trottait déjà depuis longtemps dans la tête de plus d'un de ses adeptes car finalement, l'œuvre d'Alfred Vogel est entièrement axée sur une alimentation saine et équilibrée. Les recettes de ce livre de cuisine sont de nouvelles créations en concordance avec les principes alimentaires d'Alfred Vogel. Et elles sont aussi pour la plupart végétariennes car Alfred Vogel recommandait de manger peu (ou pas) de viande et de poisson mais en veillant surtout à leur qualité. Cela signifie que pour les produits d'origine

animale, la provenance et le mode d'élevage jouent un grand rôle. Une bonne viande, qui provient d'un élevage biologique naturel respectant les besoins spécifiques des bêtes ou bien de la chasse et de la pêche dans un milieu naturel, est plus saine et goûteuse que celle de l'élevage industriel. « Moins souvent mais meilleur », telle est la devise. Les plats de ce livre sont, espérons-le, si bons que l'on ne réalise même pas qu'ils sont pour la plupart dépourvus de viande. Ils ne sont toutefois pas du style « graines à picorer » même si l'on privilégie autant que possible et en fonction de leur saveur tous les ingrédients complets, conformément aux principes alimentaires d'Alfred Vogel. **La création de ces recettes respecte quatre critères : santé, modernité, raffinement et élégance.**

Certains des plats sont sans lactose, sans cholestérol ou sans gluten comme cela est spécifié à la fin de chaque recette. L'indication de la teneur en calories fait également partie de la transparence que l'on attend d'un livre de cuisine A.Vogel. Pour les entrées et les accompagnements, on a fixé la limite à 150 calories par portion ; tout ce qui est en dessous est estimé comme hypocalorique. Pour les plats principaux, la barre est placée à 500 calories par portion, pour les desserts, à 200 calories, et pour les boissons, à 40 calories par verre de 100 ml.

Comme il s'agit d'un livre de cuisine A.Vogel, il est évident que la liste des ingrédients intègre tous les produits alimentaires de l'assortiment A.Vogel. On peut toutefois s'en passer et la plupart des recettes sont réalisables avec des produits courants à l'exception des plats comportant des ingrédients spéciaux, comme le Molkosan ou le Bambu, et dont l'attrait relève précisément de ces composants spécifiques.

Les recettes de base, qui préludent à la confection de certains plats, se trouvent en tête de chapitre, dans l'introduction traitant du choix des produits. Nos recettes sont élaborées avec une telle précision qu'elles réussissent à coup sûr si on procède à l'identique. Le fait qu'on adopte sans façon certaines traditions culinaires du monde entier et des ingrédients exotiques est tout à fait en concordance avec la personnalité d'Alfred Vogel. Ce véritable globe-trotter très averti fut pendant toute sa vie en quête de produits alimentaires de valeur, lors de ses voyages jusque dans les coins les plus reculés de la planète, et acquit une grande expérience des différents styles culinaires et des cuisines des autres pays. Alfred Vogel démontra dès son premier ouvrage, « Die Natur als Heilfaktor » (La nature comme facteur de guérison), que la cuisine végétarienne complète est riche et variée. Plus de 70 années se sont écoulées entre cet ouvrage et le présent livre de cuisine. Ce sont des années pleines d'expérience, de nouvelles connaissances et de nouveaux produits alimentaires qui sont aujourd'hui constamment à notre disposition. La cuisine naturelle de santé a évolué en conséquence après avoir surmonté une phase où dominait l'absence de raffinement. La devise actuelle, ce n'est plus de « manger sainement » mais de « déguster sainement » parce que grâce à tous les produits dont on dispose, l'alimentation saine et complète peut être le synonyme d'une cuisine savoureuse et élégante. Voilà pourquoi nous vous invitons cordialement à vous régaler avec A.Vogel sans négliger pour autant votre bien-être !







# Les principes d'une alimentation saine selon A.Vogel

## 1. Manger mieux

Manger doit faire plaisir tout en préservant la santé. C'est d'autant plus le cas si la qualité des produits est bonne et qu'ils proviennent de l'agriculture biologique, sans traitement industriel superflu.

## 2. Manger équilibré

Nourrissez-vous d'aliments complets, riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Veillez à n'utiliser que des bonnes huiles végétales pressées à froid – huile d'olive, de colza, de pépins de raisin, de germes de blé. Le poisson contient aussi de précieux acides gras oméga 3.

## 3. Manger lentement

Bien mâcher favorise la digestion. Prenez votre temps à table. Se détendre avant le repas, bien mastiquer et saliver en mangeant, puis faire une promenade digestive, voilà qui a des effets positifs au niveau de l'estomac, de l'intestin et de la silhouette, ainsi que sur tout l'organisme.

## 4. Manger frais

Utilisez des produits frais et préparez-les avec précaution pour qu'ils fournissent un maximum de substances vitales. Cuisinez de préférence en petites quantités pour manger des choses fraîches. Les plats tout prêts et les produits précuits n'ont pas leur place dans la bonne cuisine de santé ; ils contiennent pour la plupart des additifs inopportuns.

## 5. Manger basique

Mangez des crudités et faites de temps en temps une journée jus, une journée fruits, une journée choucroute ou une journée riz. Ce type de régime constituait pour Alfred Vogel une méthode efficace pour entretenir les intestins et préserver son bien-être. Selon Alfred Vogel, les aliments à excédent basique et les crudités sont ce qu'il y a de meilleur pour la santé. Les journées légumes désacidifient l'organisme.

## 6. Boire davantage

Réduisez votre consommation de café et d'alcool, renoncez au tabac. Ils sont néfastes pour l'estomac, l'intestin et le foie. L'alcool apporte beaucoup de calories. Buvez à la place davantage d'eau, de boissons au petit-lait comme le Molkosan ou des tisanes. Les boissons sucrées ne sont pas une bonne alternative.

## 7. Assaisonner mieux

Surveillez de temps en temps votre consommation de sel et prenez l'habitude d'assaisonner plus souvent avec des herbes, des germes, des jeunes pousses, du raifort, de l'ail, du jus de citron et des épices. Cela préservera vos papilles gustatives et votre santé.

## 8. Manger sciemment

Mangez seulement quand vous avez vraiment faim. Il vaut mieux écouter son corps et ne manger que lorsque la faim se fait sentir. Évitez de manger en toutes occasions, par désœuvrement, par frustration, par habitude ou en raison de contraintes sociales.

## 9. Manger moins

L'alimentation complète est plus nutritive et rassasie pendant plus longtemps. Mangez donc moins puisque vos besoins en calories sont réduits. Étant donné le peu d'efforts physiques que nous faisons aujourd'hui, nos dépenses énergétiques sont moins importantes. Nous avons tendance à manger trop de bonnes choses, malgré ce manque de mouvement, car les tentations sont constantes et multiples.

## 10. Manger ensemble

Ne mangez pas tout seul. La convivialité est un plus dans tous les domaines : appétit, délectation, bien-être. L'aspect social des repas est souligné si l'on en fait de petites cérémonies quotidiennes ou des rites réunissant toute la famille.

Hors d'œuvre







### GERMES ET JEUNES POUSSES

Ces plantes en miniature renferment des enzymes, des protéines, des substances minérales, des oligo-éléments, des vitamines et des substances végétales secondaires en quantité extraordinaire – plus que la plupart des légumes secs et des diverses variétés de légumes frais ou de céréales. L'organisme absorbe par ailleurs très bien les substances vitales que contiennent les germes et les jeunes pousses. Cela vaut donc la peine d'en faire l'expérience, au-delà de la simple culture des jeunes pousses de cresson. On affinera par exemple un potage à la courge en l'assaisonnant avec des germes de légumes secs ; on

épicerà une salade de pommes de terre

avec des jeunes pousses de radis ou de moutarde ; et on enrichira muesli, yaourt, compote ou salade de fruits avec des jeunes pousses de trigonelle, d'avoine ou de blé. On peut aussi garnir une tartine de pain beurrée avec des jeunes pousses de trèfle violet, de luzerne ou d'alfalfa. Ces petits filons de vitamines sont en outre des remèdes miracles contre la fadeur. Les jeunes pousses sont en vente dans la plupart des supermarchés. On peut aussi en cultiver soi-même à partir de graines, à l'aide de simples germeoirs ou de dispositifs spécifiques avec plusieurs jardinières superposées. La marque A.Vogel propose la gamme des produits BioSnacky avec un grand choix de graines et de germeoirs. La

récolte de pousses toutes fraîches se fait dès le 4ème jour et jusque vers le 12ème jour sans que l'on ait besoin d'un balcon ou d'un jardin, et indépendamment de la saison. La culture des jeunes pousses est un véritable jeu d'enfant ; il suffit d'un peu de doigté pour bien doser l'arrosage et trouver la température ainsi que la luminosité idéale.

**HUILES** Offrez-vous ce qu'il y a de meilleur, même si c'est un peu cher, et n'achetez que des huiles non raffinées, obtenues par pression à froid. Celles-ci contiennent beaucoup plus de précieux acides gras non saturés et leur saveur est bien supérieure à celle des huiles extraites par synthèse. Ces derniers temps, nombreux sont les cuisiniers et particulièrement les chefs de grands restaurants qui se servent aussi d'une huile de colza d'excellente qualité mais dont le goût est neutre. Si l'on désire par contre l'arôme caractéristique d'une huile, on aura recours à l'huile d'olive mais aussi aux huiles de graines de courge, de pavot, de sésame ou de noix, toujours pressées à froid. Quant à l'huile d'argan, extraite des amandes de l'arganier marocain, elle a une saveur qui rappelle la noix avec une légère note fumée. Les huiles aromatisées au piment, à la truffe, au cumin ou à la limette ont également des effets intéressants. On compte parmi les favorites l'huile d'olive au citron dont on se sert aussi pour parfumer les plats chauds.

**Recette de base de l'huile d'olive au citron :** peler finement l'écorce de 8 ou 10 citrons bio non traités. Les faire chauffer à feu très doux dans une poêle en acier chromé avec 1 litre d'huile d'olive en couvrant à demi. Laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les morceaux d'écorce ne libèrent plus de petites bulles. En fonction de



la poêle utilisée, il faut éventuellement interrompre de temps à autre la cuisson de telle façon que l'huile ne dépasse jamais la température de 110°C. Au bout d'environ une heure, les morceaux d'écorce brunissent et la préparation est terminée. On filtre alors l'huile et on en remplit une bouteille propre.

**LÉGUMES SECS** La grande famille des légumineuses comprend entre autres les petits pois, les haricots, les lentilles, les pois chiches, les haricots mungo et les graines de soja. Les végétariens les connaissent bien mais sinon, ils mènent souvent l'existence bien morne de provisions en réserve au fond des placards de cuisine. Riches en protéines et en fibres, les légumes secs sortent de plus en plus de l'oubli et deviennent à la mode. Ceci est dû, entre autres, au fait que le temps de préparation est grandement raccourci en raison d'un traitement industriel préalable. Même si le trempage n'est généralement plus nécessaire, comme c'est le cas pour les lentilles, les légumes secs sont toutefois beaucoup plus digestes quand on les a mis à tremper – mais dans l'eau froide, sinon ils se mettent à fermenter. La cuisson débute aussi à l'eau froide et on ajoute le sel à la fin car la plupart des légumes secs ne cuisent pas correctement dans l'eau salée. Aux pages 42, 50, 102, 114 et 116 vous trouverez des recettes aux légumes secs. En les mixant avec davantage de liquide, on obtient des sauces onctueuses et subtiles ; si l'on réduit la proportion de liquide, elles se transforment en crèmes raffinées pour l'apéritif qui surprendront les invités.

**LE VINAIGRE ET SES ALTERNATIVES** D'aucuns ne jurent que par le vinaigre, que ce soit en apéritif pour stimuler l'appétit ou en digestif pour favoriser la digestion, et ils en boivent par petits verres. D'autres, par contre, sont secoués de frissons rien que d'y penser car ils ne tolèrent même pas le vinaigre dans

l'assaisonnement de la salade. Il existe quelques alternatives. Celui qui trouve le citron trop acide sera sans doute séduit par le verjus, ce jus très digeste extrait de raisin blanc n'ayant pas mûri. Au Moyen Âge, c'était l'acidifiant par excellence. Le verjus est plus doux, plus fruité et plus raffiné que le jus de citron et le vinaigre. Il célèbre aujourd'hui son retour dans la cuisine des gourmets et on en trouve dans les épiceries fines bien achalandées. Le Molkosan d'A.Vogel est une autre alternative très saine. C'est un lactosérum obtenu à partir de petit-lait fermenté qui a une saveur fine et acidulée. On a ôté les matières grasses ainsi que les protéines du petit-lait et on lui a ajouté de l'acide lactique dextrogyre L(+) pour une meilleure tolérance. On peut jouer sur les arômes pour le vinaigre comme pour l'huile. Le vinaigre à la framboise offre un contraste particulièrement agréable entre le goût sucré des baies et l'acidité du vinaigre ; il se marie bien avec les noix de toutes sortes, l'huile de noix, les légumes amers et les délicates salades en feuilles.

#### **Recette de base du vinaigre à la framboise :**

porter à ébullition 100 ml de vin rouge, 200 ml de vinaigre de vin rouge et 2 cs de vinaigre balsamique avec 2 grains de poivre concassés et 50 g de sucre de canne brut. Verser le mélange sur 250 g de framboises écrasées. Laisser reposer pendant deux ou trois semaines dans un bocal bien fermé, conservé au frais et dans l'obscurité. Secouer de temps à autre le bocal. Filtrer et mettre en bouteille. Ce vinaigre peut se garder environ un an. On fabrique selon le même principe du vinaigre à la fraise, à la mûre, à la myrtille, à la groseille ou à la groseille à maquereau.



Temps de préparation : environ 5 minutes  
pour chaque préparation

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### ASSAISONNEMENT AU YAOURT :

¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
1 cs de Biocarottin instantané\*\*\*  
2 cs d'eau chaude  
1 cs de Molkosan®  
3 cs de yaourt nature (cf. conseil)

### ASSAISONNEMENT À LA MOUTARDE :

1 cc de Molkosan® Vitality  
½ cc d'Herbamare® Original  
2 cs d'eau chaude  
2 cc de moutarde  
1 cc de miel liquide  
1 cs d'huile de noix  
50 g de crème fraîche

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

\*\*Herbamare® Original (FR/CA)

\*\*\*pas disponible en BE/FR/CA; concentré de purée  
de carotte

Assaisonnement au yaourt : < 1 g de protéines,  
< 1 g de lipides, environ 2 g d'hydrates de carbone,  
48 kJ/12 kcal par portion

teneur réduite en calories et en cholestérol, sans  
gluten

Assaisonnement à la moutarde : < 1 g de protéines,  
environ 6 g de lipides, 1 g d'hydrates de carbone,  
237 kJ/57 kcal par portion

teneur réduite en calories et en cholestérol, sans  
gluten

# Deux assaisonnements au Molkosan

Mélanger tous les ingrédients dans un shaker. Rectifier éventuellement  
l'assaisonnement en y ajoutant de l'Aromaforce (CH)\*\*.

Ces assaisonnements conviennent aux salades en feuilles ainsi qu'aux  
salades de légumes crus ou cuits.

**CONSEIL** Les assaisonnements peuvent être préparés en grande quan-  
tité et conservés au réfrigérateur pendant quelques jours, directement  
dans le shaker. On y ajoute au besoin des fines herbes ou un mélange  
d'aromates. On peut remplacer le Molkosan par du vinaigre de vin  
blanc. Grâce au concentré de petit-lait, les assaisonnements au Molko-  
san sont toutefois beaucoup plus digestes et sains. On peut fabriquer  
soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.





Salade de concombre à l'estragon

Temps de préparation : environ 15 minutes

+ laisser dégorger 15 minutes

Salade de concombre cuit à l'étouffée

Temps de préparation : environ 20 minutes

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### SALADE DE CONCOMBRE À L'ESTRAGON :

1 oignon rouge

2 cs de vinaigre de sherry

2 concombres maraîchers de 250 g

1 cc de sel marin

¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

2 cs d'eau chaude

Herbamare® Original

poivre du moulin

2 cs d'huile d'olive

4 radis

2 poignées de feuilles d'estragon

### SALADE DE CONCOMBRE À L'ÉTOUFFÉE :

2 concombres maraîchers de 250 g

1 cc de graines d'aneth

1 cs d'huile d'olive pour la cuisson

4 portions d'assaisonnement au Molkosan à la moutarde (cf. page 22)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes

A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

Salade de concombre à l'estragon : environ 1 g de protéines, 3 g de lipides, 5 g d'hydrates de carbone, 206 kJ/49 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

Salade de concombre à l'étouffée : < 1g de protéines, environ 3 g de lipides, 3 g d'hydrates de carbone, 164 kJ/39 kcal par portion

teneur réduite en calories et en cholestérol, sans gluten

# Deux salades de concombre

- 1 Pour la salade de concombre à l'estragon, émincer l'oignon, ajouter le vinaigre et laisser mariner pendant 15 minutes. Éplucher les concombres, les couper en deux dans la longueur et ôter les pépins. Découper des morceaux d'environ 10 cm de long et les débiter en fines lanières. Saler et laisser dégorger pendant 15 minutes. Rincer à l'eau froide dans une passoire, bien égoutter. Mélanger le cube de Plantaforce\* avec l'eau, l'Herbamare, le poivre et l'huile. Y ajouter l'oignon et le vinaigre, puis les radis émincés et le concombre. Incorporer l'estragon au mélange juste avant de servir.
- 2 Pour la salade de concombre à l'étouffée, éplucher les concombres, les couper en deux dans la longueur, puis en dés d'environ 1 cm après avoir éventuellement ôté les pépins. Ajouter les graines d'aneth et faire cuire à l'étouffée dans l'huile pendant 10 à 15 minutes, à feu moyen, sans cesser de tourner jusqu'à ce que le concombre devienne translucide. Laisser refroidir puis mélanger avec l'assaisonnement au Molkosan à la moutarde.

**CONSEIL** Contrairement aux feuilles fraîches, les graines d'aneth ont un léger goût de cumin et favorisent la digestion. Tout comme les graines de cumin, d'anis, de coriandre et de fenouil que vous pouvez également tester, les graines d'aneth ont un effet réchauffant et stimuleur sur l'estomac et l'intestin ; il est encore renforcé si on écrase les graines dans un mortier avant l'usage.



# Salade piquante de mangue

Temps de préparation : environ 35 minutes

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 mangue mûre de 350 g environ  
1 concombre maraîcher de 250 g environ  
25 g de noix de cajou  
1 cc de pâte de curry vert thaïe  
2 cs d'huile d'arachide  
1 limette  
½ cs de sauce au poisson thaïe  
½ cs de sucre de canne brut  
100 g de tomates cerises  
1 bouquet de ciboulette

- 1 Éplucher la mangue, détacher la chair du noyau et l'émincer. En réserver 50 g pour la sauce. Éplucher le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Le couper en bâtonnets. Mélanger les bâtonnets de concombre et les lanières de mangue.
- 2 Hacher grossièrement les noix de cajou. Les faire griller dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, et réserver.
- 3 Faire rapidement revenir la pâte de curry dans l'huile et retirer la poêle du feu. Y ajouter le zeste et le jus de la limette, puis la sauce au poisson, le sucre et les morceaux de mangue. Mixer le tout. Mélanger avec les lanières de mangue et le concombre.
- 4 Couper les tomates en tranches, les ajouter à la mangue et au concombre, bien mélanger. Couper la ciboulette en petits tronçons et les ajouter à la préparation avec les noix de cajou.

---

Environ 2 g de protéines, 6 g de lipides, 12 g d'hydrates de carbone, 444 kJ/106 kcal par portion  
teneur réduite en calories et en cholestérol, sans gluten

**CONSEIL** La mangue a une teneur élevée en vitamine A ; elle est bien tolérée et favorise la digestion ce qui explique qu'on l'utilise volontiers dans les aliments pour bébés et les régimes thérapeutiques. Ce fruit aux multiples facettes est également rafraîchissant dans des plats salés. Veillez à n'utiliser que des fruits bien mûrs.



Temps de préparation : environ 30 minutes

+ laisser égoutter 30 minutes

+ laisser reposer 15 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

400 g de tomates cerises

sel marin

400 g de courgettes

2 cs d'huile d'olive

## ASSAISONNEMENT :

4 ou 5 épis de lavande

ou 2 cc de fleurs séchées

1 cs de vinaigre balsamique blanc

1 cc de miel liquide

¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

2 cs d'eau chaude

½ échalote hachée

Herbamare® Original

poivre du moulin

2 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes

A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

# Salade de tomates et de courgettes à la lavande

- 1 Couper les tomates en deux, saler la surface à vif et retourner sur un essuie-tout, laisser égoutter pendant 30 minutes.
- 2 Pour l'assaisonnement, effeuiller les fleurs de lavande et les mélanger avec les autres ingrédients de la sauce dans un shaker.
- 3 Couper les courgettes en bâtonnets de 5 cm de long. Les faire sauter dans l'huile avec les brins de lavande dégarnis pendant 10 minutes environ. Les ôter de la poêle et réserver. Faire revenir les tomates à feu moyen pendant 3 ou 4 minutes dans l'huile restante, du côté de la surface à vif, jusqu'à ce qu'elles prennent un peu de couleur. Ajouter les courgettes et la sauce. Mélanger le tout et retirer du feu. Couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes environ. Ôter les brins de lavande.

Servir tiède ou froid avec du pain frais et croustillant.

Environ 3 g de protéines, 6 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone, 362 kJ/86 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Une saveur exceptionnelle résulte de la conjugaison des tomates et des courgettes avec l'arôme de la lavande. Si vous avez des courgettes au jardin, vous pouvez ajouter quelques fleurs de courgettes au mélange poêlé. La lavande convient pour aromatiser les plats salés ou sucrés. Il est préférable de récolter les épis fleuris en plein été. Il ne faut pas les laver mais on peut les brosser délicatement avec un pinceau souple pour éliminer les insectes.



Salade de céleri

Temps de préparation : environ 30 minutes

+ laisser reposer 30 minutes

Salade de chou rouge

Temps de préparation : environ 35 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions de chaque**

### SALADE DE CÉLERI :

2 cs de pignons

½ cc de curry en poudre fort

4 portions d'assaisonnement au Molkosan à la moutarde  
(cf. page 22)

500 g de céleri-rave

1 pomme acide, p. ex. 1 Boskoop

1 poignée de jeunes pousses d'alfalfa

### SALADE DE CHOU ROUGE :

200 g de chou rouge, 2 cc de sucre roux

200 g de fenouil, 3 ou 4 feuilles de chou de Milan

1 poivron jaune

2 cs d'ailles (en bocal)

1 cs de vinaigre de sherry

¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

2 cs d'eau chaude

Herbamare® Original, poivre du moulin

½ cc de sauce Worcestershire

2 cc de moutarde

2 cs d'huile de noix

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes

A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

Salade de céleri : environ 3 g de protéines,  
3 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone,  
260 kJ/62 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol,  
sans gluten

Salade de chou rouge : environ 3 g de protéines,  
3 g de lipides, 8 g d'hydrates de carbone,  
298 kJ/71 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol,  
sans gluten, sans lactose

# Deux salades de crudités

- 1 Pour la salade de céleri, faire griller les pignons dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, et réserver.
- 2 Ajouter le curry à l'assaisonnement. Couper le céleri-rave en tranches d'un bon centimètre d'épaisseur puis les débiter en lanières au moyen d'un éplucheur. Mélanger immédiatement avec l'assaisonnement. Couper les pommes en quatre, les épépiner mais ne pas les éplucher. Débiter les quarts de pomme en fines tranches, les mélanger au céleri, laisser reposer le tout pendant 30 minutes. Présenter la salade garnie avec les pignons et les pousses d'alfalfa.
- 3 Pour la salade de chou rouge, râper le chou en fines lanières. Mélanger avec le sucre et pétrir le tout jusqu'à ce qu'il en sorte du jus. Laisser reposer un instant.
- 4 Débiter également le fenouil en tranches minces, couper le chou de Milan et le poivron en fines lanières. Mélanger les autres ingrédients pour en faire une sauce. Y incorporer le fenouil, le chou de Milan et le poivron. Égoutter le chou rouge dans une passoire et l'ajouter au reste juste avant de servir.

**CONSEIL** Les salades de crudités sont non seulement rafraîchissantes, croquantes et délicieuses, elles fournissent aussi à l'organisme un maximum de vitamines, de substances minérales et de fibres à condition d'avoir des légumes très frais et de les éplucher de façon économe. Faites donc de votre râpe un cuisinier, aussi souvent que possible ! Chou blanc, betteraves, navets, chou-rave, radis noir et carottes sont aussi de bons candidats pour la râpe et les crudités.





Temps de préparation : environ 15 minutes

+ laisser tremper une nuit

+ 20 minutes de cuisson

+ laisser reposer 10 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions en hors d'œuvre,**

**2 portions en plat principal**

100 g de lentilles vertes ou brunes

50 g de jeunes feuilles d'oseille

½ bouquet de persil plat

150 g de tomates cerises

## ASSAISONNEMENT

¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

2 cs d'eau chaude

1 cs de vinaigre à la framboise (cf. page 21)

1 cc de moutarde

Herbamare® Original

condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja

poivre du moulin

1 cs d'huile d'olive

1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes

A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

# Salade de lentilles à l'oseille

- 1 Mettre les lentilles à tremper dans une bonne quantité d'eau pendant quelques heures ou bien toute la nuit.
- 2 Mélanger tous les ingrédients de l'assaisonnement au shaker. Couper les feuilles d'oseille en lanières, hacher le persil y compris les tiges. Couper les tomates en quatre.
- 3 Faire cuire les lentilles dans l'eau de trempage en couvrant à demi pendant 15 à 20 minutes ; elles doivent être encore fermes sous la dent. Les égoutter en récupérant environ 2 cs d'eau de cuisson. Dans la casserole encore chaude, mélanger les lentilles avec les autres ingrédients et l'assaisonnement. Couvrir et laisser reposer.

Servir tiède ou chaud.

Environ 7 g de protéines, 3 g de lipides, 15 g d'hydrates de carbone, 476 kJ/114 kcal par portion en hors d'œuvre

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Bien qu'il ne soit plus indispensable de laisser tremper les lentilles que l'on achète aujourd'hui, elles sont beaucoup plus digestes après quelques heures de trempage. Ceci est particulièrement conseillé aux personnes sujettes aux flatulences. On les fait cuire sans sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres. La salade est également très bonne si l'on remplace l'oseille par de jeunes épinards en branches, mais sa saveur est alors moins fraîche et relevée.



Temps de préparation : environ 15 minutes

+ 15 minutes de cuisson

+ 30 minutes à mariner

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

400 g de fenouil

50 g d'olives noires dénoyautées

huile d'olive pour la cuisson

1 cc de grains de poivre rose séchés

1 citron pressé

2 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

Herbamare® Original

poivre du moulin

# Carpaccio de fenouil

- 1 Couper le fenouil en tranches de 3 à 4 mm d'épaisseur avec un coupe-légumes de telle façon qu'elles restent attachées à la base du légume et qu'il ne se défasse pas. Couper les olives en quatre dans le sens de la longueur. Faire sauter le fenouil et les olives par petites quantités dans de l'huile chaude, 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que le fenouil prenne couleur. Laisser égoutter sur un essuie-tout.
- 2 Disposer les tranches de fenouil et les olives sur un plat. Écraser les grains de poivre entre les doigts et en parsemer les légumes. Mélanger le jus de citron, l'huile, un peu d'Herbamare et du poivre. Répartir l'assaisonnement sur le fenouil. Laisser mariner à couvert pendant 30 minutes.

---

Environ 3 g de protéines, 10 g de lipides, 7 g d'hydrates de carbone, 529 kJ/126 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans cholestérol,  
sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Les grains de poivre rose ne proviennent pas du poivrier et ils ne sont pas forts. Ils ont une saveur douceâtre qui rappelle un peu celle du genièvre. Leur cosse étant friable, ils s'écrasent facilement entre les doigts.



# Mousse de poivron au yaourt persillé

Temps de préparation : environ 50 minutes

+ quelques heures au réfrigérateur

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

450 g de poivrons rouges

1 échalote hachée

2 brins de thym

1 cs d'huile d'olive

1 cs de purée de tomates

1 cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

150 ml d'eau

12 g d'agar-agar en poudre

8 olives noires dénoyautées

180 g de yaourt nature (cf. conseil)

Herbamare® Original

½ bouquet de persil plat

- 1 Couper les poivrons en quatre et les épépiner. Les disposer sur du papier d'aluminium, le côté avec la peau vers le haut, et les mettre sous le grill du four préchauffé à 200°C pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la peau se cloque et noircisse. Laisser reposer pendant 10 minutes dans un sachet de congélation puis ôter la peau. Couper en gros dés.
- 2 Effeuillez les brins de thym et les faire revenir dans l'huile avec l'échalote. Ajouter les poivrons et la purée de tomate, laisser mijoter un instant. Émietter le cube de Plantaforce\* et l'ajouter en même temps que l'eau. Porter à ébullition. Réduire en purée. Remettre le tout dans la casserole, porter à nouveau à ébullition. Mélanger l'agar-agar avec 2 cs d'eau froide puis l'incorporer à la purée de poivrons. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes sans cesser de remuer. Laisser refroidir un peu.
- 3 Hacher les olives en petits dés, les ajouter aux poivrons. Dès que la mousse commence à prendre, ajouter 80 g de yaourt et bien mélanger. Épicer à volonté avec de l'Herbamare. Remplir 4 ramequins de 150 ml avec le mélange. Recouvrir d'un film alimentaire et mettre à réfrigérer pendant quelques heures.
- 4 Hacher le persil y compris les tiges et le mélanger au yaourt restant. Passer au mixer. Épicer à volonté avec de l'Herbamare.
- 5 Démouler les portions de mousse sur des assiettes et servir avec le yaourt persillé.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

Environ 6 g de protéines, 5 g de lipides, 7 g d'hydrates  
de carbone, 433 kJ/103 kcal par portion

teneur réduite en calories et en cholestérol, sans  
gluten

**CONSEIL** Vous pouvez vous offrir fréquemment ce véritable apport de vitamines, aussi léger que délicieux : le poivron et le persil sont bourrés de vitamine C. On peut fabriquer soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.



Temps de préparation : environ 30 minutes  
+ une nuit à reposer

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

50 g de pignons  
1 ou 2 papayes bien mûres (environ 700 g)  
50 g de pain de mie aux 5 céréales  
50 g d'amandes émondées  
2 gousses d'ail écrasées  
2 cs de Molkosan®  
1 cc de miel  
2 cs d'huile d'olive  
1 cc de paprika fort  
1 cc d'Herbamare® Spicy  
½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
200 ml d'eau

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

# Velouté de papaye

- 1 Faire griller les pignons dans une poêle antiadhésive, sans matière grasse, et en réserver 2 cs. Peler et épépiner la papaye, la couper en petits morceaux. Ôter la croûte du pain, couper la mie en petits dés. Hacher les amandes. Mélanger le tout avec les autres ingrédients. Couvrir et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
- 2 Mixer finement le mélange en y ajoutant éventuellement un peu d'eau. Goûter le velouté et l'épicer si besoin est. Garnir avec les pignons restants avant de servir.

Environ 8 g de protéines, 16 g de lipides, 10 g  
d'hydrates de carbone, 889 kJ/212 kcal par portion  
sans cholestérol, sans lactose

**CONSEIL** Alfred Vogel appréciait beaucoup la papaye et surtout ses graines pour leur effet digestif, protéolytique et dépuratif de l'intestin. On ne mangera jamais trop de ce fruit. La papaye est recommandée dès le petit déjeuner, après un repas copieux, comme en-cas lorsqu'on n'est pas chez soi ou bien sous forme de purée et de jus.





Temps de préparation : environ 40 minutes

+ 40 minutes de cuisson

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

75 g de poireau

75 g de céleri-rave

1 échalote hachée

1 feuille de laurier

1 cs de riz naturel A.Vogel

½ cs d'huile d'olive

50 ml de vin blanc selon les goûts

600 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 avocat bien mûr de 250 g environ

50 g de mascarpone

Herbamare® Original

condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja

# Velouté d'avocat

- 1 Couper le poireau et le céleri en dés. Faire revenir dans l'huile avec l'échalote, le laurier et le riz. Déglacer au vin blanc selon les goûts, laisser réduire. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 40 minutes.
- 2 Retirer le laurier. Couper l'avocat en deux, faire pivoter les deux moitiés l'une contre l'autre et retirer le noyau. En ôter la chair, la couper en dés et l'ajouter à la soupe. Réduire le tout en purée et passer au tamis. Incorporer le mascarpone, goûter et assaisonner à volonté. Laisser refroidir.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

Environ 3 g de protéines, 14 g de lipides, 6 g  
d'hydrates de carbone, 705 kJ/168 kcal par portion

sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Après avoir ajouté l'avocat, il faut interrompre la cuisson sinon ses substances nutritives sont détruites et la soupe a un goût amer. On peut toutefois la servir tiède. Alfred Vogel estimait les bienfaits de l'avocat. Ce fruit exotique est en effet riche en vitamines et en substances minérales, il contient beaucoup de lécithine et un taux élevé d'acides gras insaturés.



Dip de petits pois jaunes

Temps de préparation : environ 30 minutes

+ 60 minutes de cuisson

Houmous de lentilles

Temps de préparation : environ 20 minutes

+ 20 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

**pour 400 g de chaque**

### DIP DE PETITS POIS JAUNES :

100 g de petits pois jaunes secs

½ échalote hachée, 1 feuille de laurier

½ cs d'huile d'olive

50 ml de vin blanc selon les goûts

400 ml d'eau froide

50 g d'olives vertes dénoyautées

½ bouquet de menthe poivrée

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 cc de moutarde

1 cs d'huile de noix

### HOUMOUS DE LENTILLES :

100 g de lentilles vertes

½ échalote hachée

1 petit brin de romarin

3 brins de thym, 1 feuille de laurier

500 ml d'eau froide

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 cs de vinaigre de sherry

1 cs d'huile d'olive

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes

A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

# Dip de petits pois jaunes Houmous de lentilles

- 1 Pour le dip, laver les petits pois, bien les égoutter. Les faire revenir dans l'huile avec l'échalote et le laurier. Déglacer au vin blanc, laisser réduire. Ajouter l'eau, porter à ébullition et faire cuire à couvert pendant 60 minutes jusqu'à ce que les pois soient tendres. Retirer le laurier, égoutter les petits pois dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson.
- 2 Hacher grossièrement les olives et la menthe. Bien les mixer avec les petits pois, le cube de Plantaforce® émietté, la moutarde et 150 ml de l'eau de cuisson. Ajouter éventuellement de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Pour finir, incorporer l'huile goutte à goutte en mixant toujours la préparation.
- 3 Pour le houmous, laver les lentilles, bien les égoutter. Ajouter l'eau, l'échalote, le romarin, le thym et le laurier, porter à ébullition et faire cuire à couvert pendant 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Retirer les herbes, égoutter les lentilles dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson.
- 4 Bien mixer les lentilles avec le cube de Plantaforce® émietté, le vinaigre et 150 ml de l'eau de cuisson comme ci-dessus. Pour finir, incorporer l'huile goutte à goutte en mixant toujours la préparation.

Dip de petits pois jaunes : environ 5 g de protéines, 5 g de lipides, 12 g d'hydrates de carbone, 486 kJ/117 kcal par portion de 100 g  
Houmous de lentilles : environ 6 g de protéines, 2 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone, 400 kJ/96 kcal par portion de 100 g  
**teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose**

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Ces purées conviennent également pour faire des tartines et avec un peu plus d'eau de cuisson, on obtient des sauces dépourvues de lactose et de gluten que l'on peut facilement réchauffer. Les légumes secs sont riches en fibres et en substances vitales nutritives dont beaucoup de protéines végétales.



Temps de préparation : environ 20 minutes

+ une nuit à tremper

+ 30 minutes au frais

+ 15 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour environ 50 gressins

100 g de pois chiches secs

¼ de cc de graines de cumin

1 petit œuf

1 gousse d'ail écrasée

1 petit sachet de safran en poudre (125 mg)

1 cc d'Herbamare® Spicy

poivre du moulin

1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

# Gressins de pois chiches

- 1 La veille, mettre les pois chiches et le cumin à tremper pour la nuit (12 heures) dans ½ l d'eau froide.
- 2 Le jour même, égoutter les pois chiches dans une passoire. Les réduire en pâte épaisse dans le mixeur à la vitesse inférieure avec tous les autres ingrédients.
- 3 Étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé pour former un rectangle de 15 x 25 cm et d'½ cm d'épaisseur. Mettre au frais pendant au moins 30 minutes.
- 4 Préchauffer le four à 180°C. Retirer la feuille du dessus, mettre la pâte sur la plaque du four et faire cuire à mi-hauteur pendant 5 minutes. Sortir la plaque du four et couper la pâte en bandes d'½ cm de largeur avec un couteau ordinaire ou un couteau à pizza. Remettre à cuire pendant 10 à 12 minutes.
- 5 Laisser refroidir puis séparer les gressins les uns des autres avec précaution.

---

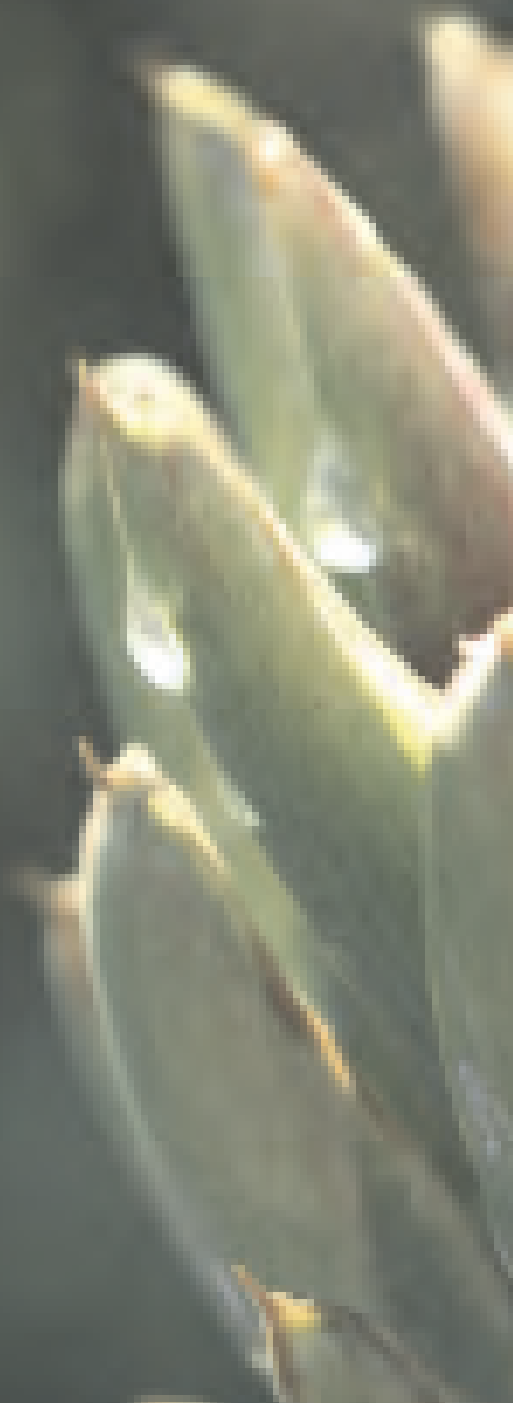
< 1 g de protéines, < 1 g de lipides, environ 1 g d'hydrates de carbone, 40 kJ/9 kcal par gressin

teneur réduite en calories, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Les gressins sont parfaits pour accompagner les soupes, les salades ou les dips. Il ne faut pas utiliser de pois chiches précuits car la pâte ne prendrait pas. Les pois chiches sont des fournisseurs de protéines très sains, nourrissants, riches en fibres qui rassasient à long terme et occasionnent moins de flatulences que les autres légumes secs.



# Entrées chaudes







**ÉPEAUTRE, BLÉ VERT, SARRASIN** L'épeautre est essentiellement un produit de l'agriculture biologique. Apparenté au blé de semence, il en diffère toutefois parce qu'il a gardé sa forme primitive. Cela veut dire que la balle adhère fortement au grain, ce qui complique donc son traitement, mais le grain est ainsi mieux protégé contre les pollutions. L'épeautre est très apprécié dans la cuisine diététique pour ses qualités remarquables en pâtisserie. Les gâteaux à l'épeautre sont plus légers et plus clairs que ceux au blé complet.

L'épeautre comme le blé vert, c'est-à-dire l'épeautre grillé, a un goût un peu noiseté, le blé vert ayant en outre une légère saveur fumée. On faisait autrefois griller le blé vert après une récolte prématurée de l'épeautre en raison de mauvaises conditions météorologiques. On procède aujourd'hui systématiquement à la récolte précoce, tant que les grains sont encore juteux et dépourvus d'amidon. Le blé vert séché peut être moulu en farine tout comme

l'épeautre. La farine d'épeautre sert à confectionner une fine pâte pour faire des pâtes maison. Nous

l'avons utilisée pour les recettes de

« Farfalles d'épeautre avec une sauce au citron » de la page 68 et de « Raviolis à l'ail des ours au four » de la page 108 mais on s'en sert bien sûr aussi pour d'autres sortes de pâtes.

On trouve dans le commerce des pâtes alimentaires sans gluten, fabriquées avec de

la farine de maïs ou de sarrasin. Les nouilles japonaises soba sont également faites

à base de sarrasin ; elles peuvent donc être consommées sans inquiétude en cas d'intolérance au gluten.

**Recette de base de la pâte à l'épeautre** : pour environ 350 g de pâte, soit pour 4 personnes, casser 2 gros œufs d'environ 64 g dans un saladier et les peser (= 115 g environ). Ajouter le double du poids des œufs, soit environ 230 g de semoule d'épeautre fine, et pétrir pour obtenir une pâte très consistante. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et la laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. La passer au laminoir à pâtes pour l'étaler en couche mince, laisser sécher un peu. Découper des bandes d'1 cm de largeur avec un couteau ou une roulette à pizza ou bien découper à volonté d'autres formes de pâtes et confectionner par exemple des farfalles. Faire cuire pendant 5 ou 6 minutes dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Les pâtes doivent être encore un peu fermes sous la dent.

Plus on étire la pâte en l'étalant et en la repliant de nouveau, et plus elle s'assouplit et s'affine. On ne fait pas sécher les pâtes alimentaires aux œufs ; il est préférable de les congeler. La pâte se prépare également avec de la semoule de blé dur fine.

**OLIVES** Les olives de table sont très appréciées en hors d'œuvre. Bien qu'elles soient moins riches en huile que les olives à huile, ces petites drupes sont quand même très nutritives et ont un effet positif sur le cœur et la circulation grâce à leurs acides gras mono-insaturés. Elles se gardent très longtemps dans l'huile d'olive sans agent de conservation. Les olives ne sont pas consommables directement après la cueillette parce qu'elles sont dures et amères. Qu'elles soient noires ou vertes, farcies au piment, aux anchois ou aux amandes, nature, dénoyautées, coupées en rondelles ou entières, elles ne sont pas uniquement réservées à l'apéritif. Grâce à leur saveur amère et épicée, elles complètent agréablement les salades fruitées, avec par exemple de la mangue ou de la grenadille, les mets orientaux aux céréales ou les plats de poisson méditerranéens à la tomate et aux herbes de Provence. D'ailleurs, pour ce qui est de la Provence, c'est surtout dans le





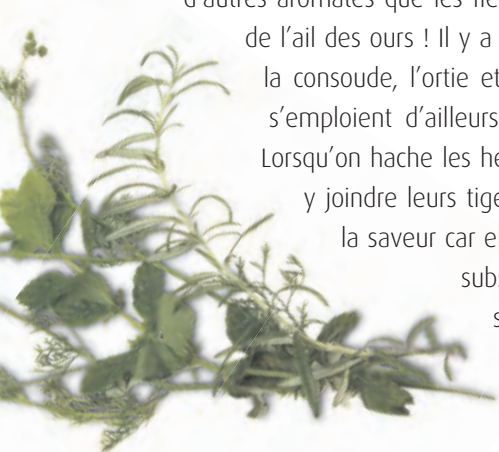
Midi de la France que l'on prépare la tapenade, cette pâte d'olives noires qui confère un petit plus à de nombreux plats et permet de faire de délicieuses tartines. On peut l'incorporer à des préparations froides ou chaudes, ou bien on la sert à part avec des gressins ou des tranches de pain grillées.

**Recette de base de la tapenade :** mixer en pâte 6 filets d'anchois avec leur huile, 70 g de câpres, 200 g d'olives noires sans noyaux, 2 cs de jus de citron et 1 cs d'herbes de Provence. Poivrer à volonté. La tapenade se garde au réfrigérateur pendant quelques semaines.

**HERBES DES PRÉS ET DES JARDINS** Les herbes enrichissent la cuisine à l'infini. Les connaissances de tout un chacun dans ce domaine ne vont toutefois guère au-delà des classiques comme le basilic, la roquette, la ciboulette etc., ignorant même le nom et l'usage des trésors qui poussent devant la porte de la maison. Pour remédier à cette lacune, il faut acheter un guide botanique et tester soi-même les herbes ou bien avoir recours aux conseils de quelqu'un qui s'y connaît. Cela vaut la peine de jongler avec d'autres aromates que les fleurs de cresson ou les feuilles de l'ail des ours ! Il y a par exemple l'oseille, l'oxalis, la consoude, l'ortie et le pissenlit dont les feuilles s'emploient d'ailleurs comme celles de l'épinard. Lorsqu'on hache les herbes pour la cuisine, on peut y joindre leurs tiges fines qui renforcent encore la saveur car elles renferment de précieuses substances aromatiques. Rares sont les herbes qui supportent le passage à la poêle ou

au grill. C'est pourquoi on les retire d'une marinade avant de mettre à cuire ou bien on ne les ajoute qu'en fin de cuisson. Ceci est également valable pour les herbes sensibles à la chaleur comme le basilic, la coriandre et la ciboulette qui ne doivent jamais se retrouver dans un faitout ou une cocotte. Les plantes plus robustes, généralement des herbes du bassin méditerranéen telles que le thym, le romarin, la sauge, la marjolaine, le laurier, la livèche ou la sarriette, supportent bien une longue cuisson tout comme la plupart des autres épices. Comme elles y perdent toutefois leur aspect appétissant, on en fera des petits bouquets liés par de la ficelle de cuisine ou on les mettra dans un sachet d'épices (p. ex. un filtre à thé). On retire les herbes avant de servir et on les remplace par des fraîches. Les fines herbes fraîches agrémentent parfaitement tous les plats froids, surtout en combinaison avec du beurre, de l'huile d'olive de qualité supérieure ou du fromage blanc.

**Recette de base d'un dip aux herbes :** mélanger 150 g de fromage blanc complet avec 2 cs d'un mélange de fines herbes fraîches et hachées, 1 cc de moutarde et ½ cc de paprika en poudre. Assaisonner avec de l'Herbamare. Servir avec des petits pains croustillants à l'épeautre du commerce ou avec des gressins aux pois chiches (cf. page 44). On peut aussi en garnir des petits carrés de pumpernickel d'environ 3 cm de côté au moyen d'une poche à douille.



Temps de préparation : environ 20 minutes  
 + une nuit à tremper  
 + 90 minutes de cuisson  
 + laisser égoutter 30 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### PURÉE DE POIS CHICHES :

90 g de pois chiches secs  
 ¼ de cc de graines de cumin  
 ½ gousse d'ail écrasée  
 1 petit sachet de safran en poudre (125 mg)  
 ½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
 1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

1 courgette  
 1 petite aubergine  
 sel de mer  
 huile d'olive  
 quelques brins de persil plat  
 poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
 A.Vogel (FR)/pas disponible au CA

# Courgettes et aubergines avec purée de pois chiches

- 1 La veille, mettre les pois chiches et le cumin à tremper pour la nuit (12 heures) dans ½ l d'eau froide.
- 2 Le jour même, faire cuire les pois chiches à couvert dans l'eau où ils ont trempé pendant environ 90 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson. Mixer les pois chiches avec le cumin, l'ail, le safran, le cube de Plantaforce\* émietté et 150 ml de l'eau de cuisson. En rajouter éventuellement pour obtenir la consistance désirée. Pour finir, incorporer l'huile goutte à goutte en mixant toujours la préparation.
- 3 Entre-temps, couper la courgette et l'aubergine en tranches d'1 cm d'épaisseur. Saler copieusement et laisser égoutter pendant 30 minutes.
- 4 Rincer les légumes à l'eau froide, les essuyer. Enduire les deux côtés des tranches d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Les faire rapidement griller de part en part dans la poêle ou sur le grill jusqu'à ce qu'elles prennent couleur.
- 5 Servir les légumes avec la purée de pois chiches et garnir de persil. Poivrer.

Environ 6 g de protéines, 4 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone, 461 kJ / 110 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Cuite avec un peu moins de liquide, la purée de pois chiches peut aussi servir de dip par exemple avec des crackers complets, des carottes, du céleri, du chou-fleur, du brocoli ou de la betterave – crus ou légèrement cuits à la vapeur pour qu'ils soient encore croquants. Les tranches de courgette et d'aubergine peuvent aussi être cuites au four préchauffé à 200°C, pendant 25 minutes environ, sur du papier sulfurisé.



# Feuilles de consoude farcies

Temps de préparation : environ 40 minutes

+ laisser reposer 30 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 20 pièces

### PÂTE :

1 petit œuf

50 ml de bière

¼ de cc d'Herbamare® Original

25 g de farine de sarrasin

10 g de beurre fondu

### FARCE :

5 ou 6 brins de marjolaine

200 g de fromage frais (cf. conseil)

¼ de cc d'Herbamare® Original

poivre du moulin

40 feuilles de consoude du jardin

d'environ 10 cm de long

huile d'olive pour la friture

- 1 Pour la pâte, mélanger tous les ingrédients, laisser reposer 30 minutes.
- 2 Pour la farce, hacher la marjolaine et la mélanger aux autres ingrédients.
- 3 Ne pas laver les feuilles de consoude mais bien les secouer ou les nettoyer à l'aide d'un pinceau souple. Étaler 1 cc de farce sur la face inférieure duvetée de la moitié des feuilles. Les recouvrir des feuilles restantes avec le côté duveté sur la farce.
- 4 Faire chauffer un plat de service au four à 80°C. Tremper les feuilles farcies dans la pâte et les jeter en plusieurs portions dans de l'huile bien chaude pour les faire frire, 3 ou 4 minutes de chaque côté. Les déposer sur du papier absorbant puis les garder au chaud dans le four, sur le plat de service.

Poivrer avant de servir.

Environ 2 g de protéines, 5 g de lipides, 2 g d'hydrates de carbone, 240 kJ/57 kcal par pièce

sans gluten

**CONSEIL** À la place des feuilles de consoude, on peut préparer de la même façon de grandes feuilles de sauge, d'oseille ou d'ortie. On choisira pour la farce du fromage frais de type Philadelphia ou Gervais.



# Petits artichauts farcis à la menthe

Temps de préparation : environ 50 minutes  
+ 20 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour 20 artichauts, de 4 à 6 portions

½ citron  
2 cc de sel marin  
750 g d'artichauts soit une vingtaine  
de petites têtes pas plus grosses qu'un œuf  
1 bouquet de persil plat  
½ bouquet de menthe poivrée  
4 filets d'anchois  
2 gousses d'ail écrasées  
4 cs de chapelure  
2 cs de vinaigre balsamique rouge  
Herbamare® Original  
poivre du moulin  
2 cs d'huile d'olive  
50 ml de vin blanc ou de bouillon de légumes  
Plantaforce® (CH)\*

- 1 Presser le citron. Dans un faitout, le mélanger au sel et à 2 l d'eau froide. Couper la tige des artichauts et le tiers supérieur des feuilles. Ôter largement les feuilles dures du pourtour. Plonger immédiatement les artichauts dans l'eau citronnée. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 10 minutes environ. Passer à l'eau froide, bien égoutter.
- 2 Hacher le persil y compris les tiges, les feuilles de menthe et les anchois. Écraser avec l'ail dans un mortier ou passer au mixeur. Incorporer la chapelure et le vinaigre au mélange. Assaisonner d'Herbamare et de poivre.
- 3 Préchauffer le four à 180°C. Répartir de petites quantités de farce entre les feuilles d'artichaut à l'aide d'une cuiller à café. Appuyer un peu sur les artichauts pour que la farce se répartisse mieux. Enduire un moule à gratin avec 1 cs d'huile d'olive. Y placer les artichauts la tête en bas. Répartir goutte à goutte l'huile d'olive restante et le vin blanc sur les artichauts. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant 20 minutes.

Servir chaud, tiède ou froid.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

< 1 g de protéines, < 1 g de lipides, environ 2 g  
d'hydrates de carbone, 68 kJ/16 kcal par artichaut  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans  
lactose

**CONSEIL** On peut préparer de la même façon 4 gros artichauts. Le temps de cuisson dans l'eau est alors de 30 à 45 minutes selon leur taille. Les artichauts renferment de précieux principes amers qui ont un effet favorable sur le foie et la bile. Ils stimulent l'appétit et la digestion et sont bons pour la ligne.





Temps de préparation : environ 40 minutes

+ 30 minutes de dessalage

+ 90 minutes de cuisson

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

### pour 20 feuilles

#### FARCE :

25 g de pistaches salées, décortiquées

50 g de raisins de Smyrne

150 g de riz naturel A.Vogel

1 échalote hachée

1 clou de girofle

1 feuille de laurier

1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

25 g de pignons

1 pincée de cannelle en poudre

400 ml d'eau

1 cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

½ bouquet de persil plat

½ bouquet de menthe poivrée

Herbamare® Spicy

poivre du moulin

20 feuilles de vigne en saumure

provenant d'une épicerie fine

1 citron

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
(FR)/pas disponible au CA

Environ 1 g de protéines, 2 g de lipides, 8 g  
d'hydrates de carbone, 234 kJ/56 kcal par petit  
rouleau

sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

# Feuilles de vigne farcies

- 1 Déplier avec précaution les feuilles de vigne et les mettre à dessaler dans de l'eau froide pendant 30 minutes. Pour la farce, hacher grossièrement les pistaches, hacher finement les raisins de Smyrne. Laver le riz, bien l'égoutter. Faire rapidement revenir l'échalote, le clou de girofle et le laurier dans de l'huile. Ajouter le riz, les pistaches, les raisins de Smyrne, les pignons et la cannelle, bien faire revenir le tout. Déglacer avec de l'eau, ajouter le cube de Plantaforce\*. Laisser mijoter à feu doux en couvrant à demi pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que le liquide se soit entièrement évaporé. Ôter le clou de girofle et le laurier. Laisser refroidir.
- 2 Hacher finement le persil avec ses tiges et les feuilles de menthe. Mélanger au riz et assaisonner. Égoutter les feuilles de vigne, les essuyer et les étaler avec la face inférieure vers le haut. Couper les tiges éventuelles. Déposer sur chaque feuille environ 1 cs de riz, rabattre les bords et enrouler la farce. Mettre les petits rouleaux dans une casserole, recouvrir d'eau et lester avec une assiette. Porter à ébullition, couvrir, puis baisser le feu au plus doux et faire cuire à l'étouffée pendant 45 minutes environ. Jeter l'eau superflue.

Servir tiède ou froid avec des morceaux de citron.

**CONSEIL** À la fin du printemps, on peut aussi préparer les rouleaux avec des feuilles de vigne fraîches et non traitées tant qu'elles sont encore tendres et pas amères. On les blanchit par petites quantités dans un grand faitout d'eau salée puis on les passe à l'eau froide.



# Flans aux topinambours avec fondue de champignons de Paris

Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 50 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### FLANS :

2 brins de marjolaine

300 g de topinambours

2 cs de porto blanc selon les goûts

50 g de fromage blanc entier

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 gros œuf

Herbamare® Original

poivre du moulin

du beurre pour les ramequins

### FONDUE DE CHAMPIGNONS DE PARIS :

50 g de petits champignons de Paris bruns

100 g de Fontina (fromage demi-dur du

Val d'Aoste) ou de Fontal

½ cc de féculé de maïs

50 ml de crème fleurette

1 jaune d'œuf

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes (FR)/pas disponible au CA

- 1 Effeuille et hacher la marjolaine, réserver. Bien brosser les topinambours à l'eau courante, les couper en dés. Faire cuire à la vapeur dans un récipient sans trous pendant 20 à 25 minutes avec le porto et les brins de marjolaine effeuillés jusqu'à ce que les topinambours soient bien tendres. Ôter les brins de marjolaine. Mélanger avec le fromage blanc et le cube de Plantaforce® émietté, réduire en purée. Laisser refroidir.
- 2 Beurrer 4 ramequins de 100 ml. Battre l'œuf avec la marjolaine, mélanger avec les topinambours, assaisonner avec de l'Herbamare et du poivre. Remplir les moules et les recouvrir de papier d'aluminium. Faire cuire à la vapeur pendant 25 minutes (dans un cuiseur à vapeur à 100°C ou dans le panier d'un autocuiseur).
- 3 Pendant ce temps, couper les champignons en tranches fines pour la fondue, réserver. Couper le fromage en dés, mélanger avec la féculé de maïs et la crème, faire cuire à feu doux dans un saucier en remuant constamment jusqu'à ce que le fromage fonde et forme des fils. Ajouter le jaune d'œuf, augmenter un peu la température et continuer la cuisson sans cesser de tourner jusqu'à ce que la sauce prenne. Ne pas la porter à ébullition. Assaisonner avec de l'Herbamare et du poivre. Ajouter les champignons et réchauffer seulement le mélange.
- 4 Démouler les flans aux topinambours sur des assiettes et servir avec la sauce.

Environ 12 g de protéines, 18 g de lipides, 5 g d'hydrates de carbone, 979 kJ/234 kcal par portion  
sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. On peut remplacer les topinambours qui sont riches en hydrates de carbone et renferment de l'inuline (ce qui est intéressant pour les diabétiques) par des pommes de terre à chair farineuse. Les flans peuvent être préparés la veille et gardés au réfrigérateur pendant la nuit. La cuisson dure alors 5 minutes de plus. Cuisson des flans au bain-marie dans le four : préchauffer à 180°C un profond plat à gratin, y placer les ramequins, remplir le plat d'eau bouillante jusqu'au bord des ramequins. Le temps de cuisson est le même.



Temps de préparation : environ 20 minutes  
+ 20 minutes de cuisson

## Soupe aux orties

### INGRÉDIENTS

pour 4 portions

100 g de pommes de terre à chair farineuse  
100 g de fenouil  
50 g de poireau  
1 échalote hachée  
1 feuille de laurier  
3 brins de thym  
1 cs d'huile d'olive  
750 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
100 g de jeunes feuilles d'ortie  
20 g de jeunes feuilles de plantain lancéolé  
Trocomare® (CH)\*\*  
poivre du moulin

- 1 Couper les pommes de terre et le fenouil en dés. Hacher le poireau, le faire revenir dans de l'huile avec l'échalote, le laurier et le thym. Ajouter les pommes de terre et le fenouil, faire revenir le tout pendant quelques minutes. Déglacer avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter à couvert pendant 20 minutes. Ôter les herbes.
- 2 Ajouter les feuilles d'ortie et de plantain et faire cuire jusqu'au moment où elles ramollissent. Réduire la soupe en fine purée. Assaisonner avec du Trocomare\*\* et du poivre.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

\*\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare®  
piquant (CA)/pas disponible au BE

Environ 2 g de protéines, 2 g de lipides, 9 g  
d'hydrates de carbone, 243 kJ/58 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans  
gluten, sans lactose

**CONSEIL** Ne cueillez que la partie supérieure des orties (avec des gants !) et les feuilles supérieures tendres du plantain lancéolé, de préférence au printemps. Les orties ne piquent plus après une courte ébullition. Les feuilles de plantain lancéolé ont un arôme légèrement amer, entre le chou et l'épinard. On les utilise crues ou cuites, de la même façon que l'ail de l'ours, l'oseille ou le pissenlit. On peut les remplacer par de l'épinard, des feuilles de chou-rave tendres ou bien augmenter la quantité d'orties.



# Soupe de chou-fleur et poires

Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ 15 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

500 g de chou-fleur  
1 cs de vinaigre de pomme ou de vin blanc  
sel marin  
300 g de poires  
½ échalote hachée  
¼ de gousse d'ail écrasée  
1 cs de beurre  
1 brin de romarin  
50 ml de vin blanc selon les goûts  
500 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
100 g de jeunes feuilles d'ortie  
100 g de stilton ou d'un autre fromage bleu  
Herbamare® Original  
poivre du moulin  
1 cs de graines de sésame noir selon les goûts

- 1 Couper le chou-fleur en rosettes. Blanchir 2 minutes dans de l'eau salée et vinaigrée, bien égoutter. Réserver 100 g de petites rosettes pour garnir. Éplucher et épépiner les poires, les couper en tranches.
- 2 Faire revenir au beurre l'échalote et l'ail. Ajouter le romarin effeuillé, le chou-fleur et les poires, faire revenir encore un instant. Déglacer au vin, laisser réduire. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- 3 Mixer la soupe avec le romarin puis la passer au tamis et la remettre dans la casserole. Ajouter le fromage coupé en gros dés et faire chauffer à petit feu sans cesser de tourner jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Ne pas porter à ébullition. Assaisonner.
- 4 Répartir les petites rosettes de chou-fleur dans des assiettes à soupe ou des écuelles. Verser dessus la soupe chaude et agrémenter de graines de sésame selon les goûts.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

Environ 9 g de protéines, 10 g de lipides, 14 g  
d'hydrates de carbone, 756 kJ/181 kcal par portion  
sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Combinée à l'arôme délicat du chou-fleur, la saveur douce des poires se conjugue harmonieusement avec le goût piquant du fromage. La soupe est également délicieuse si l'on remplace le chou-fleur par du brocoli. Le chou-fleur régularise la tension sanguine ; il est riche en magnésium et en vitamine C.





Temps de préparation : environ 30 minutes  
+ 30 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

150 g de céleri en branches  
150 g de céleri rave  
100 g de pommes de terre à chair farineuse  
1 gros oignon haché  
1 cc de graines d'aneth  
1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)  
50 ml de vin blanc selon les goûts  
600 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
Trocomare® (CH)\*\*  
poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

\*\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare®  
piquant (CA)/pas disponible au BE

# Soupe de céleri aux graines d'aneth

- 1 Couper les branches de céleri en tranches. Couper le céleri rave et les pommes de terre en dés. Bien faire revenir dans l'huile avec l'oignon et les graines d'aneth. Déglacer au vin, laisser réduire. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
- 2 Bien mixer la soupe puis la passer au tamis et l'assaisonner.

Les gressins de pois chiches (cf. page 44) sont un bon accompagnement.

Environ 2 g de protéines, 2 g de lipides, 8 g  
d'hydrates de carbone, 221 kJ/51 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans  
gluten, sans lactose

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Les graines d'aneth sont vendues en droguerie. Cette soupe se consomme aussi froide. Selon Alfred Vogel, le céleri est bon pour les reins ; il prévient la formation de gravelle et de calculs. Il recommande surtout le jus de céleri, qui contient un fort excédent de bases, aux personnes âgées ; il les ravigote et stimule l'élimination.



# Fougasse d'épeautre au fromage de chèvre et aux olives

Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 60 minutes pour que la pâte lève

+ 10 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### PÂTE À FOUGASSE :

10 g de levain naturel

150 ml de lait tiède

250 g de farine d'épeautre claire

¾ de cc d'Herbamare® Original

1 cs d'huile d'olive

### GARNITURE :

100 g de fromage de chèvre frais

1 oignon rouge

1 poivron rouge

50 g d'olives vertes dénoyautées

1 gousse d'ail

1 brin de romarin

2 cs d'huile d'olive

poivre du moulin

- 1 Pour le pâton, émietter le levain dans 2 ou 3 cs de lait. Ajouter 2 cs de farine et mélanger pour obtenir une consistance lisse. Répandre environ 100 g de farine sur le tout, couvrir et laisser lever pendant environ 30 minutes à température ambiante jusqu'à ce que la farine se fendille en surface.
- 2 Mélanger la farine restante avec l'Herbamare, ajouter le lait et l'huile, mélanger à nouveau. Ajouter le pâton et pétrir pour obtenir une pâte souple. Laisser lever à couvert pendant environ 60 minutes jusqu'à ce que la pâte double de volume.
- 3 Préchauffer le four avec la plaque à 220°C. Fariner le plan de travail et étaler la pâte pour former un rectangle de 30 x 35 cm. Le déposer sur du papier sulfurisé. Faire des creux dans la pâte du bout des doigts sur toute la surface. Émietter le fromage. Couper l'oignon et le poivron en fines lanières, les olives en rondelles et l'ail en tranches très fines. Hacher les feuilles de romarin. Mélanger le tout avec l'huile et répartir sur la pâte. Assaisonner d'Herbamare et de poivre.
- 4 Poser la préparation sur la plaque du four avec le papier sulfurisé et faire cuire au niveau inférieur pendant 8 à 10 minutes.
- 5 Couper en morceaux et servir très chaud.

Environ 14 g de protéines, 10 g de lipides,  
48 g d'hydrates de carbone, 1433 kJ/343 kcal  
par portion

**CONSEIL** Accompagnée d'une salade, cette fougasse constitue un plat principal pour 2 personnes. La pâte peut également servir pour faire des pizzas ; la quantité donnée suffit pour 2 minces pizzas de 25 cm de diamètre. Si l'on n'aime pas le fromage de chèvre, on prendra de la mozzarella de bufflonne ou de la ricotta.



# Farfalles d'épeautre avec une sauce au citron

Temps de préparation : environ 60 minutes  
+ 30 minutes de séchage

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions comme entrée**

**ou 2 portions en plat principal**

1 portion de pâte à l'épeautre d'environ 350 g (cf.  
page 48)

sel marin

½ botte de ciboulette

## SAUCE AU CITRON :

1 citron non traité

1 échalote hachée

1 gousse d'ail écrasée

1 cc de miel liquide

1 cs de beurre

2 cc de gingembre frais râpé

50 ml de porto blanc

300 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

150 ml de crème fleurette

50 g de parmesan fraîchement râpé

Herbamare® Original

poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

**1** Pour les farfalles, étaler la pâte sur 1 mm d'épaisseur à l'aide du laminoir à pâtes. Découper des carrés de 7 cm avec un couteau ou une roulette à pâte. Plier 3 ou 4 fois chaque carré en accordéon et les resserrer au milieu pour leur donner la forme de papillons. Laisser sécher à découvert pendant 30 minutes, puis couvrir et réserver jusqu'à la cuisson ou congeler jusqu'à l'emploi.

**2** Pour la sauce, peler finement l'écorce de la moitié du citron, la couper en lanières, réserver. Éplucher entièrement le citron en ôtant aussi la partie blanche de l'écorce. Couper la pulpe en dés. Faire rapidement revenir l'échalote, l'ail et le miel dans le beurre, ajouter le citron et le gingembre, laisser mijoter le tout pour obtenir une sorte de compote. Déglacer au porto et au bouillon, laisser réduire un peu. Passer au tamis fin, remettre à cuire, laisser réduire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter la crème et le parmesan, porter à ébullition, assaisonner.

**3** Cuire les farfalles al dente dans l'eau salée pendant 5 à 6 minutes. Ajouter le zeste de citron 2 minutes avant la fin de la cuisson. Égoutter les pâtes, les mélanger avec la sauce sans ôter le zeste.

**4** Garnir avec la ciboulette coupée en morceaux de 2 cm.

Environ 13 g de protéines, 22 g de lipides, 47 g d'hydrates de carbone, 1789 kJ/427 kcal par portion

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. On peut utiliser du jus de raisin blanc à la place du porto. La compote de citron doit être assez cuite pour que la crème ne caille pas. Ne pas utiliser de crème allégée.

Conjugué à l'épeautre, le gingembre à la saveur épicée, fraîche et racée, a un effet revigorant. Le gingembre stimule la digestion et l'absorption des substances vitales de la nourriture.



# Noix de Saint-Jacques sur lit de poireaux à la limette

Temps de préparation : environ 25 minutes  
+ 20 minutes au four

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions comme entrée**

**ou 2 portions en plat principal**

50 ml d'huile d'olive  
½ cc de graines d'anis  
1 limette  
1 petit piment rouge  
¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja  
poivre du moulin  
300 g de noix de Saint-Jacques  
2 brins de romarin  
300 g de poireaux (petits de préférence)  
8 à 12 petits oignons printaniers d'Asie  
2 cs de vin blanc ou d'eau

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes (FR)/pas disponible au CA

- 1 Faire chauffer légèrement l'huile. Piler les graines d'anis au mortier, ajouter à l'huile. Zester et presser la limette, ajouter le zeste et le jus en remuant. Couper le piment en deux dans la longueur, l'épépiner et le hacher. Ajouter dans la poêle avec le cube de Plantaforce\*. Assaisonner de Kelpamare et de poivre, bien mélanger. Couvrir et réserver. Couper éventuellement les noix de Saint-Jacques en deux si elles sont épaisses, les essuyer avec du papier absorbant.
- 2 Préchauffer le four à 220°C. Disposer le romarin dans un plat à gratin. Couper les poireaux en deux dans la longueur puis en tronçons de 8 à 10 cm. Les aligner dans le plat avec la surface de coupe vers le haut. Couper de même les oignons printaniers. Mettre le blanc des oignons dans le plat et répartir dessus les ¾ de l'huile à la limette. Mélanger le vert des oignons et les noix de Saint-Jacques avec le reste de l'huile à la limette. Réserver à couvert.
- 3 Ajouter le vin aux légumes. Mouiller un morceau de papier sulfurisé et le poser directement sur les légumes. Faire cuire 15 minutes au four, à mi-hauteur, ôter le papier, disposer le vert des oignons et les noix de Saint-Jacques sur la préparation, faire cuire le tout pendant 4 ou 5 minutes de plus.

Environ 7 g de protéines, 16 g de lipides, 7 g d'hydrates de carbone, 842 kJ/201 kcal par portion en entrée

sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** On peut réaliser la même recette en remplaçant les coquilles Saint-Jacques par des filets de poisson coupés en morceaux. On servira du riz en accompagnement si c'est le plat principal.

Les coquilles Saint-Jacques fraîches et cuites rapidement ont une chair fine et blanche à la saveur légèrement noisetée qui fond sur la langue, mais avec une consistance toutefois plus ferme que d'autres mollusques. Elles sont en outre riches en protéines et faciles à digérer ; elles renferment de l'iode et n'ont que peu de calories.







Plats principaux



**RIZ ET GRAINES DIVERSES** On trouve un grand assortiment de céréales et de graines complètes dans le commerce : millet, orge, épeautre, amarante, quinoa et jusqu'aux délicieuses orientales comme le boulghour ou le couscous, c'est-à-dire le gruau ou la semoule de blé dur. Pour la cuisson des céréales et du riz, on applique grosso modo la règle suivante : 1 mesure de grains + 2 mesures de liquide froid (il s'agit du volume et non du poids). Porter à ébullition et laisser gonfler

à couvert à feu très doux. On ne soulève surtout pas le couvercle ! Le sarrasin est cuit de la même façon que le riz. Le séchage des céréales intensifie leur goût. Pour ce faire, on humidifie légèrement les graines puis on les laisse sécher à tout petit feu dans une poêle antiadhésive pendant une demi-heure ou une heure.

Le riz paddy (riz complet) renferme deux ou trois fois plus de vitamines que le riz blanc, qui a été décortiqué et poli. Cela s'explique du fait que le tégument et la glume qui enveloppent le grain renferment des fibres nutritives, des substances minérales et de la vitamine B. Le riz blanc est débarrassé de ces précieuses enveloppes naturelles.

**BOUILLONS, FONDS ET VIN** Pour la préparation de daubes succulentes et de sauces raffinées on a besoin de liquide pour déglacer le fond des plats à rôtir et procéder à la cuisson des légumes, de la viande ou du poisson. Le déglacage au vin est

très prisé car il dégage les fines substances aromatiques des ingrédients et des sucs de cuisson au fond du plat. L'alcool du vin s'évapore lui-même en grande partie à la cuisson. Si

l'on veut éviter complètement l'alcool, on peut y renoncer ou bien le remplacer dans toutes les recettes spécifiant « selon les goûts ». Au lieu du vin blanc, on prendra par exemple du cidre sans alcool ou du verjus (cf. pages 112 et 120) et le porto peut être remplacé par du jus de pomme ou du jus de raisin blanc ou noir. Le vin rouge est plus difficile à remplacer car si l'on utilise du jus de raisin noir, il en résulte un goût sucré qui n'est généralement pas souhaitable. On peut dans tous les cas augmenter simplement la proportion de bouillon.

Un bon bouillon de légumes comme le Plantaforce\* d'A.Vogel s'avère très utile comme base pour les soupes, les ragoûts et les daubes. Il convient aussi pour la cuisson du riz, du risotto et des pâtes ainsi que la préparation de vinaigrettes et de sauces froides ou chaudes. En gastronomie, on a besoin d'un fond de légumes plus concentré, de couleur brune, surtout pour réaliser des sauces particulièrement goûteuses et raffinées comme c'est le cas pour la recette des « Champignons des bois sautés » de la page 110.

**Recette de base du fond de légumes brun :** couper en dés 200 g de carottes, 200 g de céleri rave, 100 g de poireaux et 100 g d'oignons, les mélanger avec 1 cs d'huile d'olive. Faire sauter à feu moyen pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes prennent un peu couleur. Ajouter 1 cs de purée de tomates, 2 feuilles de laurier, 2 clous de girofle, 1 cc de poivre en grains. Déglacer avec 200 ml de vin rouge, laisser réduire un



peu. Ajouter 1,5 litre d'eau, laisser mijoter doucement à couvert pendant environ 2 heures. Passer au tamis, mesurer la quantité de liquide obtenue. Ajouter 1 cc d'Herbamare® Original par litre. Cela donne environ 1 litre de fond.

**TARTES SALÉES ET QUICHES** Voici encore une pâte qui constitue une bonne base pour la pâtisserie salée : facile à réaliser, elle ne contient ni beurre, ni œufs, ni lait mais à la place, du fromage et du vin. Le fromage confère à la pâte une saveur plus ou moins relevée en fonction de son âge. Et au lieu de la courge et des marrons, comme dans la recette de la page 126, on choisira d'autres légumes comme garniture selon la saison. Quelques suggestions : betteraves et noix de pécan, poireaux et patates douces ou bien des trios raffinés comme radicchio, poires et gorgonzola ou blettes, pommes et marrons.

**Recette de base de la pâte au fromage et à l'huile d'olive :** pour un moule de 28 cm de diamètre – la moitié des ingrédients suffit pour un moule de 20 cm de diamètre – bien mélanger dans un shaker 50 ml de vin blanc avec ¼ de cc d'Herbamare® Original et 80 ml d'huile d'olive ; le vin peut être remplacé par de l'eau. Incorporer le tout à 175 g de farine complète et 50 g de gruyère râpé. Pétrir pour obtenir une pâte souple. Ajouter éventuellement encore un peu de farine. Envelopper la pâte dans un film alimentaire et laisser reposer au frais pendant une heure.

**SEL, SEL AUX AROMATES ET KELP** Le sel intensifie le goût des aliments et peut à certains égards entraîner une sorte de dépendance des nerfs gustatifs en exacerbant toujours davantage leur besoin en sel. C'est pourquoi il importe de veiller constamment à sa consommation de sel et le cas échéant de la réduire, en utilisant par exemple plus de fines herbes et de condiments relevés pour diminuer la quantité de sel.

Du point de vue du goût comme des composants, le sel marin naturel, ni traité, ni blanchi, est supérieur au sel de cuisine industriel car il renferme davantage de minéraux et d'oligo-éléments (calcium, magnésium, potassium, entre autres). L'Herbamare® d'A.Vogel est aussi fabriqué à partir de sel marin naturel et en raison de la proportion d'herbes et de légumes fraîchement récoltés qui entrent dans sa composition, il constitue le condiment idéal pour réduire la consommation de sel. Très goûteux, il contient en outre du kelp, une algue marine assurant un apport naturel en iode. Le kelp est un fucus riche en iode et en calcium qui compte parmi les grandes algues brunes. Également vendu sous forme de condiment liquide (Kelpamare d'A.Vogel), il a l'aspect de la sauce de soja mais une saveur beaucoup plus noble. Quant à l'Herbamare®, on en trouve aussi sous la forme d'un sel de régime pauvre en sodium où le sel marin est remplacé par du chlorure de potassium et de magnésium, il est appelé Herbamare® Diet\*\*. Il y a par ailleurs dans le commerce diverses variétés d'Herbamare, douces ou piquantes.

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare concentré (FR)/pas disponible au CA

\*\*Herbamare Natriumarm (B)



Temps de préparation : environ 60 minutes

+ laisser gonfler 30 minutes

+ 30 minutes au four

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 poivron jaune  
 1 grand brin de romarin  
 1 échalote hachée  
 1 gousse d'ail écrasée  
 1 feuille de laurier  
 1 dosette de safran en fils (125 mg)  
 1 cs d'huile d'olive  
 50 ml de porto blanc ou de jus de pommes  
 500 ml d'eau froide  
 1 cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
 200 g de sarrasin (grains entiers grillés)  
 8 grosses tomates charnues  
 sel marin  
 Herbamare® Spicy  
 poivre du moulin  
 200 g de mozzarella de bufflonne  
 2 ou 3 brins de basilic

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
 (FR)/pas disponible au CA

# Tomates farcies au sarrasin

- 1 Préchauffer le four à 100°C. Couper le poivron en petits dés, hacher les feuilles de romarin. Bien faire revenir dans l'huile à feu moyen avec l'échalote, l'ail, le laurier et le safran dans une cocotte avec un couvercle qui ferme bien. Déglacer au porto et laisser réduire presque totalement. Ajouter l'eau, le cube de Plantaforce\* et le sarrasin, faire chauffer lentement jusqu'à la première ébullition. Couvrir et laisser gonfler au four pendant 30 minutes. Ôter le laurier.
- 2 Pendant ce temps, découper le haut des tomates qui formera un couvercle. Creuser les tomates à l'aide d'une petite cuillère, saler l'intérieur et réserver en les retournant pour qu'elles dégorgent. Hacher la pulpe extraite des tomates, en réserver la moitié, sans le jus. Assaisonner le reste avec l'Herbamare et le poivre, le répartir au fond d'un plat à gratin avec couvercle.
- 3 Augmenter la température du four à 200°C. Prélever 8 petites tranches de mozzarella sur le pourtour du fromage, réserver. Couper le reste en petits dés. Mélanger au sarrasin avec la pulpe de tomates hachée qui a été réservée, épicer le tout. Remplir les tomates évidées avec cette préparation. Garnir chaque tomate d'une tranche de mozzarella et de feuilles de basilic, puis poser dessus le couvercle précédemment découpé. Mettre dans le plat à gratin, couvrir, faire cuire au four pendant 15 minutes. Ôter le couvercle et laisser cuire 15 minutes de plus.

Laisser reposer encore 10 minutes avec le couvercle avant de servir.

Environ 15 g de protéines, 12 g de lipides, 42 g d'hydrates de carbone, 1380 kJ/330 kcal par portion  
 teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Pour farcir, il faut de préférence de grosses tomates charnues que l'on ne trouve qu'en été. Une fois préparées, on peut les garder une nuit au réfrigérateur. Le temps de cuisson total est alors de 35 minutes.



Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ 20 minutes au four

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
400 ml d'eau  
250 g de boulgour  
400 g de mozzarella de bufflonne  
500 g de tomates  
½ bouquet de menthe poivrée  
1 gousse d'ail écrasée  
2 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)  
poivre du moulin  
100 g de parmesan râpé  
1 kg d'aubergines  
1 cc de sel marin  
50 ml de vinaigre de cidre  
3 cs d'huile d'olive

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
Cubes (FR)/pas disponible au CA

# Gratin d'aubergines au boulgour

- 1 Porter l'eau à ébullition avec le cube de Plantaforce\*. Verser sur le boulgour, mélanger. Recouvrir d'un film alimentaire, laisser gonfler et refroidir.
- 2 Couper 200 g de mozzarella en fines tranches, réserver. Couper le reste en petits dés. Couper les tomates en tranches d'½ cm d'épaisseur.
- 3 Hacher la menthe et la mélanger au boulgour avec l'ail, l'huile, le poivre et la mozzarella en dés. Réserver 4 cs de parmesan, mélanger aussi le reste au boulgour.
- 4 Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur. Faire bouillir 1 l d'eau avec le sel et le vinaigre. Y blanchir les aubergines par petites quantités. Laisser égoutter.
- 5 Préchauffer le four à 180°C. Essuyer les aubergines avec du papier absorbant, les enduire d'huile à l'aide d'un pinceau. En garnir le plat à gratin en alternant avec le boulgour, la tomate et la mozzarella. Parsemer avec le parmesan restant. Faire cuire 20 minutes à mi-hauteur dans le four.

Environ 40 g de protéines, 34 g de lipides,  
64 g d'hydrates de carbone, 3005 kJ/718 kcal  
par portion

**CONSEIL** Une variante avec de la viande : poêler rapidement 4 petits blancs de volaille. Les couper en tranches. En garnir de la même façon le plat à gratin, en réduisant de moitié la quantité des ingrédients ci-dessus. Le temps de cuisson reste le même.





# Médillons de poireaux aux noisettes

Temps de préparation : environ 45 minutes

+ laisser reposer 30 minutes

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

150 g de poireaux (parties blanches et vertes)

1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

1 œuf

100 ml de lait

100 g de flocons de millet

50 g de noisettes en poudre

50 g de roquefort ou d'un autre bleu coupé en dés

condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja

Herbamare® Original

poivre du moulin

huile d'olive pour faire revenir

## YAOURT À LA CAROTTE :

180 g de yaourt nature (cf. conseil)

2 cc de Biocarottin instantané (CH)\*

1 pincée de safran en fils

½ cc d'Herbamare® Original

\*pas disponible en BE/FR/CA; concentré de purée de carotte

- 1 Couper les poireaux en lanières très fines puis en dés. Mélanger à l'huile. Faire revenir 4 ou 5 minutes dans une poêle, laisser refroidir. Mélanger aux autres ingrédients, assaisonner. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.
- 2 Mélanger tous les ingrédients pour le yaourt à la carotte, laisser reposer.
- 3 Former de 12 à 16 médaillons avec le mélange poireaux noisettes. Les poêler dans l'huile des deux côtés.

Servir les médaillons avec le yaourt à la carotte.

Environ 13 g de protéines, 21 g de lipides, 25 g d'hydrates de carbone, 1414 kJ/338 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** Une rafraîchissante salade en feuilles est l'accompagnement idéal.

On peut remplacer le Biocarottin\* par des carottes ou des betteraves rouges cuites à la vapeur, salées avec un sel aux aromates et réduites en purée que l'on mélange avec le yaourt. On peut fabriquer soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.



Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 20 minutes de cuisson

+ 15 minutes à gratiner

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

½ gousse d'ail écrasée

1 cc d'huile d'olive

4 endives blanches

Herbamare® Original

100 ml de porto blanc ou de jus de pommes

100 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

de crème

50 g de gorgonzola coupé en dés

1 cs de parmesan fraîchement râpé

1 cc de moutarde

poivre du moulin

1 ou 2 tomates

½ concombre maraîcher (environ 150 g)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré (FR)/pas disponible au CA

# Gratin d'endives

- 1 Faire revenir l'ail dans l'huile dans une grande poêle. Couper les endives en deux dans la longueur et les mettre dans la poêle, la surface de coupe vers le haut. Assaisonner, mouiller avec le porto, couvrir et faire cuire à feu doux à l'étouffée environ 20 minutes. Les endives doivent être juste molles. Pendant la cuisson, les arroser de temps en temps avec le jus qui se forme.
- 2 Enduire un plat à gratin d'un peu d'huile au moyen d'un pinceau. Y disposer les endives bien égouttées, la surface de coupe vers le haut. Réserver.
- 3 Ajouter le bouillon de légumes à l'eau de cuisson dans la poêle. Faire réduire presque totalement. Ajouter la crème, le gorgonzola, le parmesan et la moutarde, assaisonner et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
- 4 Préchauffer le four à 250°C. Entailler les tomates en croix, les plonger dans l'eau bouillante. Lorsque la peau commence à se détacher, les passer sous l'eau froide, les éplucher, les épépiner et les couper en dés. Éplucher le concombre, le couper en tranches de 3 mm d'épaisseur. Couper ces tranches en deux et les glisser décorativement entre les feuilles des endives. Garnir de sauce au gorgonzola et de tomates en dés. Faire gratiner au four, au niveau supérieur, pendant 10 à 15 minutes.

Environ 6 g de protéines, 14 g de lipides, 7 g  
d'hydrates de carbone, 799 kJ/191 kcal par  
portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Le gratin peut être préparé d'avance et gardé à couvert au réfrigérateur pendant quelques heures. Il doit alors rester au four pendant 20 à 25 minutes. Ce plat convient aussi comme légume d'accompagnement pour 8 personnes. L'endive, le radicchio et la chicorée verte renferment, tout comme l'artichaut, des amers qui sont bons pour le foie. On les mange froids et crus, grillés, poêlés ou gratinés.



# Galettes de pommes de terre au chutney de papaye

Temps de préparation : environ 45 minutes

+ 20 minutes de cuisson

+ laisser reposer 30 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### GALETTES :

250 g de pommes de terre à chair farineuse

25 g de farine de sarrasin

2 petits œufs

25 g de crème fraîche

½ cc d'Herbamare® Original

huile d'olive pour la cuisson

### CHUTNEY :

1 petite papaye d'environ 250 g

2 ou 3 petites touffes de coriandre avec les racines

1 échalote hachée

½ limette pressée

1 cs de sauce thaïe au poisson

1 cc de sucre de canne brut

400 g de saumon fumé en tranches fines

- 1 Éplucher les pommes de terre, les couper en dés et les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Elles doivent être très tendres. Réduire aussitôt en purée, laisser refroidir un peu. Ajouter la farine, battre les autres ingrédients, bien mélanger le tout. Laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.
- 2 Pour le chutney, épépiner et éplucher la papaye, la couper en gros dés et la mettre dans un saladier. Bien laver la coriandre, la hacher avec les petites racines et les tiges. Ajouter à la papaye avec les autres ingrédients, bien mélanger le tout à la fourchette en écrasant la papaye. Le mélange est au début liquide ; il épaissit un peu au bout d'environ 30 minutes.
- 3 Faire chauffer 2 ou 3 cs d'huile dans une poêle antiadhésive. Y déposer la préparation de pommes de terre en petits tas, les aplatir avec le dos de la cuillère. Les faire sauter à feu moyen de part en part jusqu'à ce qu'une croûte se forme. Ôter l'huile superflue en posant les galettes sur du papier absorbant et les garder au chaud.

Servir les galettes avec le chutney et le saumon.

Environ 34 g de protéines, 31 g de lipides,  
18 g d'hydrates de carbone, 2031 kJ/485 kcal  
par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** À la place du chutney, on peut aussi servir les galettes avec des sauces aux légumes secs – cf. pages 42, 50, 102, 114 et 116.

La coriandre fraîche est une herbe épicée propre à la cuisine thaïe ; son puissant arôme est incomparable. Cela vaut la peine de s'en procurer dans un bon supermarché, une épicerie fine ou un magasin de produits asiatiques. Elle agrémente et relève parfaitement les salades, la viande de bœuf, la volaille, les légumes, les caris et les plats de nouilles asiatiques.



Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ 15 minutes pour gratiner

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 kg de légumes : carottes, courgettes, brocolis  
1 brin de romarin  
1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)  
½ cc de Trocomare®(CH)\*  
200 g de tomates  
300 g de fromage de chèvre frais de type bûche  
avec une croûte blanche  
2 cs de miel liquide  
1 cs d'huile d'olive

\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare®  
piquant (CA)/pas disponible au BE

# Gratin de légumes au fromage de chèvre

- 1 Couper les carottes et les courgettes en tranches d'½ cm d'épaisseur. Débiter les brocolis en rosettes, couper les trognons en tranches. Faire cuire séparément les légumes à la vapeur ; ils doivent rester croquants. Refroidir à l'eau glacée, égoutter.
- 2 Hacher les feuilles de romarin, les mélanger à l'huile et au Trocomare®, ajouter les légumes, bien mélanger. Couper les tomates et le fromage en tranches ultrafines. Garnir un plat à gratin en alternant les différents légumes et le fromage, superposés comme des tuiles. Répartir le miel et l'huile sur la préparation.
- 3 Préchauffer le four à 200°C. Mettre à gratiner dans le haut du four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le fromage fonde

Environ 12 g de protéines, 15 g de lipides,  
15 g d'hydrates de carbone, 987 kJ/236 kcal  
par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** Ce gratin se fait avec tous les légumes de saison. On peut aussi y ajouter des pommes de terre en tranches.

Le fromage de chèvre tiède ou les petits fromages au lait de vache bien faits comme la tomme, le camembert ou les fromages affinés au vin donnent un dessert provençal raffiné si on les agrmente de miel, d'huile de noix, de noix diverses et de thym.





## Oignons au porto

Temps de préparation : environ 40 minutes

+ une nuit à mariner

+ 60 minutes de cuisson

Purée de patates douces

Temps de préparation : environ 15 minutes

+ 15 minutes de cuisson

**INGRÉDIENTS**

**pour 2 portions en plat principal ou**

**4 portions en accompagnement**

**OIGNONS :**

500 g d'oignons rouges moyens

150 ml de porto rouge (cf. conseil)

¼ cc de cannelle en poudre

1 orange non traitée

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 cs d'huile d'olive

2 clous de girofle

1 feuille de laurier

1 petit brin de romarin

Herbamare® Spicy

poivre du moulin

**PURÉE DE PATATES DOUCES :**

800 g de patates douces

30 g de beurre

1 cc d'Herbamare® Spicy

1 cc de condiment végétal Kelpamare® ou de sauce  
de soja

poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes  
(FR)/pas disponible au CA

# Oignons au porto avec purée de patates douces

- 1 La veille, éplucher les oignons de telle façon qu'ils restent encore fixés à la racine et ne se défassent pas. Les couper en quatre et les mettre dans un sachet de congélation. Mélanger le porto et la cannelle, ajouter aux oignons. Fermer bien le sac, avec le moins d'air possible, mettre à mariner au réfrigérateur pendant la nuit.
- 2 Le jour-même, égoutter les oignons en récupérant le porto. Éplucher l'orange et débiter l'écorce en fines lanières, la presser. Mélanger le jus au porto. Faire chauffer un peu, dissoudre le cube de Plantaforce\* dans le liquide. Faire chauffer modérément de l'huile dans une grande poêle et y faire revenir les oignons sur la surface de coupe, 5 minutes de chaque côté. Ajouter l'écorce d'orange, les clous de girofle, le laurier et le romarin, faire revenir le tout un instant. Déglacer avec le liquide. Laisser mijoter à feu doux pendant une heure sans couvrir complètement. Retourner de temps en temps les oignons mais toujours sur la surface de coupe pour qu'ils ne se défassent pas.
- 3 Ôter les épices et l'écorce d'orange. Laisser éventuellement réduire un peu. Assaisonner. Le plat doit être bien épicé. Couvrir et garder au chaud.
- 4 Éplucher entre-temps les patates douces, les couper en dés et les faire cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Elles doivent être très tendres. Réduire en purée, incorporer le beurre en flocons, bien assaisonner.

Servir la purée de patates douces avec les oignons et la sauce.

Environ 11 g de protéines, 18 g de lipides,  
36 g d'hydrates de carbone, 1454 kJ/347 kcal  
par portion en plat principal

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. On peut remplacer le porto par du jus de raisin noir. La sauce est alors plus sucrée, tout comme les patates douces (comme leur nom l'indique) dont la chair légèrement farineuse contient du sucre et de l'amidon. Servir en accompagnement de rognons d'agneau sautés.



# Gâteau de pommes de terre aux légumes

Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ 50 minutes au four

## INGRÉDIENTS

**pour 2 portions en plat principal ou**

**4 portions en accompagnement**

750 g de pommes de terre à chair farineuse

sel marin

50 ml d'huile de noisettes

Herbamare® Original

poivre du moulin

1 brin de romarin

200 g de carottes

100 g de poireaux

100 g de noisettes

2 cs de raifort râpé frais

100 g de sbrinz ou de parmesan râpé

- 1 Éplucher les pommes de terre, les débiter en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Blanchir par petites quantités pendant 2 minutes dans un faitout d'eau bouillante salée. Les sortir à l'aide de l'écumoire, les passer sous l'eau froide, bien les égoutter. Dans un saladier, les mélanger avec l'huile, assaisonner. Tapisser un moule à tarte d'environ 26 cm de diamètre de papier sulfurisé, y répartir la moitié des pommes de terre en plusieurs couches, en commençant par le milieu pour former une rosace.
- 2 Hacher finement les feuilles de romarin. Couper les carottes et les poireaux en fines lanières. Hacher grossièrement les noisettes. Mélanger le tout au raifort et au sbrinz, assaisonner. Étaler sur la couche de pommes de terre. Recouvrir avec les rondelles de pommes de terre restantes en allant du bord vers le milieu.
- 3 Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire le gâteau pendant environ 50 minutes au niveau inférieur du four jusqu'à ce que le bord des rondelles de pommes de terre prenne couleur. Répartir goutte à goutte l'huile restante sur le gâteau en plusieurs fois au cours de la cuisson.

Environ 31 g de protéines, 74 g de lipides, 78 g d'hydrates de carbone, 4605 kJ/1101 kcal par portion en plat principal

sans gluten

**CONSEIL** Comme plat principal, servir avec une salade. Il faut penser à utiliser plus souvent le raifort comme condiment car il est bon pour la santé. C'est même l'une des meilleures épices car il est riche en vitamine C et il soutient la fonction pancréatique, renforce les défenses immunitaires, possède des propriétés antibiotiques et stimulantes. Avec quoi peut-on encore le conjuguer ? Avec le fromage blanc, les assaisonnements de salade, la viande de bœuf bouillie, le poisson, le chou et les légumes crus, surtout les racines en tous genres.



# Poireaux à l'orange avec du tofu

Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ 20 minutes à mariner

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

500 g de tofu  
2 cs de sauce de soja  
2 oranges non traitées  
1 petit piment rouge selon les goûts  
1 cc de curry en poudre fort  
1 cc de Trocomare® (CH)\*  
1 cc de féculé de maïs  
50 g de raisins de Smyrne  
500 g de poireaux  
2 cs d'huile d'arachide  
1 cc de miel liquide

\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare® piquant (CA)/pas disponible au BE

- 1 Couper le tofu en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Couper les tranches en deux pour obtenir des triangles. Asperger de sauce de soja, laisser mariner 20 minutes.
- 2 Éplucher finement une demi-orange, couper l'écorce en fines lanières, réserver. Presser les deux oranges. Couper le piment en deux dans la longueur, l'épépiner et le hacher. L'ajouter au jus d'orange avec le curry, le Trocomare\*, la féculé de maïs et les raisins de Smyrne. Laisser reposer pendant 15 minutes. Couper les poireaux en rondelles d'½ cm d'épaisseur.
- 3 Égoutter le tofu, le faire sauter de toutes parts dans une poêle antiadhésive avec 1 cs d'huile. Le retirer de la poêle avec précaution, réserver.
- 4 Bien faire revenir les poireaux dans un wok ou une poêle avec le reste de l'huile. Ajouter l'écorce d'orange et le miel. Déglacer avec le mélange de jus d'orange. Laisser réduire à feu vif. Le poireau doit rester un peu croquant. Garnir avec le tofu et laisser reposer un instant.

Servir avec du riz parfumé.

Environ 16 g de protéines, 11 g de lipides, 19 g d'hydrates de carbone, 999 kJ/239 kcal par portion sans le riz

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Les poireaux à l'orange conviennent parfaitement comme accompagnement épicé pour un plat de poisson, de gibier ou de volaille que l'on a fait sauter rapidement, par exemple des blancs de poulet. Le tofu est un excellent fournisseur de protéines qui renferme tous les acides aminés vitaux. Il est en outre basique et riche en calcium.



Temps de préparation : environ 45 minutes

+ 70 minutes de cuisson

+ laisser reposer 10 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 2 portions en plat principal ou**

**4 portions en accompagnement**

500 g d'asperges vertes

1 cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 l d'eau

200 g de riz non décortiqué, p. ex. du riz naturel

A.Vogel

1 oignon printanier

1 gousse d'ail écrasée

1 clou de girofle

1 feuille de laurier

1 cs d'huile d'olive

50 ml de vin blanc selon les goûts

50 g de parmesan fraîchement râpé

2 cs de beurre

Herbamare® Original

poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®

Cubes (FR)/pas disponible au CA

# Risotto aux asperges

- 1 Éplucher le tiers inférieur des asperges. Couper les pointes à 10 cm et le reste en petits morceaux. Porter l'eau à ébullition avec le cube de Plantaforce®. Y faire cuire les pointes d'asperges pendant environ 3 minutes ; elles doivent être encore fermes sous la dent. Les sortir avec l'écumoire, les passer à l'eau froide, réserver. Bien faire cuire les morceaux d'asperges dans le bouillon de légumes pendant 15 à 20 minutes en couvrant à demi. Passer au mixeur, tamiser. Porter à ébullition, couvrir et garder au chaud.
- 2 Laver le riz, l'égoutter. Hacher l'oignon avec ses feuilles vertes, le faire revenir rapidement dans l'huile avec l'ail, le clou de girofle et le laurier. Ajouter le riz, bien faire revenir. Déglacer au vin, laisser réduire. Ajouter peu à peu le coulis d'asperges chaud, au fur et à mesure que le riz absorbe le liquide. Faire cuire à feu moyen sans cesser de tourner pendant 40 à 50 minutes jusqu'à l'obtention d'un onctueux risotto.
- 3 Incorporer le parmesan et le beurre, assaisonner. Garnir avec les pointes d'asperges égouttées, laisser reposer à couvert pendant 10 minutes.

Environ 21 g de protéines, 24 g de lipides,  
82 g d'hydrates de carbone, 2656 kJ/638 kcal  
par portion en plat principal

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Le riz naturel non décortiqué comme celui de la marque A.Vogel renferme beaucoup plus de vitamines, de fibres naturelles et de sels minéraux que le riz blanc. L'asperge stimule le métabolisme et surtout l'élimination ; elle n'a que très peu de calories mais elle est riche en protéines et autres substances vitales, la variété verte surpassant encore la blanche.





# Pilaf oriental au riz parfumé et aux petits pois

Temps de préparation : environ 30 minutes

+ 20 minutes de cuisson

+ laisser gonfler 20 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

1 pincée de safran en fils  
 1 cs d'eau de rose  
 150 ml de lait de coco  
 ½ de cs de cannelle en poudre  
 ¼ de cc clous de girofle en poudre  
 ¼ de cc de poivre du moulin  
 50 g de raisins de Smyrne  
 600 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
 chaud  
 350 g de riz thaïlandais parfumé non décortiqué  
 ½ ou 1 petit piment rouge  
 1 échalote hachée  
 1 cs de gingembre fraîchement râpé  
 ½ cc de cumin en poudre  
 2 cs de ghee ou de beurre à rôti  
 350 g de petits pois frais ou surgelés  
 1 ou 2 tomates

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
 concentré chaud/pas disponible au CA

- 1 Mélanger le safran à l'eau de rose, laisser reposer. Mélanger le lait de coco avec la cannelle, le clou de girofle et le poivre. Mettre les raisins à tremper dans le bouillon. Laver et égoutter le riz.
- 2 Couper le piment en deux dans la longueur, l'épépiner et le hacher. Le faire revenir au beurre chaud avec l'échalote, le gingembre et le cumin. Arroser les petits pois surgelés d'eau bouillante, égoutter, ajouter au mélange d'épices. S'ils sont frais, les ajouter directement. Ajouter le riz, faire revenir le tout. Déglacer avec le bouillon en y laissant les raisins secs, porter à ébullition et laisser mijoter à découvert jusqu'à l'évaporation complète du liquide.
- 3 Mélanger le lait de coco et l'eau de rose safranée, ajouter au reste, couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant 20 minutes. Remuer de temps en temps.
- 4 Entailler la peau des tomates en croix, les plonger dans l'eau bouillante jusqu'à ce que la peau commence à se détacher, les passer à l'eau froide, les éplucher et les couper en dés. Les incorporer au pilaf.

Environ 11 g de protéines, 10 g de lipides, 93 g  
 d'hydrates de carbone, 2133 kJ/510 kcal par portion  
 sans cholestérol, sans gluten

**CONSEIL** La précieuse eau de rose à l'arôme délicat est en vente dans les magasins diététiques. Elle n'entre pas seulement dans la composition du massepain puisqu'il s'agit d'un ingrédient usuel de la cuisine orientale, tant pour les mets sucrés que salés. Le ghee est un beurre clarifié souvent utilisé dans les pays d'Orient et d'Extrême-Orient.

Une variante de ce plat avec de la viande : poêler au beurre 4 cuisses de poulet, leur faire prendre couleur, puis ajouter l'échalote et les épices et continuer comme ci-dessus.



Temps de préparation : environ 60 minutes

+ laisser gonfler 40 minutes

+ 30 minutes au four

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

400 g de riz non décortiqué, p. ex. du riz naturel

A.Vogel

2 tiges de citronnelle

1 limette

1 cs de pâte de curry rouge thaïlandaise

4 capsules de cardamome ouvertes

8 clous de girofle

1 cs d'huile d'arachide

700 ml d'eau froide

2 cs de sauce de soja

50 g de cacahuètes

250 g de tomates

1 cs de gingembre fraîchement râpé

30 g de noix de coco râpée

180 g de yaourt nature

8 petits oignons printaniers asiatiques

1 papaye d'environ 300 g

8 feuilles de bananier d'environ 30 x 30 cm

# Riz exotique en feuilles de bananier

- 1 Laver le riz, bien l'égoutter. Couper la citronnelle en rondelles très fines, éplucher finement la limette, couper l'écorce en fines lanières. Mélanger citronnelle et écorce de limette à la pâte de curry, à la cardamome et aux clous de girofle, faire revenir dans l'huile jusqu'à ce que les épices exhalent leur arôme. Ajouter l'eau, la sauce de soja et le riz, porter lentement à ébullition puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit résorbé.
- 2 Hacher grossièrement les cacahuètes, presser la limette, couper les tomates en dés. Ajouter le gingembre et la noix de coco, mélanger le tout avec le yaourt. Incorporer ce mélange au riz. Couper les oignons en morceaux de 5 cm de long, couper les parties blanches en deux dans la longueur. Couper la papaye en quatre, l'épépiner et la peler. Couper chaque quart dans la longueur en tranches d'1/2 cm d'épaisseur, mais de telle sorte qu'elles tiennent encore ensemble au niveau du pédoncule. Écarter délicatement les tranches pour les disposer en éventail.
- 3 Laver les feuilles de bananier. Les passer rapidement à la flamme (gazinière ou réchaud à fondue) pour les assouplir. Poser deux feuilles de bananier l'une sur l'autre et garnir le centre de riz. Répartir dessus les oignons et un quart de papaye par papillote. Rabattre le bord des feuilles (environ 1/3 de la feuille) en commençant par deux côtés opposés, procéder de même pour les deux autres, fixer le tout au moyen de cure-dents en bois.
- 4 Préchauffer le four à 180°C. Faire cuire les papillotes à mi-hauteur du four pendant 30 minutes. Les servir sur de grandes assiettes sans les ouvrir au préalable.

Environ 14 g de protéines, 16 g de lipides, 86 g d'hydrates de carbone, 2316 kJ/553 kcal par portion  
teneur réduite en cholestérol, sans gluten

**CONSEIL** On peut remplacer les feuilles de bananier par du papier sulfurisé. Les papillotes peuvent être préparées la veille et conservées au réfrigérateur. Le temps de cuisson total est alors de 35 minutes.



Temps de préparation : environ 20 minutes  
+ laisser gonfler 15 minutes

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

50 g de tomates séchées conservées dans l'huile  
quelques brins de marjolaine et de persil plat  
250 g de boulgour  
400 ml de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
100 g de fromage frais au poivre  
4 cs de tapenade (cf. recette page 49)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
concentré chaud/pas disponible au CA

# Boulgour aux tomates séchées

- 1 Mettre 4 assiettes à chauffer au four à 80°C. Couper les tomates égouttées en petits dés. Hacher les herbes. Mélanger le tout au boulgour. Porter le bouillon de légumes à ébullition, le verser dessus. Laisser gonfler au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que tout le liquide soit résorbé.
- 2 Incorporer le fromage frais, mettre à réchauffer au four.
- 3 Remplir des coupes d'environ 250 ml avec le mélange, tasser un peu puis démouler sur les assiettes chaudes.

Servir avec de la tapenade.

---

Environ 13 g de protéines, 22 g de lipides,  
53 g d'hydrates de carbone, 1944 kJ/465 kcal  
par portion

teneur réduite en calories

**CONSEIL** Le boulgour est du blé dur précuit et concassé. On peut faire le même plat avec de la semoule à couscous. Les deux produits sont des aliments de base très digestes de la cuisine arabe.



Sauce aux haricots rouges

Temps de préparation : environ 15 minutes

+ une nuit à laisser tremper

+ 60 minutes de cuisson

Gnocchi de millet

Temps de préparation : environ 25 minutes

+ laisser gonfler 60 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### SAUCE AUX HARICOTS ROUGES :

80 g de haricots rouges kidney secs

1 feuille de laurier

1 brin de romarin

½ bouquet de persil plat

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 cs de purée de tomates

1 cs de vinaigre balsamique rouge

1 cs d'huile d'olive

### GNOCCHI DE MILLET :

basilic et persil plat : 3 ou 4 brins de chaque

½ botte de ciboulette

½ citron non traité

250 g de crème épaisse

1 gros œuf

½ cc d'Herbamare® Original

150 g de flocons de millet

condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja

sel marin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®

Cubes (FR/pas disponible au CA)

# Gnocchi de millet avec une sauce aux haricots rouges

- 1 La veille, mettre les haricots à tremper avec le laurier et le romarin dans ½ litre d'eau froide pendant la nuit (12 heures).
- 2 Le jour-même, faire cuire les haricots avec le laurier et le romarin dans l'eau de trempage pendant environ 60 minutes. Ôter les aromates, égoutter les haricots dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson. Hacher grossièrement le persil avec ses tiges. L'ajouter aux haricots avec le cube de Plantaforce\* émietté, la purée de tomates, le vinaigre balsamique et 150 ml de l'eau de cuisson. Bien mixer le tout. Pour finir, incorporer l'huile au goutte à goutte sans cesser de mixer.
- 3 Pour les gnocchi de millet, hacher les herbes avec leurs tiges. Ajouter le zeste du citron. Mélanger avec tous les autres ingrédients, assaisonner. Laisser gonfler pendant environ 60 minutes.
- 4 Prélever de petites quantités de cette masse de millet à l'aide d'une petite cuillère pour former les gnocchi. Les plonger en petites portions dans de l'eau bouillante salée pendant 4 ou 5 minutes. Égoutter.
- 5 Réchauffer un peu la sauce aux haricots et la servir avec les gnocchi de millet.

Gnocchi de millet : environ 14 g de protéines, 16 g de lipides, 29 g d'hydrates de carbone, 1318 kJ/313 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

Sauce aux haricots rouges : environ 5 g de protéines, 2 g de lipides, 10 g d'hydrates de carbone, 299 kJ/73 kcal par portion (100 g)

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Ces gnocchis très digestes peuvent également être préparés à base de fins flocons d'avoine. On peut aussi les adjoindre à une soupe. La sauce aux haricots peut accompagner des pâtes ou bien servir de dip si on la fait moins liquide.

Selon Alfred Vogel, le millet, qui est un aliment complet, succulent et riche en substances minérales, devrait souvent figurer à nos menus.





Temps de préparation : environ 40 minutes  
 + 20 minutes de cuisson  
 + laisser gonfler 20 minutes

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

750 g de carottes  
 1 échalote hachée  
 1 cs d'huile d'olive  
 1 litre de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
 5 baies de genièvre écrasées  
 ½ bouquet de persil plat  
 2 cs de gin selon les goûts  
 Herbamare® Original  
 poivre du moulin  
 300 g d'orge perlée  
 1 brin de romarin  
 1 feuille de laurier  
 ½ citron non traité

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
 concentré (FR)/pas disponible au CA

# Orge perlée et carottes au genièvre

- 1 Couper les carottes en biais, en morceaux de 2 cm, en les tournant d'un quart de tour après chaque coupe pour obtenir des morceaux irréguliers. Les faire revenir dans l'huile avec l'échalote jusqu'à ce que celle-ci prenne un peu couleur. Déglacer avec du bouillon de légumes et en ajouter jusqu'à ce que les légumes soient tout juste recouverts. Ajouter le genièvre, couvrir à demi et faire cuire à point pendant 15 à 20 minutes.
- 2 Égoutter les carottes dans une passoire en récupérant le liquide de cuisson. Hacher grossièrement le persil avec ses tiges. Réduire en fine purée les 2/3 des carottes avec le persil, le genièvre, le gin et 100 ml de liquide de cuisson. Assaisonner avec de l'Herbamare et du poivre et mélanger aux morceaux de carottes restants. Couvrir et réserver.
- 3 Laver l'orge et l'égoutter. Compléter le reste du liquide de cuisson des carottes avec du bouillon de légumes pour avoir 650 ml de liquide. Faire chauffer avec l'orge, le romarin et le laurier, ajouter le zeste du citron. Porter à ébullition. Couvrir et laisser gonfler à feu très doux (ou bien au four à 100°C) pendant environ 20 minutes. Ôter le romarin et le laurier.
- 4 Porter les carottes à ébullition dans leur sauce. Servir avec l'orge perlé.

Environ 9 g de protéines, 3 g de lipides, 67 g  
 d'hydrates de carbone, 1420 kJ/339 kcal par portion  
 teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans  
 lactose

**CONSEIL** L'orge perlée est constituée de grains de céréales décortiqués et polis, donc dépourvus de leurs enveloppes riches en nutriments. Pour une préparation complète on peut utiliser des grains d'orge non traités. Il faut alors les laisser gonfler pendant environ 30 minutes de plus.



# Pâtes rouges aux betteraves

Temps de préparation : environ 45 minutes

+ laisser reposer 10 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 2 portions en plat principal**

**ou 4 portions en entrée**

4 ou 5 brins de basilic

350 g de betteraves cuites

½ cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

Trocomare® (CH)\*

poivre du moulin

1 gros œuf d'environ 64 g

200 g de fine semoule d'épeautre

sel marin

1 échalote hachée

1 cs d'huile d'olive

1 cs de vinaigre balsamique rouge

\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare® piquant (CA)/pas disponible au BE

- 1 Mettre de côté 4 belles sommités de basilic, ciseler les autres feuilles. Couper les betteraves en dés d'½ cm. En réduire 150 g en fine purée avec le basilic et l'huile d'olive au citron, assaisonner avec du Trocomare\* et du poivre, réserver. Réduire également en purée 30 g de cubes de betteraves et l'œuf. Mettre dans un récipient et peser le mélange. Ajouter environ 200 g de semoule d'épeautre (le double du poids du mélange betteraves et œuf), pétrir pour obtenir une pâte bien ferme. L'envelopper dans un film alimentaire et la mettre à reposer pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- 2 Étaler la pâte au laminoir sur 1 mm d'épaisseur, la laisser sécher un peu. Couper des bandes d'1 cm de large avec un couteau de cuisine ou un couteau à pizza. Faire cuire al dente, 5 ou 6 minutes, à l'eau bouillante salée.
- 3 Dans l'intervalle, faire revenir à l'huile l'échalote et le reste de la betterave en dés. Assaisonner au vinaigre balsamique, au Trocomare\* et au poivre.
- 4 Égoutter les pâtes, les mélanger avec la purée de betteraves dans le faitout encore chaud, servir sur des assiettes chaudes. Garnir avec les dés de betteraves et décorer avec les jeunes pousses de basilic.

Environ 14 g de protéines, 10 g de lipides, 92 g d'hydrates de carbone, 2097 kJ/500 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans lactose

**CONSEIL** Contrairement à ce que l'on a cru pendant longtemps, la bétanine, un puissant pigment rouge contenu dans la betterave, n'a aucune propriété favorisant la formation des globules sanguins. Elle est seulement à l'origine de taches qui sont difficiles à éliminer. Le second pigment de la betterave, un anthocyane, protège contre les radicaux libres, freine les réactions d'oxydation néfastes dans les cellules et se classe donc parmi les anticancérigènes. La betterave stocke les nitrates, susceptibles de se transformer dans l'organisme en nitrosamines qui sont nuisibles à la santé. On peut neutraliser ce processus en les préparant au vinaigre.



# Raviolis à l'ail des ours au four

Temps de préparation : environ 40 minutes  
+ 15 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### FARCE :

150 g d'épinards en branches  
50 g d'ail des ours  
1 échalote hachée  
1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)  
150 g de ricotta ou de fromage blanc maigre  
50 g de parmesan fraîchement râpé  
1 œuf  
100 g de carottes  
½ cc de Trocomare® (CH)\*  
poivre du moulin

1 portion, soit env. 350 g de pâte à l'épeautre  
(cf. page 48)  
½ cs de beurre  
4 petits brins de romarin

\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare®  
piquant (CA)/pas disponible au BE

- 1 Couper les épinards et l'ail des ours en larges lanières. Faire revenir l'échalote à l'huile dans une grande poêle. Ajouter les épinards et l'ail des ours en retournant sans cesse jusqu'à ce que les feuilles ramollissent.
- 2 Mélanger la ricotta avec le parmesan et l'œuf. Y ajouter les carottes grossièrement râpées puis les épinards et l'ail des ours. Assaisonner.
- 3 Étaler la pâte au laminoir sur environ 1 mm d'épaisseur. La découper en 8 rectangles de 15 x 20 cm. Partager la farce en 4 et la répartir sur 4 des rectangles en laissant une marge de 2 cm tout autour. Mouiller les bords au pinceau avec de l'eau. Recouvrir avec les autres morceaux de pâte, bien appuyer sur les bords et les recouper pour qu'ils soient droits. Faire délicatement quelques trous dans la partie supérieure des raviolis.
- 4 Préchauffer le four à 180°C. Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé, y déposer les raviolis. Faire fondre le beurre, enduire les raviolis et le romarin de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, poser un brin de romarin sur chaque ravioli. Faire cuire pendant environ 15 minutes au niveau inférieur du four.

Servir accompagné d'une salade en feuilles.

Environ 17 g de protéines, 16 g de lipides, 44 g  
d'hydrates de carbone, 1585 kJ/379 kcal par portion  
teneur réduite en calories

**CONSEIL** Si ce n'est pas la saison de l'ail des ours, on prendra par exemple du basilic, du pissenlit, du cresson, du cresson de fontaine, de la roquette ou de jeunes pousses que l'on ajoute à la farce sans les faire cuire au préalable pour leur garder toute leur saveur. Les feuilles d'oseille ou d'ortie doivent par contre être cuites avec les épinards.



Champignons des bois

Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 30 minutes au four

Sauce au porto

Temps de préparation : environ 20 minutes

# Champignons des bois sautés avec une sauce au porto

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 petit chou de Milan

sel marin

3 ou 4 cs d'huile d'olive

2 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

600 g de champignons divers tels que girolles, cèpes, morilles des pins, pleurotes de panicaud, pleurotes, shiitake, champignons de Paris

50 g de noix

4 ou 5 brins de thym

Herbamare® Original

poivre du moulin

### SAUCE AU PORTO :

300 ml de fond de légumes foncé (cf. page 74)

75 ml de porto rouge

3 brins de romarin

2 cc de féculé de maïs

50 ml de crème fleurette selon les goûts

- 1 Effeuille le chou de Milan, faire blanchir les feuilles à l'eau bouillante salée pendant environ 2 minutes. Les sortir de l'eau avec l'écumoire, les passer à l'eau froide et bien les égoutter. Mélanger les deux sortes d'huile. Huiler au pinceau une cocotte allant au four, la tapisser de 4 ou 5 feuilles de chou. Couper le reste en lanières. Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Nettoyer les champignons, les couper en tranches ou en quartiers selon la variété. Hacher grossièrement les noix. Effeuille le thym. Mélanger le tout dans un saladier avec les lanières de chou et l'huile, assaisonner. Mettre dans la cocotte et couvrir. Faire cuire à mi-hauteur dans le four pendant 30 minutes.
- 3 Pendant ce temps, laisser mijoter pendant 10 minutes à couvert le fond, le porto et le romarin. Filtrer dans une petite casserole à sauce. Mélanger la féculé avec la crème ou bien un peu d'eau froide, ajouter au fond. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse. Assaisonner d'Herbamare et de poivre.
- 4 Servir les champignons avec la sauce.

Ce plat s'accompagne bien de polenta ou de purée de pommes de terre.

Champignons sans accompagnement : environ 8 g de protéines, 24 g de lipides, 11 g d'hydrates de carbone, 1195 kJ/286 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

Sauce au porto : < 1 g de protéines, environ 5 g de lipides, 2 g d'hydrates de carbone, 229 kJ/55 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** On peut utiliser un fond de légumes acheté tout prêt au lieu de le faire soi-même. L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Le porto peut être remplacé par du vinaigre balsamique rouge. La morille des pins ressemble à une éponge de bain ; on la trouve en saison sur de nombreux marchés, tout comme les autres champignons des bois.





# Moules aux petits légumes

Temps de préparation : environ 60 minutes  
+ 20 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

2 kg de moules  
1 carotte  
50 g de poireau  
100 g de céleri en branches  
½ bouquet de persil plat  
1 petite orange non traitée  
200 ml de vin blanc  
2 échalotes hachées  
1 gousse d'ail écrasée  
1 feuille de laurier  
½ cc de graines d'anis  
1 cs de beurre  
100 ml de crème  
poivre du moulin

- 1 Laver les moules à l'eau courante et froide, les ébarber. Jeter celles qui sont endommagées ou ouvertes. Égoutter. Couper les légumes en petits dés, hacher le persil avec ses tiges. Presser l'orange, garder une moitié de l'orange pressée.
- 2 Porter le vin à ébullition dans un grand faitout, y jeter les moules. Couvrir, faire cuire à feu vif pendant 5 à 8 minutes en secouant de temps en temps le faitout. Égoutter les moules dans une passoire en récupérant le liquide de cuisson, le filtrer. Jeter les moules qui ne se sont pas ouvertes, remettre les autres dans le faitout, couvrir et réserver.
- 3 Bien faire revenir au beurre les légumes, le persil, l'échalote, l'ail, le laurier et l'anis ainsi que la moitié d'orange. Déglacer avec le jus d'orange et mouiller avec 500 ml de l'eau de cuisson des moules. Laisser mijoter à couvert pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ôter le laurier et l'orange. Ajouter la crème, réduire le tout en fine purée, poivrer.
- 4 Verser cette sauce sur les moules, couvrir, réchauffer à petit feu.

Servir avec du pain frais et croustillant.

Environ 51 g de protéines, 17 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone, 1592 kJ/381 kcal par portion sans le pain

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** On peut remplacer le vin par du cidre sans alcool. Le liquide de cuisson étant déjà suffisamment salé par les moules, il est généralement inutile de rajouter du sel. Les moules sont bonnes pour les régimes amaigrissants : riches en minéraux et en protéines, elles renferment peu de calories. Parmi les nombreuses variétés de moules, les moules de bouchots, cultivées en Normandie et en Bretagne, sont les plus appréciées des gourmets. Elles tirent leur nom des pieux plantés dans le sable à marée basse, les bouchots, sur lesquels on les cultive.



Brochettes de crevettes

Temps de préparation : environ 20 minutes

+ 60 minutes à mariner

Purée de lentilles

Temps de préparation : environ 35 minutes

# Brochettes de crevettes avec purée de lentilles rouges

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 petit piment rouge

1 échalote hachée

1 gousse d'ail écrasée

1 cc de gingembre frais râpé

poivre du moulin

½ cs de sauce de soja

1 cs d'huile d'arachide

12 grosses crevettes crues décortiquées, env.  
500 g

4 fines tiges de citronnelle

### PURÉE DE LENTILLES :

100 g de lentilles rouges

1 cc de gingembre frais râpé

150 ml de lait de coco

½ cc d'Herbamare® Spicy

½ ou 1 cc de curry en poudre fort

¼ de cc de curcuma en poudre

½ limette

1 cs d'huile d'arachide

- 1 Couper les piments en deux dans la longueur, les épépiner et les hacher. Les piler dans un mortier avec l'échalote, l'ail, le gingembre, le poivre, la sauce de soja et l'huile. Mélanger la pâte obtenue avec les crevettes. Écraser un peu les tiges de citronnelle, les tailler en biseau et y embrocher les crevettes. Laisser mariner pendant au moins une heure au réfrigérateur.
- 2 Pour la purée, laver les lentilles, les égoutter. Les couvrir de 200 ml d'eau froide. Ajouter le gingembre, porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux sans couvercle jusqu'à ce que tout le liquide soit résorbé. Mélanger le lait de coco, l'Herbamare, le curry et le curcuma, ajouter aux lentilles. Porter à ébullition puis ôter du feu. Ajouter le zeste et le jus de la limette. Réduire la préparation en fine purée avec le mixeur, en ajoutant éventuellement un peu d'eau chaude selon la consistance désirée. Pour finir, incorporer l'huile au goutte à goutte sans cesser de mixer.
- 3 Faire rapidement sauter les brochettes de crevettes à la poêle ou les passer au grill des deux côtés.
- 4 Réchauffer un peu la purée de lentilles, servir avec les brochettes.

Brochettes de crevettes : environ 26 g de protéines, 3 g de lipides, 4 g d'hydrates de carbone, 617 kJ/149 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans gluten, sans lactose

Purée de lentilles : environ 7 g de protéines, 9 g de lipides, 16 g d'hydrates de carbone, 696 kJ/165 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** La purée de lentilles froide convient également comme dip ou pour des tartines. On peut réaliser la même recette avec des médaillons de lotte, des coquilles Saint-Jacques ou des calamars. Ou bien on fait mariner des darnes de flétan, d'espadon ou de thon avec seulement 1 tige de citronnelle coupée en deux et on les fait sauter à la poêle dans 1 cs d'huile d'arachide pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.



Sauce aux haricots et au citron

Temps de préparation : environ 20 minutes

+ une nuit à tremper

+ 90 minutes de cuisson

Filets de sandre

Temps de préparation : environ 20 minutes

# Filets de sandre avec une sauce aux haricots et au citron

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### SAUCE AUX HARICOTS ET AU CITRON :

100 g de haricots blancs secs

1 clou de girofle

3 ou 4 feuilles de limette kaffir selon les goûts

1 citron non traité

½ cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*

1 cc de moutarde

1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

4 filets de sandre d'env. 130 g

Herbamare® Original

condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja

poivre du moulin

3 cs de semoule d'épeautre

huile d'olive pour faire revenir

\* Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes (FR)/pas disponible au CA

- 1 La veille, mettre les haricots, le clou de girofle et les feuilles de limette à tremper pendant la nuit (12 heures) dans ½ litre d'eau environ.
- 2 Le jour-même, faire cuire les haricots à couvert dans l'eau de trempage pendant environ 90 minutes, en y laissant le clou de girofle et les feuilles de limette. Ôter les épices, égoutter les haricots dans une passoire en récupérant l'eau de cuisson. Zester le quart d'un citron, ajouter 1 cs de jus de citron. Mettre dans un mixeur avec les haricots, le cube de Plantaforce® émietté, la moutarde et 100 ml de l'eau de cuisson, réduire en fine purée. Ajouter encore de l'eau de cuisson selon la consistance désirée. Pour finir, incorporer l'huile au goutte à goutte sans cesser de mixer.
- 3 Répartir du jus de citron sur les filets de poisson, assaisonner. Les plier en deux et les paner avec la semoule. Faire sauter à feu vif dans l'huile pendant 2 à 3 minutes de chaque côté.
- 4 Réchauffer un peu la sauce aux haricots et au citron. La servir avec les filets de poisson, garnir avec le reste du citron coupé en tranches.

Sauce aux haricots et au citron : environ 6 g de protéines, 2 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone, 373 kJ/90 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

Filets de sandre : environ 25 g de protéines, 2 g de lipides, 3 g d'hydrates de carbone, 566 kJ/134 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans lactose

**CONSEIL** La sauce aux haricots et au citron convient également comme dip ou pour des tartines si l'on ajoute moins d'eau de cuisson quand on la mixe. La semoule, qu'elle soit d'épeautre ou de blé, remplace avantageusement la chapelure pour une panure légère.



# Lotte avec purée de petits pois affinée

Temps de préparation : environ 50 minutes  
+ 10 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### GARNITURE À L'ORANGE ET AUX NOIX :

75 g de noix  
½ orange non traitée  
1 cc de miel liquide  
3 ou 4 brins de marjolaine  
½ cs d'huile de noix  
condiment végétal Kelpamare® ou sauce de soja  
Herbamare® Original  
poivre du moulin

8 joues de lotte ou des médaillons de 80 g  
1 cs d'huile d'olive pour la cuisson

### PURÉE DE PETITS POIS AFFINÉE :

amandes, pignons et pistaches : 20 g de chaque  
200 ml de lait  
1 cube de bouillon de légumes Plantaforce®  
noix de muscade fraîchement râpée  
500 g de petits pois frais ou surgelés  
2 cc d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare®  
Cubes (FR)/pas disponible au CA

- 1 Pour la garniture à l'orange et aux noix, faire griller les noix sans matière grasse dans une poêle antiadhésive. Ajouter le zeste de l'orange, le miel et la marjolaine, hacher le tout au mixer. Incorporer l'huile et environ 1 cs de jus d'orange, travailler pour obtenir une pâte. Assaisonner avec du Kelpamare, de l'Herbamare et du poivre. Faire mariner le poisson dans le reste du jus d'orange.
- 2 Pour la purée de petits pois, réserver des amandes, des pignons et des pistaches pour décorer le plat, faire griller le reste sans matière grasse dans une poêle antiadhésive puis moudre finement.
- 3 Ajouter le cube de Plantaforce\* et la muscade au lait, porter à ébullition. Arroser les petits pois surgelés d'eau bouillante, égoutter, ajouter au lait. S'ils sont frais, les ajouter directement, laisser mijoter à découvert pendant 6 à 8 minutes. Réduire en fine purée. Ajouter les amandes, pignons et pistaches moulus, bien mélanger. Assaisonner avec de l'Herbamare et du poivre, aromatiser avec l'huile d'olive au citron. Réchauffer à petit feu. Décorer avec les amandes, pignons et pistaches mis de côté, garder au chaud.
- 4 Préchauffer le four à 200°C. Essuyer le poisson avec du papier absorbant. Mettre l'huile dans un plat à gratin, y poser le poisson pour le huiler de toutes parts puis le répartir dans le plat. Étaler la préparation à l'orange et aux noix sur le poisson. Faire cuire dans le four, à mi-hauteur, pendant 8 à 10 minutes.

Environ 41 g de protéines, 26 g de lipides,  
22 g d'hydrates de carbone, 2025 kJ/484 kcal par  
portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** On peut remplacer la lotte par des filets de sandre ou de flet. On les plie en deux avant de répartir dessus la pâte aux noix. La purée de petits pois légèrement sucrée convient aussi très bien en accompagnement de volaille ou de céréales.





# Omble chevalier en papillote

Temps de préparation : environ 30 minutes  
+ 20 minutes au four

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

4 ombles de 300 g vidés et préparés, ou bien des truites  
1 citron non traité  
100 g de champignons  
300 g de tomates  
150 g de carottes  
2 brins de persil plat  
2 brins d'estragon  
1 brin de romarin  
½ cc d'Herbamare® Original  
poivre du moulin  
4 feuilles de laurier  
100 ml de vin blanc ou de cidre sans alcool  
papier d'aluminium

- 1 Laver les poissons à l'eau froide, les essuyer avec du papier absorbant. Zester et presser le citron. Passer du jus de citron sur les poissons à l'intérieur et à l'extérieur. Préparer 4 grands morceaux de papier d'aluminium.
- 2 Couper les champignons et les tomates en dés et les carottes en fines lanières. Hacher grossièrement le persil et l'estragon, hacher finement les feuilles de romarin. Mélanger le tout dans un saladier avec le zeste de citron, l'Herbamare et le poivre. Répartir la moitié du mélange sur les morceaux de papier d'aluminium, au milieu de chaque rectangle.
- 3 Assaisonner l'intérieur et l'extérieur des poissons avec de l'Herbamare, les poser sur le lit de légumes. Recouvrir les poissons avec le reste des légumes et le laurier, ajouter le vin, bien refermer les papillotes. Préchauffer le four à 200°C.
- 4 Poser les papillotes sur la plaque du four et mettre à cuire à mi-hauteur pendant 15 ou 20 minutes.

Servir dans le papier d'aluminium. Du riz nature est l'accompagnement idéal pour ce plat.

Environ 41 g de protéines, 6 g de lipides, 7 g d'hydrates de carbone, 1091 kJ/261 kcal par portion sans le riz

teneur réduite en calories, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** On peut également réaliser ce plat avec des filets de poisson de 150 à 200 g. Le temps de cuisson se réduit alors à 8 ou 10 minutes, puis on laisse encore reposer les papillotes dans des assiettes préchauffées pendant 3 ou 4 minutes. Le poisson se prépare en papillotes individuelles. L'omble sauvage pêché dans les lacs est considéré par les gourmets comme le plus fin des poissons d'eau douce. Sa chair est extrêmement tendre et goûteuse.



Temps de préparation : environ 30 minutes

+ 2 heures à mariner

+ 15 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions**

**Préparation au cuiseur à vapeur**

4 dorades de 300 g vidées et préparées

2 limettes

1 ou 2 petits piments rouges

1 gousse d'ail écrasée

2 ou 3 échalotes

1 morceau de gingembre de la taille du pouce

½ bouquet de coriandre

100 ml de sherry doux ou de jus de pommes

200 ml de fond de poisson

1 cc de fécule de maïs

Herbamare® Original

poivre du moulin

un peu d'huile d'arachide pour le récipient de cuisson

# Dorade à la sud-américaine

- 1 Laver les poissons à l'eau froide, les essuyer avec du papier absorbant. Leur faire 3 entailles d'environ 1 cm de profondeur de chaque côté. Presser les limettes, en conserver les écorces. Épépiner et hacher finement les piments, les ajouter ainsi que l'ail au jus de limette. Bien enduire les poissons avec ce mélange et les mettre au frais pendant 2 heures.
- 2 Égoutter les poissons, réserver la marinade. Huiler le récipient percé de trous d'un cuiseur à vapeur et y mettre les poissons. Couper les écorces de limettes et les échalotes en quatre, couper le gingembre en tranches. Mettre le tout dans le récipient sans trous du cuiseur à vapeur en y ajoutant les brins de coriandre et la marinade.
- 3 Préparer le cuiseur à vapeur en suivant le mode d'emploi, le régler à 100°C. Y placer le récipient sans trous en bas et au-dessus, le récipient avec les poissons. Faire cuire pendant 15 minutes. Garder les poissons au chaud.
- 4 Passer le liquide du récipient inférieur et le recueillir dans une petite casserole à sauce. Ajouter le sherry et le fond et laisser réduire au tiers du volume initial. Mélanger la fécule avec un peu d'eau froide, l'ajouter au liquide chaud et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Pour accompagner ce plat, servir du riz nature (riz parfumé non décortiqué), des bananes à cuire sautées dans de l'huile de sésame ou d'arachide ou bien des patates douces. Assaisonner et servir avec les poissons.

Environ 36 g de protéines, 1 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone, 858 kJ/205 kcal par portion sans

l'accompagnement

teneur réduite en calories, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Si vous n'avez pas de cuiseur à vapeur, les poissons avec les épices et la marinade peuvent être cuits au four à 200°C, en papillotes individuelles, pendant 25 minutes. Le même mode de préparation convient aussi à d'autres poissons de mer entiers comme le bar, le mullet, le saint-pierre ou le maquereau. Le temps de préparation peut être un peu plus long en fonction de leur taille.



Temps de préparation : environ 30 minutes  
+ 15 minutes au four

## INGRÉDIENTS

pour 2 portions

### NAPPAGE :

¼ de cc de graines d'anis

1 œuf

2 cs de crème

½ cc d'Herbamare® Original

1 échalote

75 g de céleri rave

25 g d'olives noires dénoyautées

250 g de fenouil

1 pincée de fils de safran

½ cs d'huile d'olive

½ cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)

1 pâte à fougasse à l'épeautre (cf. page 66)

250 g de tomates

poivre du moulin

100 g de mozzarella de bufflonne

50 g de roquefort ou d'un autre bleu coupé en

dés

# Pizza au fenouil

- 1 Pour le nappage, écraser les graines d'anis au mortier. Battre l'œuf et la crème, y ajouter l'anis et l'Herbamare.
- 2 Couper les échalotes, le céleri et les olives en fines lanières. Couper le fenouil en tranches de 3 mm d'épaisseur. Mélanger le tout dans un saladier avec le safran et les deux sortes d'huile.
- 3 Étaler la pâte pour obtenir deux fonds de pizza d'environ 25 cm de diamètre ou un rectangle de 35 x 25 cm. Former un bord, poser la pâte sur du papier sulfurisé.
- 4 Préchauffer le four avec la plaque à 250°C. Couper les tomates en tranches fines, en garnir la pâte. Répartir aussi le mélange de légumes. Assaisonner au poivre et à l'Herbamare. Couper la mozzarella en petits dés, l'écraser avec le roquefort, éparpiller le fromage sur la pizza. Arroser avec l'huile qui reste dans le saladier. Faire glisser le papier sulfurisé avec la pizza sur la plaque du four, faire cuire 5 minutes dans le four à mi-hauteur.
- 5 Répartir le nappage et faire cuire la pizza pendant encore 8 à 10 minutes.

Environ 31 g de protéines, 34 g de lipides, 60 g d'hydrates de carbone, 2885 kJ/683 kcal par portion

**CONSEIL** Si l'on manque de temps, on remplace la pâte à fougasse par 450 g de pâte à pizza toute prête.

Le thon est le complément idéal pour garnir la pizza : ajouter 300 g de thon en boîte au naturel bien égoutté et émiétté. Il existe de grandes différences de qualité pour le thon en boîte. N'économisez donc pas à mauvais escient.



Temps de préparation : environ 30 minutes  
 + 30 minutes au four pour la garniture  
 + 30 minutes au four pour la quiche

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions,  
 pour un moule de 28 cm ø**

1 portion de pâte au fromage et à l'huile d'olive  
 (cf. page 75)  
 800 g de courge épluchée, p. ex. de la courge  
 « butternut »  
 ½ cc de graines d'anis  
 ½ cc de graines de moutarde noires  
 1 cc de grains de coriandre  
 1 cc d'Herbamare® Original  
 2 cs de graines de courge  
 2 cs de sarrasin (graines entières grillées)  
 100 g de marrons cuits et épluchés  
 1 cs d'huile de noix  
 1 cs d'huile d'olive au citron (cf. page 20)  
 200 g de saumon fumé en tranches fines

## NAPPAGE :

1 gros œuf  
 100 g de crème fraîche  
 1 pincée de fils de safran  
 Herbamare® Original

# Quiche à la courge, aux marrons et au saumon

- 1 Étaler la pâte, fonder le moule, former un bord. Trouer le fond de pâte à la fourchette et mettre au frais pendant 30 minutes. Battre tous les ingrédients pour le nappage et assaisonner.
- 2 Préchauffer le four à 180°C. Couper la courge en dés d'environ 2 cm. Piler soigneusement dans un mortier l'anis, la moutarde et la coriandre avec l'Herbamare. Ajouter ce mélange à la courge avec les graines de courge, les graines de sarrasin, les marrons et les deux sortes d'huile, bien mélanger. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant environ 30 minutes, dans un grand plat à gratin ou sur la plaque du four. Sortir du four et laisser refroidir un peu.
- 3 Écraser grossièrement les marrons à la fourchette. Couper le saumon en lanières. Le mélanger à la courge et au nappage, répartir le tout sur le fond de pâte. Faire cuire au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes.

Servir avec une salade verte.

Environ 28 g de protéines, 48 g de lipides, 39 g  
 d'hydrates de carbone, 2958 kJ/707 kcal par portion

**CONSEIL** Le poisson est très sain surtout lorsqu'il est riche en lipides comme le saumon. Cela est dû essentiellement à sa teneur élevée en acides gras insaturés oméga 3 et en protéines faciles à digérer. Mais pour le poisson comme pour le reste, la qualité doit primer sur la quantité. On choisira donc du saumon sauvage ou à défaut, du saumon d'élevage provenant de l'aquaculture bio où les poissons sont élevés de manière plus naturelle et disposent de plus d'espace.





# Feuilles de chou de Bruxelles aux abricots

Temps de préparation : environ 45 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions comme accompagnement  
ou 2 portions en plat principal**

500 g de chou de Bruxelles  
sel marin  
50 g d'abricots secs non soufrés  
2 cs d'huile d'olive  
2 cs d'airelles en bocal  
Herbamare® Original  
poivre du moulin  
noix de muscade fraîchement râpée

- 1 Effeuillez les choux de Bruxelles en entaillant plusieurs fois le trognon pour détacher le plus de feuilles possible. Couper les cœurs restants en quatre. Blanchir par portions dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Passer à l'eau glacée, égoutter.
- 2 Couper les abricots en tout petits dés. Les faire revenir à l'huile. Ajouter le chou de Bruxelles et les airelles, faire revenir en mélangeant constamment jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Assaisonner avec de l'Herbamare, du poivre et de la muscade.

---

Environ 7 g de protéines, 3 g de lipides, 18 g d'hydrates de carbone, 534 kJ/128 kcal par portion en accompagnement  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Servir comme plat principal avec des côtelettes d'agneau ou des entrecôtes de chevreuil. La combinaison de l'aigre (chou) et du sucré (fruits) est très harmonieuse et convient aussi à d'autres variétés de chou comme le chou blanc, le chou rouge ou le chou vivace. On peut remplacer les abricots par des raisins secs marinés dans de l'eau de rose.



Temps de préparation : environ 20 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions comme accompagnement**

350 g d'endives blanches  
 200 g de chicorée rouge, de la Trévisé ou du radicchio  
 ¼ de cube de bouillon de légumes Plantaforce® (CH)\*  
 50 ml d'eau bouillante  
 4 cs de sarrasin (graines entières)  
 3 cs d'huile de colza  
 2 cs de vinaigre à la framboise (cf. page 21)  
 Herbamare® Original  
 poivre du moulin

\*Herbamare Bouillonbasis (BE)/Herbamare® Cubes (FR)/pas disponible au CA

# Endives braisées

- 1 Couper les endives et la chicorée en tronçons de 3 ou 4 cm, ôter les parties dures du trognon. Dissoudre le cube de Plantaforce\* dans l'eau.
- 2 Faire griller le sarrasin à la poêle dans 1 cs d'huile en remuant bien jusqu'à ce qu'il prenne couleur. Réserver.
- 3 Faire chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle, y mettre les endives et la chicorée à revenir à feu vif sans cesser de remuer jusqu'à ce que les légumes se ramollissent un peu. Ajouter le bouillon et le vinaigre. Laisser mijoter encore quelques instants. Assaisonner avec de l'Herbamare et du poivre.

Garnir le plat de service et parsemer de graines de sarrasin grillées.

Environ 2 g de protéines, 4 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone, 283 kJ/68 kcal par portion en accompagnement

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Les graines de sarrasin grillées à l'huile ou au beurre confèrent aussi à d'autres légumes une délicate saveur de noisette. Selon Alfred Vogel le sarrasin, tout comme le riz naturel, a un effet favorable sur l'hypertonie, surtout dans les préparations avec peu de sel et de protéines. Les principes amers de l'endive et de la chicorée de Trévisé ont une bonne influence sur la fonction hépatique.





# Desserts





**FARINE / PÂTE À GÂTEAU** Une pâte maison fraîche, à la farine complète et au sucre de canne brut, sans acides gras trans ni agents stabilisateurs ou autres additifs, est non seulement meilleure au goût mais aussi meilleure pour la santé que les pâtes prêtes à cuire à base de farine blanche et de sucre cristallisé. La confection d'une telle pâte est par ailleurs rapide et facile.

**Recette de base de la pâte brisée complète :** mélanger 200 g de farine complète avec 50 g de sucre de canne brut et 1 pincée de sel marin. Battre 1 petit œuf avec 1 cc de vinaigre de pomme et 1 cs d'eau. Ajouter au mélange de farine en même temps que 70 g de beurre en copeaux et pétrir le tout à la main ou avec les fouets pétrisseurs du batteur. Envelopper dans un film alimentaire et laisser reposer pendant 30 minutes au réfrigérateur. Cette pâte est employée pour les recettes de « Tarte aux figues » et de « Tartelettes aux dattes et au moka ». On peut naturellement faire d'autres tartes et gâteaux aux fruits avec cette pâte. Les quantités indiquées sont pour un moule de 20 cm de diamètre. Il faut les multiplier par 1,5 pour un moule de 28 cm.

**YAOURT ET AUTRES PRODUITS LAITIERS** Beaucoup de gens qui ne tolèrent pas le lait à cause du lactose mangent du yaourt sans problème. Cela vient du fait que les cultures du yaourt produisent en quantité de la lactase, une enzyme qui dissocie le lactose et aide à sa digestion tout en favorisant la résorption des substances nutritives et des minéraux comme le calcium. D'une façon générale, ce produit de la fermentation du

lait originaire d'Asie Mineure est un excellent soutien pour la digestion et un assainisseur de la flore intestinale. Il le doit aux bactéries de l'acide lactique dont on profite au mieux dans le yaourt frais.

Il n'y a pas plus frais que le yaourt maison – avec l'absence garantie d'additifs. Pour faire soi-même le yaourt, on a besoin d'un nutriment (dextrose) et de bactéries naturelles de l'acide lactique qui vont déclencher le processus d'acidification du lait. Quand on mélange ces ferments dans le lait, il se produit une fermentation lactique qui transforme une partie du lactose en acide lactique. Les protéines du lait caillent et le lait épaisse. Selon le type de bactéries de l'acide lactique utilisées, on obtient par le même procédé du yaourt nature, du yaourt L(+) à l'acide lactique dextrogyre, du yaourt probiotique, de la crème de yaourt, du caillé, du kéfir, du fromage frais de type faisselle ou du fromage blanc frais. On peut fabriquer soi-même un grand choix de produits laitiers en se servant des ferments actifs A.Vogel, vendus en Suisse avec les souches de lactobacilles originelles et le dextrose.

Concernant le lait, tout est possible : que l'on prenne du lait cru frais ou du lait à base de lait en poudre, le produit utilisé n'est pas vraiment déterminant. Il n'est d'ailleurs pas indispensable de prendre du lait de vache ; en fonction des ferments, on peut tout aussi bien utiliser du lait de brebis, de chèvre, de bufflonne, de riz ou de soja.



**FRUITS EXOTIQUES** C'est l'apothéose des trésors culinaires de la nature et ils jouent un grand rôle dans une alimentation saine. Les uns sont un baume pour les nerfs et permettent de bien dormir, comme le fruit de la passion et la banane ; d'autres sont bons pour la ligne comme par exemple la papaye, le kiwi ou le pamplemousse ; d'autres encore, tels le melon, l'ananas, la figue de Barbarie et la figue, ont un effet favorable sur la digestion, entre autres.

Afin de s'en délecter pleinement, il faut examiner soigneusement ces fruits délicats, à l'achat, et ne prendre que ceux qui sont mûrs. La peau ridée du fruit de la passion est par exemple le signe de sa maturité ; pour le kiwi et la papaye, on vérifie qu'ils sont mûrs en appuyant légèrement dessus ; quant au

melon, c'est le parfum qu'il dégage qui est décisif. Si les feuilles du trognon de l'ananas se détachent facilement quand on tire dessus, ou bien si elles sont toutes petites et que les écailles de la peau sont très marquées, c'est le signe que le fruit est particulièrement aromatique. Acheter une bonne mangue

s'avère plus compliqué, la couleur n'étant pas un critère de maturité. Il vaut donc mieux s'en remettre aux conseils d'un marchand digne de confiance.

Outre la papaye, le fruit exotique préféré d'Alfred Vogel est le durian qui est riche en vitamines et en substances minérales. Il entre d'ailleurs dans la composition de son muesli complet. Pour Vogel, c'est en effet un aliment qui « procure des forces permettant d'accomplir des performances extraordinaires ». À l'inverse de son odeur pénétrante, la saveur du durian est des plus fines. On trouve le fruit frais, et même généralement bien mûr, dans

les épicerias asiatiques. Il faut donc le consommer de suite et le plus souvent possible.

**SUCRE ET MIEL** Alfred Vogel préconise les sucres naturels et d'autres édulcorants « irréprochables » comme le miel, le sucre de raisin, le sirop d'érable et les fruits secs. Le sucre de canne brut renferme « tout un mélange de composants minéraux tels que calcium, fluor, magnésium, manganèse, fer, silice, phosphore etc. » en quantités certes inférieures au sucre naturel mais le sucre blanc, lui, en est totalement dépourvu. Du point de vue d'Alfred Vogel, c'est un « produit dénaturé » tout comme la farine blanche et le riz blanc. Il est en outre à l'origine de caries dentaires et d'autres maladies de la civilisation.

Le miel, par contre, est un aliment précieux et un remède éprouvé. Les différentes origines du nectar des fleurs collecté par les abeilles expliquent la diversité de couleur, de consistance et d'arôme du miel dans de multiples nuances. Le miel solide se liquéfie à nouveau dans un bain-marie à 45°C au maximum. Si la température est plus élevée, il perd ses précieuses substances. Ceci explique qu'en principe, on ne l'utilise pas en cuisine ou en pâtisserie mais pour affiner les assaisonnements de salades, pour sucrer le muesli, les fruits acides et les desserts ou bien tout simplement en tartines de pain complet beurré.





Miel au pissenlit

Temps de préparation : environ 60 minutes

+ une nuit d'infusion

Parfait au pissenlit

Temps de préparation : environ 30 minutes

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

**pour 750 g de miel**

**et 450 g de parfait**

### MIEL :

150 g de fleurs de pissenlit (seulement les pétales jaunes détachés de la fleur)

1 l d'eau

1 citron

1 kg de sucre de canne brut

### PARFAIT:

400 ml de vin blanc ou de jus de raisin blanc moussoux

125 g de beurre

3 jaunes d'œuf

100 g de miel de pissenlit

¼ de citron non traité

# Miel au pissenlit Parfait au pissenlit

- 1 La veille, porter l'eau à ébullition avec les pétales de pissenlit, laisser infuser à couvert toute la nuit.
- 2 Le jour-même, filtrer l'infusion. Éplucher le citron, le couper en tranches, l'ajouter au liquide ainsi que le sucre. Chauffer et laisser réduire des deux tiers jusqu'à l'obtention d'une masse sirupeuse. Test : si l'on prend un peu de la préparation avec une cuillère à soupe, elle devient plus consistante en refroidissant. Remplir des bocaux avec le « miel » en le passant au tamis. Fermer les bocaux et les mettre au frais.
- 3 Pour le parfait, laisser réduire le vin blanc de moitié à découvert. Ôter du feu. Ajouter petit à petit le beurre en flocons et les jaunes d'œuf sans cesser de battre. Mélanger pour finir avec le miel, ajouter le zeste de citron. Mettre à refroidir au réfrigérateur puis faire glacer le parfait dans la sorbetière.

Miel au pissenlit : < 1 g de protéines, < 1 g de lipides, environ 132 g d'hydrates de carbone, 2260 kJ/540 kcal par 100 g

sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

Parfait au pissenlit : environ 3 g de protéines, 28 g de lipides, 30 g d'hydrates de carbone, 1600 kJ/369 kcal par 100 g

sans gluten

**CONSEIL** On peut se servir du miel de pissenlit restant pour faire des tartines ou pour sucrer et aromatiser le muesli et les desserts. Les bocaux bien fermés se gardent pendant environ un an.

Si l'on n'a pas de sorbetière, on garnit un récipient plat avec la préparation et on le met au congélateur. Il faut battre la préparation à la fourchette tous les quarts d'heure jusqu'à ce que le parfait soit glacé. L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson.



Temps de préparation : environ 45 minutes  
+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions

### PARFAIT:

1 pomme d'environ 150 g  
½ citron  
50 g de sucre de canne brut  
2 cs d'eau  
1 brin de romarin  
30 g de miel liquide  
180 g de yaourt nature (cf. conseil)

1 pomme d'environ 150 g  
50 ml de jus de pomme  
quelques feuilles de romarin

# Parfait à la pomme sur lit de pomme fondante

- 1 Pour le parfait, éplucher la pomme et la couper en morceaux. La faire cuire à couvert en compote avec le jus de citron, le sucre, l'eau et le romarin. Ôter le romarin, mixer, laisser refroidir. Mélanger avec le miel et le yaourt. Faire glacer dans la sorbetière.
- 2 Éplucher l'autre pomme sans la couper, ôter le trognon. Couper la pomme en 4 grosses tranches. Laisser mijoter à point dans le jus de pomme avec les feuilles de romarin.
- 3 Disposer les tranches de pomme sur des assiettes. Garnir chacune d'une boule de parfait et décorer avec du romarin.

Environ 2 g de protéines, 2 g de lipides, 30 g d'hydrates de carbone, 627 kJ/150 kcal par portion  
teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten

**CONSEIL** Si l'on n'a pas de sorbetière, on garnit un récipient plat avec la préparation et on le met au congélateur. Il faut battre la préparation à la fourchette tous les quarts d'heure jusqu'à ce que le parfait soit glacé. On peut fabriquer soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.



# Ananas mariné avec yaourt au miel

Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 3 ou 4 heures à mariner

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

1 ananas d'environ 600 g

½ gousse de vanille

½ limette

½ cs de gingembre frais râpé

50 ml d'eau

50 g de sucre de canne brut

### YAOURT AU MIEL :

80 g de fromage blanc entier

240 g de yaourt nature (cf. conseil)

40 g de miel liquide

50 ml de crème fleurette

20 g d'amandes non mondées

- 1 Éplucher l'ananas, le couper en deux dans la longueur, ôter le trognon. Couper l'ananas en dés. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines de l'intérieur. Presser la limette, mélanger le jus avec le gingembre et l'eau.
- 2 Dans une grande casserole en acier chromé, caraméliser le sucre à feu moyen jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, en remuant dès qu'il est fondu. Ôter la casserole du feu, déglacer avec le jus de limette (attention : le caramel est brûlant !). Ajouter les graines et la gousse de vanille et chauffer à petit feu en tournant jusqu'à ce que le caramel soit complètement fondu. Ajouter l'ananas et mélanger. Laisser mariner à couvert pendant 3 ou 4 heures à température ambiante. Ôter la gousse de vanille.
- 3 Bien mélanger le fromage blanc, le yaourt et le miel. Battre la crème et l'incorporer. Hacher grossièrement les amandes, les parsemer sur la préparation.
- 4 Servir l'ananas avec le yaourt.

Ananas : < 1 g de protéines, < 1 g de lipides, environ 26 g d'hydrates de carbone, 455 kJ/109 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

Yaourt au miel : environ 6 g de protéines, 12 g de lipides, 13 g d'hydrates de carbone, 768 kJ/183 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans gluten

**CONSEIL** L'ananas a très peu de calories et il renferme une enzyme, la broméline, qui dissocie les protéines et facilite la digestion. La variété la plus goûteuse est toute petite ; il faut alors 3 ananas pour réaliser cette recette. Si l'on utilise de l'ananas en conserve, on remplace l'eau par le jus. On peut fabriquer soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.



Temps de préparation : environ 50 minutes  
+ 15 minutes au four pour la meringue

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

500 ml d'eau  
2 cs de Bambu® instantané  
2 cs de sucre de canne brut  
4 poires d'env. 150 g, pas trop mûres

### FOURRAGE :

50 g de fromage frais (cf. conseil)  
1 cc de Bambu® instantané  
¼ de cc de cannelle en poudre  
50 g de gingembre confit

### MERINGAGE :

1 cs de beurre  
1 blanc d'œuf  
1 pincée de sel marin  
1 cs de sucre de canne brut  
1 cs de farine d'épeautre blanche  
1 jaune d'œuf

# Poires meringuées

- 1 Porter l'eau à ébullition avec le Bambu et le sucre. Éplucher les poires, les couper en deux, ôter le trognon. Les faire cuire dans le Bambu. Elles doivent être encore fermes sous la dent. Prélever 4 moitiés de poires, les disposer sur un plat à gratin. Prolonger la cuisson des poires restantes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- 2 Pour le fourrage, mélanger le fromage frais avec le Bambu et la cannelle. Hacher le gingembre, l'incorporer au mélange. Remplir les moitiés de poires fermes avec cette préparation, arroser avec un peu du liquide de cuisson au Bambu. Préchauffer le four à 175°C.
- 3 Pour la meringue, faire fondre le beurre, laisser refroidir un peu. Battre légèrement le blanc en neige avec le sel. Ajouter le sucre, continuer à battre pour obtenir une masse bien ferme. Ajouter la farine en la tamisant, puis incorporer délicatement le jaune d'œuf et le beurre. Répartir la préparation sur les moitiés de poires et mettre au four à mi-hauteur pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que la meringue soit dorée.
- 4 Dans l'intervalle, mixer les poires restantes et les réduire en coulis avec 100 ml du liquide de cuisson au Bambu. Répartir le coulis dans des coupes à dessert et poser les poires meringuées dessus.

Servir chaud ou froid.

Environ 3 g de protéines, 9 g de lipides, 24 g d'hydrates de carbone, 789 kJ/188 kcal par portion  
teneur réduite en calories

**CONSEIL** Ce dessert raffiné est également délicieux avec des pommes. Le choix du fromage frais est essentiel pour le réussir. Il ne faut pas prendre du fromage blanc ou de la ricotta mais un fromage frais du genre Philadelphia ou Gervais. Le Bambu confère à ce plat une surprenante saveur terreuse de café qui contraste remarquablement avec le goût des poires et la légèreté de la meringue.





# Gratin de groseilles à maquereau

Temps de préparation : environ 30 minutes  
+ 30 minutes au four

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions comme plat unique**

250 g de pain rassis (pain noir ou pain gris)  
500 ml de lait  
50 g de noisettes  
1 citron non traité  
mélisse et basilic : 3 ou 4 brins de chaque  
2 jaunes d'œuf  
180 g de crème fraîche  
50 g de sucre de canne brut  
½ cc de cannelle en poudre  
2 blancs d'œuf  
1 pincée de sel marin  
500 g de groseilles à maquereau

du beurre pour le plat

- 1 Couper le pain en dés. Porter le lait à ébullition, le verser sur le pain, laisser imbiber. Passer au tamis ou réduire en purée.
- 2 Hacher grossièrement les noisettes, les faire griller sans matière grasse dans une poêle antiadhésive. Zester et presser le citron. Couper les feuilles de mélisse et de basilic en fines lanières. Mélanger le tout au fouet avec les jaunes d'œuf, la crème, le sucre et la cannelle, puis l'incorporer au pain détremé.
- 3 Préchauffer le four à 200°C. Battre les blancs d'œuf en neige ferme avec le sel, les incorporer au reste ainsi que les groseilles à maquereau. Mettre le tout dans un plat à gratin beurré. Faire cuire en bas du four pendant environ 30 minutes.

Environ 17 g de protéines, 33 g de lipides, 63 g  
d'hydrates de carbone, 2572 kJ/615 kcal par portion

**CONSEIL** Le même dessert se fait aussi avec des grains de raisin ou d'autres baies. Avant la propagation en Europe du mildiou américain des groseilles à maquereau, celles-ci comptaient parmi les baies de jardin les plus appréciées. Il y a entre-temps de nouvelles variétés plus robustes sur le marché. L'agréable saveur acide et sucrée de la groseille à maquereau se développe pleinement à la cuisson dans les chutneys, la marmelade, le gruau de fruits et les compotes, ou bien au four, dans les gâteaux et autres desserts. Elle se conjugue aussi très bien avec des poissons gras comme le maquereau ou des volailles également grasses comme le canard.



Petits gâteaux

Temps de préparation : environ 30 minutes

+ laisser gonfler une nuit

Compote de baies

Temps de préparation : environ 20 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 portions de compote,

40 petits gâteaux

### DENTELLES DE SAINT GALL :

50 g de beurre

70 g de sucre de canne brut

50 g de flocons de millet

¼ de citron non traité

1 cs de farine d'épeautre blanche

1 cs d'œuf battu

1 pincée de sel marin

1 pincée de cardamome en poudre

### COMPOTE :

400 g de baies : fraises, mûres, groseilles,  
framboises

2 cs de sucre de canne brut

2 cs d'eau

# Compote de baies et dentelles de Saint Gall

- 1 Pour les dentelles, faire fondre le beurre la veille. Ajouter le sucre et les flocons de millet, bien mélanger et laisser gonfler à couvert pendant la nuit à température ambiante.
- 2 Le jour-même, zester le citron, ajouter le zeste aux flocons ainsi que la farine. Battre l'œuf avec le sel et la cardamome, l'incorporer au mélange. Préchauffer le four à 250°C.
- 3 Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé. Par fournée, déposer sur la plaque 9 petits tas de pâte bien espacés avec tout juste ½ cc de pâte. Faire cuire dans le four à mi-hauteur jusqu'à ce que les bords prennent couleur. Ôter le papier de la plaque en le faisant glisser, laisser reposer un instant jusqu'à ce que les petits gâteaux durcissent un peu. Les détacher avec une spatule.
- 4 Couper les fraises en quatre, les mettre dans un saladier avec les autres baies. Porter l'eau et le sucre à ébullition avec environ 2 cs de chaque sorte de baies. Réduire en purée et tamiser. Mélanger au reste des baies et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Servir la compote avec les dentelles de Saint Gall.

Dentelles : < 1 g de protéines, < 1 g de lipides,  
< 1 g d'hydrates de carbone, 23 kJ/5 kcal chacune

teneur réduite en calories

Compote : environ 1 g de protéines, < 1 g de lipides,  
10 g d'hydrates de carbone, 202 kJ/48 kcal par portion

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans  
gluten, sans lactose

**CONSEIL** Les petits gâteaux encore chauds peuvent être découpés en ronds réguliers à l'aide d'un verre renversé. Pour la compote, on peut prendre toutes sortes de baies. Alfred Vogel était un grand ami des baies crues car à l'exception des airelles, même les plus acides d'entre elles ont un excédent basique ; elles sont bonnes pour le foie et riches en vitamines et en minéraux. Ces baies renferment en outre un antioxydant essentiel, l'acide ellagique.



# Soufflé et coulis de baies

Temps de préparation : environ 25 minutes  
+ 35 minutes de cuisson

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

50 g de beurre  
100 g de miel liquide  
2 petits œufs  
100 g de farine d'épeautre blanche  
½ cc de levure Weinstein  
25 g d'amandes moulues  
150 g de myrtilles, de framboises ou d'autres  
baies  
1 cs de sucre de canne brut  
2 cs d'eau

du beurre pour les ramequins

- 1 Faire fondre le beurre et le miel au bain-marie. Battre en ajoutant les œufs. Bien mélanger la farine et la levure, ajouter au reste ainsi que les amandes. Incorporer 50 g de baies à la pâte. Beurrer 4 ramequins de 100 ml, les remplir de pâte.
- 2 Mettre à cuire à la vapeur (cuiseur à vapeur à 100°C ou panier d'un faitout) pendant 35 minutes.
- 3 Pour le coulis, porter à ébullition le reste des baies avec le sucre et l'eau. Mixer et tamiser.

Servir les soufflés chauds, tièdes ou froids avec le coulis.

Environ 9 g de protéines, 17 g de lipides, 44 g d'hydrates de carbone, 1526 kJ/365 kcal par portion

**CONSEIL** Un soufflé qui ne s'effondre pas ! Si l'on n'a pas de levure Weinstein sans phosphates sous la main, on utilise la même quantité de poudre à lever (levure chimique) ordinaire.



Temps de préparation : environ 45 minutes  
 + 30 minutes de cuisson  
 + laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

### pour 4 portions

300 g de courge épluchée, p. ex. de la courge  
 musquée de Provence  
 ½ gousse de vanille  
 50 g de sucre de canne brut  
 200 ml d'eau  
 1 capsule de cardamome écrasée  
 2 cc de graines de sésame noires selon les  
 goûts  
 300 ml de lait  
 100 g de semoule de maïs « Bramata » de  
 mouture grosse  
 1 cc de gingembre frais râpé

du beurre pour les ramequins

# Gâteau de semoule à la courge

- 1 Couper la courge en dés d'1 cm. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines de l'intérieur. Dans une grande casserole en acier chromé, caraméliser le sucre à feu moyen jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette, en remuant seulement quand il est fondu. Ôter la casserole du feu, déglacer avec l'eau (attention : le caramel est brûlant !). Ajouter les graines et la gousse de vanille ainsi que la cardamome et chauffer à petit feu en tournant jusqu'à ce que le caramel soit complètement fondu.
- 2 Ajouter la courge, laisser mijoter 2 ou 3 minutes à couvert jusqu'à ce qu'elle soit cuite mais encore ferme sous la dent. Prélever la moitié des dés de courge, les mélanger avec les graines de sésame, couvrir et réserver. Remettre le reste à cuire jusqu'à ce que la courge se défasse. Écraser à la fourchette. Ôter la gousse de vanille et la cardamome.
- 3 Ajouter le lait, porter à ébullition. Verser la semoule en pluie, laisser mijoter à petit feu en tournant jusqu'à l'obtention d'une épaisse bouillie. Ajouter le gingembre. Beurrer 4 ramequins d'environ 120 ml, les remplir de semoule. Laisser refroidir à couvert. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.
- 4 Plonger rapidement les ramequins dans de l'eau très chaude pour les démouler. Garnir avec les dés de courge au sésame.

Environ 6 g de protéines, 6 g de lipides, 39 g  
 d'hydrates de carbone, 976 kJ/233 kcal par portion  
 sans gluten

**CONSEIL** Le gâteau de semoule se sert également chaud. Comme la courge a une saveur assez neutre, elle se conjugue bien avec le goût relevé et piquant du gingembre qui dégage un effet de chaleur. La cardamome, qui possède le même effet, est aussi une épice à forte saveur qui s'harmonise bien avec toutes les préparations à la courge, qu'elles soient sucrées ou salées.





Temps de préparation : environ 25 minutes

+ 40 minutes au four

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour un moule d'environ 20 cm ø

soit 8 parts de tarte

1 portion de pâte brisée complète (cf. page 134)

25 g de noisettes moulues

350 g de figues fraîches (6 grosses ou 12 petites)

50 g de gingembre confit

½ citron

100 ml de vin blanc ou de jus de raisin blanc mousseux

100 ml de liqueur ou de sirop de cassis

¼ de cc de cannelle en poudre

2 cs de sucre de canne brut

sucre glace à volonté

# Tarte aux figues et cassis

- 1 Étaler la pâte, fonder le moule, former un bord. Percer le fond de pâte à la fourchette. Parsemer de noisettes moulues. Couper les figues en quatre, les répartir sur le fond de tarte. Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Hacher le gingembre. Presser le citron. Faire chauffer les deux avec le vin blanc, la liqueur de cassis, la cannelle et le sucre. Laisser réduire des deux tiers. Arroser les figues avec ce sirop. Cuire au four à mi-hauteur pendant 35 à 40 minutes.

Laisser refroidir et saupoudrer à volonté de sucre glace.

Environ 5 g de protéines, 11 g de lipides, 35 g d'hydrates de carbone, 1060 kJ/253 kcal par morceau

**CONSEIL** Cette tarte est tellement bonne que c'en est un véritable péché. Elle rassemble toutefois des ingrédients comme les figues, les noisettes, le gingembre et le cassis qui sont excellents pour la santé. L'alcool s'évapore presque complètement à la cuisson. Si l'on utilise du sirop de cassis, il ne faut pas mettre de sucre.



# Gâteau à la poire et aux amandes fourré d'argousier

Temps de préparation : environ 35 minutes

+ 50 minutes au four

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour un moule d'environ 20 cm ø

soit 8 parts de gâteau

100 g de beurre ramolli

100 g de sucre de canne brut

1 cc de sucre à la vanille de Bourbon

3 jaunes d'œuf

125 g de farine de sarrasin

75 g d'amandes moulues

1,5 cc de levure Weinstein

½ cc de cannelle en poudre

1 grosse poire

3 blancs d'œuf

1 pincée de sel marin

## FOURRAGE :

150 ml de crème fleurette

75 g de gelée d'argousier

du beurre pour le moule

- 1 Battre le beurre avec 50 g de sucre et le sucre vanillé pour obtenir un mélange mousseux. Incorporer les jaunes d'œuf, un par un. Bien mélanger la farine, les amandes, la levure et la cannelle, les ajouter au mélange.
- 2 Beurrer le moule. Préchauffer le four à 180°C. Éplucher la poire, la râper grossièrement et l'incorporer au mélange. Battre légèrement le blanc en neige avec le sel. Ajouter le sucre en pluie, continuer à battre pour obtenir une masse bien ferme. Incorporer délicatement à la pâte. Remplir le moule, lisser le dessus de la préparation. Cuire au four à mi-hauteur pendant 45 à 50 minutes. Laisser refroidir.
- 3 Pour le fourrage, battre la crème. Ajouter la moitié de la gelée d'argousier. Couper le gâteau en deux dans l'épaisseur, le fourrer avec la crème à l'argousier. Répartir au pinceau le reste de la gelée d'argousier sur le gâteau.

Décorer éventuellement avec des demi-poires cuites.

Environ 7 g de protéines, 25 g de lipides, 33 g d'hydrates de carbone, 1615 kJ/386 kcal par morceau

sans gluten

**CONSEIL** Le gâteau peut être cuit la veille mais on le fourre juste avant de le servir. Si l'on n'a pas de levure Weinstein sans phosphates sous la main, on utilise la même quantité de poudre à lever (levure chimique) ordinaire. Le gâteau est riche en vitamine C grâce à la pulpe d'argousier gélifiée à froid. La conjugaison des amandes, du sarrasin et de la poire lui confère une saveur arrondie et fraîche.



Temps de préparation : environ 20 minutes  
+ 15 minutes au four  
+ laisser refroidir

### INGRÉDIENTS

**pour 4 petits moules d'environ 10 cm ø**

1 portion de pâte brisée complète (cf. page 134)  
50 g de noix  
150 g de dattes sèches dénoyautées  
50 g d'abricots secs non soufflés  
100 g de mascarpone  
50 ml de crème  
2 cc de Bambu<sup>®</sup> instantané  
½ cc de cannelle en poudre  
1 cc de sucre à la vanille de Bourbon  
sucre glace à volonté

# Tartelettes aux dattes et au moka

- 1 Étaler la pâte, fonder les moules, former un bord. Percer les fonds de pâte à la fourchette. Hacher grossièrement les noix, couper les dattes et les abricots en petits dés. Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Battre le mascarpone avec la crème, le Bambu, la cannelle et le sucre vanillé, incorporer les noix et les fruits au mélange. Répartir la préparation sur les fonds de tarte. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant 15 minutes.

Saupoudrer à volonté de sucre glace.

Environ 13 g de protéines, 38 g de lipides, 83 g d'hydrates de carbone, 3021 kJ/722 kcal par tartelette

**CONSEIL** Ces tartelettes constituent un aliment énergétique pour ceux qui pratiquent le sport de compétition. Elles fournissent de l'énergie rapide et durable. Les dattes, surtout, mais aussi les abricots renferment beaucoup de fructose excellent pour la santé. Les dattes fraîches ont moins de calories et sont beaucoup moins sucrées que les sèches. Elles ont souvent une peau assez dure que l'on peut ôter facilement. On peut les garder jusqu'à trois jours à condition de les conserver au frais.



Temps de préparation : environ 30 minutes  
 + laisser tremper 20 minutes  
 + 40 minutes au four  
 + laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour un moule d'environ 20 cm ø  
 soit 8 parts de gâteau

60 g de raisins de Smyrne  
 75 ml d'huile d'olive  
 1 cs d'eau chaude  
 100 g de sucre de canne brut  
 1 pincée de sel marin  
 1 gros œuf  
 250 g de pommes acides  
 ½ citron non traité  
 175 g de farine complète  
 ½ cc de cannelle en poudre  
 1,5 cc de levure Weinstein

sucre glace à volonté

# Gâteau de pommes à l'huile d'olive

- 1 Mettre les raisins secs à tremper dans de l'eau chaude pendant 20 minutes. Mélanger l'huile, l'eau, le sucre et le sel jusqu'à ce que le sucre fonde un peu. Ajouter l'œuf et battre en mousse jusqu'à ce que le mélange blanchisse et épaississe. Éplucher une pomme, ôter le trognon. Râper la pomme et zester le citron. Ajouter la pomme râpée et le zeste de citron à la préparation. Bien mélanger la farine, la cannelle et la levure. Incorporer peu à peu au reste, par cuillerées, et travailler en pâte consistante.
- 2 Préchauffer le four à 180°C. Râper grossièrement le reste des pommes sans les éplucher. Égoutter les raisins, les mélanger à la pâte ainsi que les pommes. Huiler un moule démontable, y verser la pâte et lisser pour bien la répartir. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant 30 à 40 minutes.
- 3 Laisser refroidir le gâteau et le saupoudrer à volonté de sucre glace.

Environ 4 g de protéines, 11 g de lipides, 36 g  
 d'hydrates de carbone, 1087 kJ/260 kcal par  
 morceau

sans lactose

**CONSEIL** Le gâteau est meilleur si on le fait 2 ou 3 jours à l'avance. Dans les recettes de pâtisserie, on peut généralement très bien remplacer le beurre par de l'huile et un peu d'eau. Outre l'huile d'olive, l'huile de colza convient aussi pour la confection des gâteaux ; elle se caractérise par une saveur neutre et une teneur réduite en cholestérol. Si l'on n'a pas de levure Weinstein sans phosphates sous la main, on utilise la même quantité de poudre à lever (levure chimique) ordinaire.





# Muesli exotique à la papaye

Temps de préparation : environ 10 minutes  
+ laisser gonfler 10 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 portions au petit déjeuner ou comme  
petit en-cas**

1 petite papaye très mûre d'env. 250 g  
1 banane  
150 ml d'eau  
200 g de muesli comme du muesli complet  
A.Vogel  
200 ml de lait de coco  
2 cs de Bambu® à la vanille (CH)\*  
1 cs de miel liquide  
4 fruits de la passion ou 4 grenadilles

\*pas disponible en BE/FR/CA

- 1 Épépiner et éplucher la papaye. En écraser la moitié, ainsi que la banane, à l'aide d'une fourchette, ajouter cette purée et l'eau aux flocons de muesli et bien mélanger.  
Laisser gonfler 10 minutes.
- 2 Mélanger au batteur le lait de coco, le Bambu et le miel, ajouter à la préparation. Couper l'autre moitié de la papaye en petites tranches, couper les fruits de la passion en deux, en détacher la chair gélifiée avec les pépins à l'aide d'une cuillère. Mélanger le tout.

Environ 7 g de protéines, 12 g de lipides, 51 g  
d'hydrates de carbone, 1427 kJ/341 kcal par  
portion  
sans cholestérol

**CONSEIL** Faire toujours gonfler les flocons de muesli dans de l'eau avant d'ajouter les produits lactés car ces derniers empêchent les céréales de se désagréger. Si vous prenez par exemple du yaourt pour remplacer le lait de coco, il est préférable de manger les fruits de la passion à part parce qu'ils ont une saveur amère quand on les consomme avec des produits lactés.

L'avantage du muesli A.Vogel est d'être un muesli complet à base de cinq variétés de flocons, sans sucre cristallisé. Raisins secs, fragments de pomme, amandes et lactose de durian lui confèrent sa saveur douce.



Temps de préparation : environ 30 minutes

+ laisser gonfler une nuit

+ 25 minutes au four

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour environ 30 barres

100 g d'abricots secs non soufrés

50 g de dattes sèches dénoyautées ou de  
bananes sèches

1 cs de Biocarottin instantané (CH)\*

50 g de sucre de canne brut

½ cc de cannelle en poudre

1 pincée de sel

200 ml d'eau tiède

30 g d'amandes en bâtonnets

30 g de pignons

30 g de graines de tournesol

30 g de graines de courge

30 g de graines de sésame

80 g de beurre

250 g de muesli comme du muesli complet  
A.Vogel

\*pas disponible en BE/FR/CA/concentré de  
purée de carottes

# Barres de muesli

- 1 La veille, couper les abricots et les dattes en dés. Dissoudre le Biocarottin\*, le sucre, la cannelle et le sel dans l'eau. Ajouter les fruits, mélanger. Laisser gonfler à couvert pendant la nuit.
- 2 Réduire le mélange en purée grossière. Faire légèrement griller les amandes, les pignons et toutes les graines dans une poêle antiadhésive sans ajouter de matière grasse. Ôter du feu, ajouter le beurre et le laisser fondre. Ajouter la purée de fruits et les flocons de muesli, bien mélanger le tout.
- 3 Préchauffer le four à 180°C. Recouvrir une plaque de 30 x 35 cm de papier sulfurisé. Répartir régulièrement la préparation en lissant bien. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Laisser refroidir sur la plaque.
- 4 Retourner la plaque, ôter le papier. Couper en barres d'environ 3 x 10 cm.

Environ 9 g de protéines, 22 g de lipides, 46 g  
d'hydrates de carbone, 1741 kJ/416 kcal par 100 g

**CONSEIL** Le plein de vitamines ! Un fournisseur d'énergie par excellence : en-cas pour petits et grands, aliment énergétique pour les sportifs, soutien nutritionnel pour la matière grise en situation d'examen et de stress scolaire ou professionnel. Les barres de muesli se conservent environ 4 semaines si on les met dans une boîte étanche en intercalant du papier sulfurisé.



# Boissons







**JUS DE LÉGUMES** Selon Alfred Vogel, on ne prisera jamais assez les avantages pour la santé des jus de légumes crus, riches en vitamines et en minéraux, qui renforcent les défenses immunitaires et possèdent vraisemblablement un effet anticancérigène. L'acide lactique des jus de légumes fermentés contribue par ailleurs à l'équilibre de la flore intestinale. D'une manière générale, les jus de légumes ont moins de calories et sont plus digestes que les jus de fruits ; plus appropriés pour une journée de jeûne, ils sont en outre délicieux. Le trio fenouil-pomme-citron constitue par exemple un mélange que l'on réclamera davantage. Les favoris d'Alfred Vogel sont la betterave, la carotte et la choucroute : le jus de choucroute cru est un excellent fournisseur de calcium, le jus de carottes contient beaucoup de carotène naturel, le jus de betteraves renferme du fer et protège le foie ainsi que la vésicule biliaire. Son goût terreux est atténué si on le combine à du jus d'orange. Le jus de céleri a un excédent basique ; il stimule l'élimination et la vitalité. Pour obtenir un meilleur effet, il vaut mieux ne pas le boire froid. L'idéal est de préparer soi-même les jus à base de légumes frais non épluchés et au moyen d'un bon extracteur de jus avec centrifugeuse. On obtient ainsi le maximum de substances des fibres alimentaires, avec la garantie de n'avoir aucun additif. Ces jus se conservent en bouteille pendant trois jours au réfrigérateur.



**TISANES** Les meilleures sont faites à partir de plantes que l'on a soi-même récoltées. Il est recommandé de profiter des chaudes journées d'été pour récolter les

herbes et les fleurs à tisane comme la mélisse, la menthe, la verveine, la sauge, la camomille, la monarde, la mauve, les graines de fenouil, les pétales de roses, la lavande et bien d'autres. On les met à sécher dans un endroit bien aéré et on a ainsi pour le restant de l'année de bonnes réserves pour faire des tisanes maison qui satisferont à tous les besoins. Si l'on n'a pas la possibilité de récolter les herbes, on s'en procure des fraîches au marché ou des séchées en droguerie. La quantité d'herbes nécessaire est réduite de moitié si elles sont fraîches

**Recette de base de la tisane exquise :** parmi les mélanges d'herbes préférés d'Alfred Vogel, il y a la « tisane exquise » qui est aussi délicieuse que stimulante. Elle se compose de feuilles séchées de mélisse citronnée, de menthe poivrée, de framboisiers, de mûriers et de fraisiers, avec un peu d'aspérule et quelques fleurs de mauve bleue et de bleuet pour la couleur. Pour une tasse de tisane, verser de l'eau très chaude mais pas bouillante sur une cuillerée à café du mélange et laisser infuser pendant 10 minutes. On prépare de la même façon les autres tisanes.

**FRUITS SAUVAGES** Les baies et fruits sauvages de nos régions comptent parmi les aliments les plus riches en vitamines. C'est ainsi le cas du cynorrhodon et des fruits de l'argousier qui ont la teneur la plus élevée en vitamine C, juste après la cerise des Antilles, fruit de l'acérola. La confection, à froid, de la purée de cynorrhodons, qui contient un maximum de vitamines, est si longue et compliquée que cela ne vaut pas la peine d'en faire soi-même. On en trouve dans les magasins de produits diététiques et sur les marchés. On s'en sert pour faire des tartines mais aussi pour



améliorer le goût de la viande en daube, des plats de gibier, des sauces aux fruits, des pâtés et des petits gâteaux aigres-doux. Le séchage des cynorrhodons avec les graines et la pulpe du fruit est également laborieux.

Les fruits de l'argousier sont aussi riches en vitamines, surtout des vitamines C et E, de bêta-carotène et d'acides gras. Ils renforcent le système immunitaire et ont un effet anticancérigène. On ne les mange pas tel quel mais on en fait une compote en écrasant ou en réduisant les baies en purée que l'on passe ensuite au tamis. On sucre à volonté avec du miel. Cette compote se garde au réfrigérateur pendant 3 ou 4 semaines.

**NOIX DE TOUTES SORTES ET FRUITS SECS** Ne craignons pas les noix même si elles sont riches en matières grasses – à l'exception de la noix de coco. C'est précisément leur teneur élevée en acides gras mono-insaturés et poly-insaturés qui en fait des aliments très sains, car ces acides gras assurent un bon équilibre du taux de cholestérol et permettent même de le réduire. Les noix fournissent de plus une quantité extraordinaire de protéines de grande valeur et grâce à leurs vitamines et à leurs substances vitales, elles s'avèrent efficaces comme stimulants pour le cerveau et les nerfs. Les noix de cajou et les amandes sont particulièrement digestes, c'est pourquoi elles jouent un rôle comme aliment reconstituant pour les jeunes enfants et les convalescents. Le lait d'amandes est presque aussi riche en calcium que le lait de vache. Et

pour en rester au « lait » : la noix de coco renferme un liquide aqueux, très nourrissant, riche en dextrose et en minéraux, qu'il ne faut pas manquer de boire quand on ouvre la noix.

Les noix en tous genres constituent aussi un en-cas idéal dont l'effet est durable en cas d'efforts physiques. Elles fournissent du tonus et de l'énergie comme aucun autre aliment ne le fait. Les protéines des noix produisent de meilleurs effets quand elles sont combinées avec des céréales et des légumes secs. Les noix elles-mêmes développent encore davantage leur arôme si on les passe rapidement à la poêle, à feu moyen, juste avant de les consommer. On peut y ajouter selon les goûts du sel, de l'Herbamare, du poivre de Cayenne ou du paprika en poudre.

Les fruits secs, surtout les dattes et les figues, ne manquent pas non plus d'avantages. Ils sont eux aussi très nourrissants en raison de leur teneur élevée en sucre, protéines, vitamines et substances minérales faciles à digérer. Les dattes et les figues sont également délicieuses dans des plats salés et chauds. Les fruits secs en général ont plus de calories que les fruits frais.

Les figues entrent dans la composition du Bambu, le café soluble d'A.Vogel aux fruits et aux céréales. Cette boisson qui ne contient pas le moindre grain de café est entièrement naturelle. Composée de divers ingrédients torréfiés comme la chicorée, le froment, l'orge maltée et les glands, elle contient de la silice naturelle. Il existe aussi en Suisse des variantes de Bambu au cacao, à la vanille et pour des boissons frappées.





Temps de préparation : environ 10 minutes

## INGRÉDIENTS

pour 4 verres d'environ 200 ml

### LASSI AUX JEUNES POUSSES :

200 g de tomates

50 g de mâche

50 g de jeunes pousses variées telles que

alfalfa, cresson, radis, trèfle violet

(cf. conseil)

200 ml d'eau

360 g de yaourt nature (cf. conseil)

condiment végétal Kelpamare® ou sauce

de soja

1 cc de Trocomare® (CH)\*

### LASSI À LA MANGUE :

1 mangue bien mûre d'environ 350 g

360 g de yaourt nature (cf. conseil)

1 ou 2 cc de curry en poudre fort

200 ml d'eau

\*Herbamare® Saveur Corsée (FR)/Herbamare®

piquant (CA)/pas disponible au BE

# Deux lassis relevés

Lassi aux jeunes pousses : couper les tomates en dés. Hacher grossièrement la mâche. Passer le tout au mixeur avec les jeunes pousses et l'eau. Incorporer le yaourt, bien assaisonner.

Lassi à la mangue : éplucher la mangue, détacher la chair du noyau en petits morceaux (env. 220 g). Réduire en coulis avec les autres ingrédients.

Lassi aux jeunes pousses : environ 5 g de protéines, 4 g de lipides, 6 g d'hydrates de carbone, 318 kJ/76 kcal par verre

teneur réduite en calories, sans gluten

Lassi à la mangue : environ 4 g de protéines, 4 g de lipides, 12 g d'hydrates de carbone, 408 kJ/98 kcal par verre

sans gluten

**CONSEIL** Les lassis sont des boissons désaltérantes, rafraîchissantes et saines de la cuisine ayurvédique. On prépare les lassis salés ou sucrés à base de yaourt additionné d'eau selon les goûts et d'environ 200-250 g de pulpe de fruits ou de légumes réduits en purée. On peut cultiver soi-même les jeunes pousses à partir des graines germées A.Vogel BioSnacky et fabriquer soi-même le yaourt à partir du ferment actif A.Vogel.



Temps de préparation : environ 5 minutes  
chacune

### INGRÉDIENTS

**pour 4 verres d'environ 200 ml**

#### TONIQUE VERT :

4 grosses oranges épluchées  
400 g de céleri en branches coupé en morceaux  
4 tiges entières de citronnelle  
½ banane

#### TONIQUE BAIES :

400 ml de jus de carotte  
300 ml de jus d'ananas  
200 g de fraises  
1 cs de Molkosan® Vitality

#### TONIQUE MENTHE :

200 ml de jus de poire ou de pomme  
200 ml de nectar d'abricot  
1 cs de Molkosan® Vitality  
400 ml d'infusion de menthe froide

## Trois boissons toniques

Tonique vert : mettre tous les ingrédients dans une centrifugeuse pour en extraire le jus.

Tonique baies : mixer tous les ingrédients.

Tonique menthe : mélanger tous les ingrédients.

Tonique vert : environ 2 g de protéines, < 1 g de lipides, 24 g d'hydrates de carbone, 461 kJ/110 kcal par verre

Tonique baies : environ 2 g de protéines, < 1 g de lipides, 20 g d'hydrates de carbone, 383 kJ/92 kcal par verre

Tonique menthe : < 2 g de protéines, 0 g de lipides, environ 14 g d'hydrates de carbone, 256 kJ/61 kcal par verre

sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** Vous pouvez préparer d'autres boissons vitaminées dans la centrifugeuse. Combinez à votre goût pomme, concombre, fenouil et jeunes pousses ou bien associez tomate, poivron, carotte et persil.



Temps de préparation : environ 5 minutes  
chacun

### INGRÉDIENTS

pour 4 verres d'environ 200 ml

#### SMOOTHIE D'ARGOUSIER :

360 g de kéfir (cf. conseil)  
100 g de pulpe d'argousier  
2 cs de miel liquide  
2 cs de Bambu<sup>®</sup> au cacao (CH)\*  
300 ml d'eau froide  
4 brins de mélisse pour garnir

#### SMOOTHIE DE BANANE :

2 bananes (env. 240 g)  
60 g de dattes séchées dénoyautées  
1 cs de noix de coco râpée  
300 ml de lait de coco  
¼ de cc de cannelle en poudre  
200 ml d'eau froide

\*pas disponible en BE/FR/CA

# Smoothies d'argousier et de banane

Smoothie d'argousier : mixer tous les ingrédients, remplir les verres et décorer de mélisse.

Smoothie de banane : couper les bananes et les dattes en petits morceaux, les réduire en fine purée avec la noix de coco râpée, le lait de coco et la cannelle. Rallonger avec de l'eau.

Smoothie d'argousier : environ 4 g de protéines,  
3 g de lipides, 30 g d'hydrates de carbone,  
720 kJ/172 kcal par verre  
Smoothie de banane : environ 3 g de protéines,  
15 g de lipides, 28 g d'hydrates de carbone,  
1055 kJ/252 kcal par verre  
sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** On peut faire des smoothies à partir de presque tous les fruits et baies, mais aussi à base de légumes. Il faut les réduire en fine purée avec seulement de l'eau ou des glaçons ou bien en y ajoutant un laitage. Le coulis qui en résulte est onctueux et velouté, c'est-à-dire smooth.

On peut fabriquer soi-même le kéfir à partir du ferment actif A.Vogel.



Temps de préparation : environ 10 minutes

+ une nuit de macération

+ 10 minutes d'infusion

+ laisser refroidir

## INGRÉDIENTS

pour 1,5 litre

### CONCENTRÉ :

25 g de cynorrhodons séchés (pulpe et graines)

1 cs de fleurs de carcadé (fleurs d'hibiscus)

séchées

750 ml d'eau

2 capsules de cardamome écrasées

¼ de bâton de cannelle

1 cs de gingembre frais haché

½ citron

75 g de sucre de canne brut

25 g de miel liquide

750 ml d'eau glacée

# Tisane glacée rouge

- 1 La veille, mettre les cynorrhodons et les fleurs de carcadé à macérer dans l'eau pendant la nuit.
- 2 Le jour-même, filtrer en récupérant le liquide. Ajouter la cardamome, la cannelle et le gingembre aux fruits et aux fleurs. Porter le macérat à ébullition, verser sur les cynorrhodons et les épices, laisser infuser pendant 10 minutes. Presser le citron, ajouter le jus à l'infusion puis la filtrer. Ajouter le sucre et le miel. Laisser refroidir, mettre au frais.
- 3 Pour servir, rallonger le concentré avec la même quantité d'eau froide, ajouter des glaçons et garnir de tranches de citrons.

< 1 g de protéines, 0 g de lipides, environ 7 g d'hydrates de carbone, 120 kJ/29 kcal pour 100 ml de la boisson

teneur réduite en calories, sans cholestérol, sans gluten, sans lactose

**CONSEIL** En utilisant les graines de cynorrhodon pour la tisane, on neutralise l'acidité de la pulpe. Grâce au gingembre, à la cannelle et à la cardamome, entre autres, cette tisane rafraîchissante et goûteuse a également un effet réchauffant de l'intérieur. Si l'on préfère un concentré dépourvu de sucre, on remplace le sucre et le miel par des feuilles de stévia. Les fleurs d'hibiscus ou de carcadé ainsi que les feuilles de stévia sont en vente dans les épiceries spécialisées ou en magasins diététiques.





Chocolat au piment

Temps de préparation : environ 10 minutes

+ 10 minutes d'infusion

Lait de soja à la banane

Temps de préparation : environ 5 minutes

## INGRÉDIENTS

**pour 4 tasses d'environ 150 ml**

### CHOCOLAT AU PIMENT :

½ gousse de vanille

500 ml de lait

1 petit piment rouge

½ bâton de cannelle

1 capsule de cardamome écrasée

100 g de chocolat noir avec au moins 70% de cacao

1 cs de Bambu<sup>®</sup> instantané (CH/BE/FR)\*

1 cs de miel liquide

### LAIT DE SOJA À LA BANANE :

1 banane

500 ml de lait de soja nature

1 cs de Bambu<sup>®</sup> au cacao (CH)\*\*

2 cs de Biocarottin instantané (CH)\*\*\*

1 cs de miel liquide

\*Bambu<sup>®</sup> Instant Organic (CA)

\*\*pas disponible en BE/FR/CA

\*\*\*pas disponible en BE/FR/CA/concentré de purée de carottes

# Chocolat au piment Lait de soja à la banane

Chocolat au piment : fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines de l'intérieur, ajouter la gousse et les graines au lait. Couper le piment dans la longueur, l'épépiner. L'ajouter au lait avec la cannelle et la cardamome. Chauffer à couvert et laisser infuser pendant 10 minutes. Filtrer dans une autre casserole. Émietter le chocolat et l'ajouter au lait ainsi que le Bambu. Remettre à chauffer lentement, en tournant, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Sucrez avec le miel. Déguster très chaud.

Lait de soja à la banane : mixer tous les ingrédients. Servir froid ou chaud selon les goûts.

Chocolat au piment : environ 6 g de protéines, 12 g de lipides, 25 g d'hydrates de carbone, 964 kJ/230 kcal par tasse

Lait de soja à la banane : environ 20 g de protéines, 13 g de lipides, 17 g d'hydrates de carbone, 1093 kJ/261 kcal par tasse

sans cholestérol, sans gluten

**CONSEIL** Le chocolat noir amer à haute teneur en cacao, sans sucre ni lait, est un véritable remède pour les gourmets : il est cardioprotecteur, il réduit l'hypertension, il guérit de la toux chronique et il ne fait pas grossir.

Le lait de soja offre une alternative en cas d'intolérance au lait de vache.



# Index

- Abricots 128, 156, 162, 170  
 Airelles 30, 128  
 Amandes 38, 118, 140, 148, 154, 162  
 Amers 54, 130  
 Ananas 135, 140, 170  
 Artichauts 54  
 Asperges vertes 94  
 Aubergines 50, 78  
 Avocats 40  
 .....  
 Bananes 11, 135, 160, 162, 170, 172, 176  
 Betteraves 75, 80, 106  
 Blé dur 48, 74, 100  
 Blé vert 48  
 Bouillon 74  
 Boulgour 74, 78, 100  
 Brocoli 50, 62, 86  
 .....  
 Calamars 114  
 Céleri en branches 64, 112, 170  
 Céleri rave 30, 40, 64, 124  
 Cèpes 110  
 Céréales complètes 74  
 Champignons de Paris 58, 110, 120  
 Chou de Milan 30, 110  
 Chou rouge 30  
 Chou-fleur 50, 62  
 Choux de Bruxelles 128  
 Concombre 24, 26, 82, 170  
 Consoude 49  
 Coquilles Saint-Jacques 70, 114  
 Courge, graines de courge 126, 150, 162  
 Courgettes 28, 50, 86  
 Crevettes 114  
 Cynorrhodons 166, 174  
 .....  
 Dattes 6, 156, 162, 167, 172  
 Dip aux herbes, recette de base 49  
 Durian 11, 135, 160  
 .....  
 Endives 82, 130  
 Épeautre 48, 66, 68, 74, 106, 108, 116,  
 124, 142, 146, 148  
 Épinards 32, 49, 60, 108  
 Fenouil 24, 30, 34, 60, 124, 166, 170  
 Feuilles d'ortie 60, 108  
 Figs 7, 135, 152, 167  
 Flocons d'avoine 102  
 Fond 74  
 Fond de légumes brun 74, 110  
 Fraises 146, 166, 170  
 Framboises 21, 32, 130, 146, 148, 166  
 Fromages  
   Bleus (Stilton, Roquefort) 62, 80, 124  
   Fontina (fromage du Val  
   d'Aoste au lait entier) 58  
   Fromage frais (Gervais,  
   fromage de chèvre) 52, 66, 86, 100, 142  
   Gorgonzola 82  
   Mascarpone 40, 156  
   Mozzarella de bufflonne 66, 76, 78, 124  
   Parmesan 68, 78, 82, 90, 94, 108  
   Sbrinz 90  
 Fruit de la passion 160  
 Fruits exotiques 135  
 Fruits secs 135, 167  
 .....  
 Gingembre 68, 96, 98, 114, 122, 140, 142,  
 150, 152, 174  
 Giroles 110  
 Grenades 160  
 Groseilles 21, 146  
 Groseilles à maquereau 21, 144  
 .....  
 Haricots 21, 102, 116  
 Haricots kidney 102  
 Haricots mungo 21  
 Herbes en général 49  
 Huile d'argan 20  
 Huile d'olive au citron, recette de base 20  
 Huiles en général 20  
 .....  
 Jeunes pousses 17, 20, 30, 108, 168, 170  
 Jus de légumes 166  
 Jus de raisin 68, 74, 88, 136, 152  
 .....  
 Kelp en général 75  
 .....  
 Légumes amers 21, 82  
 Lentilles, lentilles rouges 21, 32, 42, 114

Mangue	168	Riz	6, 8, 17, 40, 56, 70, 74, 92, 94, 96, 98, 120, 122, 130, 134, 135
Marrons	75, 126	Roquette	108
Miel en général	135	.....	.....
Millet	74, 80, 102, 146	Sarrasin	48, 52, 74, 76, 84, 126, 130, 154
Morilles des pins	110	Sel aux aromates en général	75
Moules, moules de bouchots	112	Shiitake	110
Mûres	21, 146, 166	Sucre en général	135
Myrtilles	148	.....	.....
.....	.....	Tapenade	49
Noisettes	80, 90, 144, 152	Tarte salée, pâte à tarte salée	75
Noix	110, 118, 156	Tofu	92
Noix de toutes sortes en général	167	Tomates	26, 28, 32, 76, 78, 82, 86, 96, 98, 120, 124, 168
.....	.....	Tomates séchées	100
Oignons printaniers	70, 94, 98	Topinambours	58
Olives	48	.....	.....
Oranges	88, 92, 112, 118, 170	Verjus	21, 74
Orge, orge perlée	104	Vin en général	74
.....	.....	Vinaigre, recette de base	21
Papaye	10, 38, 84, 98, 160	.....	.....
Patates douces	75, 88, 122	Yaourt en général	134
Pâte à gâteau	134		
Pâte au fromage et à l'huile d'olive	75, 126		
Pâte Brisée	134, 152, 156		
Petit-lait	21		
Petits pois	21, 42, 96, 118		
Plantain lancéolé	60		
Pleurotes	110		
Poires	62, 75, 142, 154, 170		
Poireaux	40, 60, 70, 80, 90, 92, 112		
Pois chiches	21, 44, 50		
Poissons			
Dorade	122		
Espadon, darnes d'espadon	114		
Flétan, darnes de flétan	114		
Lotte, joue de lotte	118		
Lotte, médaillons de lotte	114		
Omble chevalier	120		
Sandre, filets de sandre	116		
Saumon fumé	84, 126		
Thon, darne de thon	114		
Poivrons	30, 38, 66, 76		
Pommes	30, 74, 138, 142, 158, 166, 170		
Pommes de terre	58, 60, 64, 84, 90, 130		
Produits laitiers en général	134		
.....	.....		
Radis	24		
Raisin	144		

## Le classique de la médecine naturelle

# « Le petit docteur » d'A.Vogel



En 1952, Alfred Vogel publia son ouvrage sans doute la plus connue mondialement « Le petit docteur » :

- › Un conseiller efficace, solide et complet pour la santé naturelle.
- › Lorsque le classique d'Alfred Vogel parut pour la première fois, en 1952, c'était un ouvrage vraiment révolutionnaire. Son auteur abordait des sujets qui n'étaient pas du tout populaires – la médecine et le mode de vie naturels.
- › Avec plus de deux millions d'exemplaires vendus, ce best-seller international est devenu une référence reconnue dans le domaine de la naturopathie et de la médecine populaire.
- › Ce standard de la naturopathie a été traduit à ce jour en douzelangues.

### Le petit docteur

Un ensemble varié de conseils utiles tiré de la médecine populaire suisse. 864 pages, relié pleine toile avec jaquette, nombreuses photos et illustrations, index complet.

ISBN 978-3-906404-23-3

Disponible dans les librairies dans votre pays. Visitez notre site internet [www.avogel.com](http://www.avogel.com) et cliquer sur votre pays. Là, tenez-vous à jour avec les Newsletter A.Vogel.