

Beste Groenten Madame !

Atelier du jeudi 12 avril 2012

Germination et séchage pour des snacks bons et malins !

Principes abordés :

- cuisson : nituké*, poêle à sec, à l'étouffée**, séchage au four
- méthode de transformation : germination des graines
- méthode de conservation : séchage des fruits
- alternative au sucre : fruits séchés
- cuisiner avec les « déchets » des légumes de saison : les fanes (feuilles des légumes)

* Le nituké est un mode de cuisson qui consiste à cuire des légumes avec juste un peu d'huile, sans eau.

** Cuisson à feu doux, avec un couvercle



La chair pour les pommes séchées et la peau pour les chips



Utilisation des navets et de leurs fanes (feuilles)

Les recettes du jour :

En apéro et grignotage :

Pois chiches et haricots blancs germés et épicés : poêle à sec

Faire revenir les pois chiche et les haricots germés et cuits dans une poêle avec un peu de Ras el-Hanout.

Soupe de fanes de radis aux graines germées de sarrasin : à l'étouffé

Faire cuire les fanes (feuilles) de 2 bottes de radis dans de l'huile d'olive avec 1 oignon, 1 gousse d'ail et une 1 grosse pomme de terre. Ajouter 1 litre d'eau, du gros sel et couvrir la casserole de son couvercle. Agrémenter avec les graines de sarrasin germées et grillées à la poêle.

Beignets de fanes de carottes (nituké) et son coulis de carottes aux graines germées de coriandre (étouffé)

- Pour les beignets : tremper les fanes (feuilles) de carottes dans la pâte à beignet : farine de pois chiches, épices, sel, eau. Faire frire dans l'huile (nituké).
- Pour le coulis : cuire 4 carottes dans 2 verres d'eau ou de bouillon, avec 2 échalotes. Mixer et assaisonner (curry par exemple). Ajouter la crème de céréale, du sel + graines germées de coriandre pour la décoration.

En entrée-plat :

Poêlée de fanes de chou-rave, de céleri et épinards (nituké) // palak indien

Faire cuire un oignon, une échalote, du gingembre et de l'ail dans un peu d'huile (nituké). Saler, poivrer et assaisonner (fenugrec, paprika, coriandre)
Ajouter les fanes de légumes et les faire prendre dans la préparation de base. Ajouter la crème de céréales.

Salade crue de radis, carottes, navet, céleri branche. Sauce aux graines de sésame germées

Découper et raper les légumes. Préparez la sauce (vinaigrette) en mélangeant le Miso jaune, le Mirin (vinaigre de riz), du citron et les graines de sésame germées.

Galette / pain essenien (séchage au four)

Tremper des graines de blés (ici petit épeautre) pendant 15h. Les faire germer pendant plusieurs jours. (il est possible d'utiliser les graines pour faire cette galette même si elles n'ont pas encore tout à fait germé)

Mixer les graines en partie ou complètement. Ajouter du sel et ou autres épices, des herbes, des olives, des raisins, des tomates séchées. Laisser reposer 10h-24h avant de cuire au four à 180°C pendant environ 1h. (lors de l'atelier, nous avons fait l'expérience sans laisser reposer la pâte au préalable et le résultat était excellent)

Pesto de céleri aux graines de tournesol germées

Mixer les feuilles de céleri branche, avec les graines de tournesol germées, l'huile d'olive, (parmesan), l'ail, le sel et le poivre ! Miam, miam ;-)

En dessert :

Fruits séchés: pommes, bananes (Séchage à l'air libre)

- Pommes : évider les pommes et les couper en tranches circulaires. Suspendre les morceaux par un fil sous forme de collier au-dessus du radiateur– 4 à 6 jours
- Bananes : couper en longueur ou en tronçons. Laisser sécher dans un endroit sec et aéré quelques jours

Epluchures : Muffins à la banane

Mixer 2 ou 3 peaux de bananes, avec 10cl de lait d'amande, 2 jaunes d'oeuf, 50g de beurre fondu, 200g de miel, 180g de farine et 1 sachet de levure. Ajouter les 2 blancs en neige. Enfourner 45 minutes dans le four préchauffé à 200 °C.

Chips de pommes (séchage au four)

Recouvrir des pelures de pommes de sucre et de cannelle. Enfourner à 150 °C pendant une quarantaine de minutes.

« Feuilleté » riz germé / pommes

Ingrédients : 200 gr de riz germé, 3 cuillères à soupe d'un ingrédient sucrant, 1L de lait d'amande, 4 pommes, de la cannelle et l'épluchure d'un citron (le zeste!)

Cuire le riz germé avec la moitié du sucre. Dans un autre fait-tout cuire les pommes avec le reste des ingrédients et recouvrir d'eau avant de les mixer. Dans un moule, alterner riz/fruits/riz. Cuire à 150°C environ 1 heure.



Astrid Galliot

Animatrice

Rencontre des Continents asbl

e-mail : astrid.galliot@rencontredescontinents.be

site web : www.rencontredescontinents.be

tél : +32 0(2)-734.23.24

Rue Van Elewyck, 35 - 1050 Bruxelles