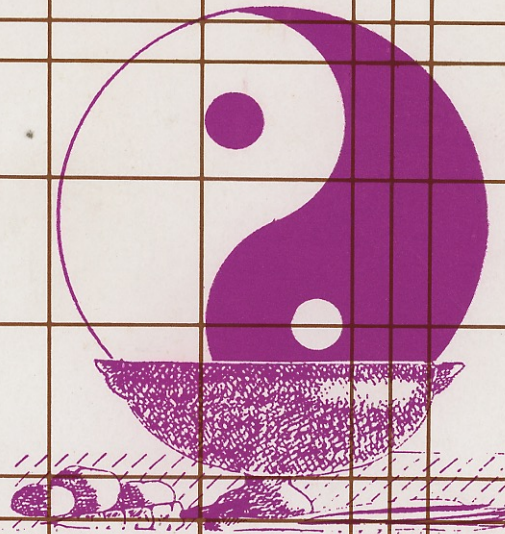


Les bonnes choses

**LA GASTRONOMIE
YIN & YANG**



utovie

LA GASTRONOMIE YIN & YANG

Par ses recettes, Henriette Houdaille prouve que certains aliments particulièrement nocifs peuvent aisément être remplacés par des produits sains, issus la plupart de la macrobiotique, dans des compositions gastronomiques de haut niveau.

Potages, soupes, salades, plats de viande (où le seitan et le tofu remplacent avantageusement celle-ci), poisson, desserts, se succèdent ici dans un nouvel esprit culinaire, celui de la santé associée aux bonnes choses!

Henriette Houdaille qui doit son étonnante vitalité à la pratique de l'alimentation bien comprise ainsi qu'à la pratique régulière du yoga ou de l'aïkido, nous fait partager ici une partie de son secret.

Avant propos

Chers lecteurs,

Je voudrais vous prouver, par mes recettes, que s'il existe des aliments meurtriers, il existe aussi des aliments guérisseurs.

Comment peut-on redouter les années lorsqu'on se trouve de plus en plus en forme, que l'on progresse dans tout ce que l'on entreprend?

Pourquoi ai-je été amenée à composer les recettes du Seitan Marengo, du lapin aux pruneaux, des Rouleaux de printemps ou de la Bûche de Noël? C'est, qu'à mon retour d'un long séjour à l'école Ashawa de Gstaad, j'ai eu envie de ces plats cuisinés.

Je les ai mangés avec une recette traditionnelle: je ne les ai pas supportés. Je les ai donc remaniés avec mes connaissances nutritionnelles.

Ainsi que vous le constaterez, dans mes recettes j'ai remplacé certains produits animaux nocifs par d'autres bénéfiques et j'ai réussi à obtenir des mets parfaitement assimilables par l'organisme et très appréciés des fins gourmets.

Henriette Houdaille

Henriette Houdaille nous propose la macrobiotique en quelques recettes simples mais remarquablement étudiées et équilibrées. Vous verrez qu'il ne s'agit pas d'insérer des graines et des légumes en psalmodiant des prières bouddhiques, mais de manger de tout en des proportions peut-être différentes de celles auxquelles vous êtes habitués, avec un respect pour la nourriture que l'on en assimile les principes les plus subtils.

Vous trouverez, en plus des éléments qui n'existent pas dans votre alimentation "normale" et tellement nécessaires à une santé parfaite comme certaines algues, céréales et protéines végétales susceptibles de remplacer avantageusement la viande, comme celles du soja.

Philippe Monchablon
Naturopathe

ingrédients nécessaires pour les recettes et abréviations utilisées

Riz complet	Sarrasin ou Kacha
Boulgour	Millet
Semoule de maïs	Couscous moyen
Semoule de riz ou de blé	
Flocons de millet	Flocons de riz
Flocons de blé	Flocons d'avoine
Flocons mélangés	Flocons de soja
Flocons de sarrasin	Flocons d'orge
Huile d'olive	Graisse de palme
Huile de maïs	Huile de sésame
TAMARI	TAHIN
GOMAZIO	MISO
Germalyne	Superlevure en cristaux
Algues ISIKIS	Algues WAKAME
Algues NORI	Algues KOMBU
AZUKI	
Farine de blé noir	Amandes émincées
Pistaches	Noix de coco (poudre)
Farine de KOKOH	SEITAN
Pruneaux, raisins de Corinthe ou de Smyrne	
Abricots secs	Pignons
Cannelle	Noix de muscade

KUZU ou ARROW-ROOT Algue AGAR-AGAR
 Champignons chinois Salicorne
 Café DENDELLIO ou chicorée
 Thé MU, Thé de 3 ans
 Graines de sésame UMEBOSIS
 Galettes de riz Pois chiches
 Soja en graines Thon au naturel
 Lentilles, haricots, pois cassés
 Châtaignes au naturel
 VITAQUELL SAFLELEVURE
 Malt d'orge ou sirop de betterave
 Sirop d'érable.

abréviations

cc : cuillère à café
 cca: cuillère à café arasée
 ccb: cuillère à café bombée
 cs : cuillère à soupe
 csa: cuillère à soupe arasée
 csb: cuillère à soupe bombée

potage
 crèmes

Potage énergétique

- 3 carottes moyennes
- 1 petit oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 lanière d'Algue Wakamé
- 1 noisette de Miso
- 3 csb de flocons de blé
- 4 bols d'eau
- 1 cs huile de sésame

Eplucher le petit oignon, le couper en lamelles et le faire rouscir dans la cuillère d'huile de sésame. Ajouter les carottes épluchées et coupées en rondelles assez fines. Tourner pendant 5 minutes et verser l'eau, l'ail, l'Algue Wakamé.

A ébullition, mettre un couvercle et laisser mijoter pendant 25 minutes. Verser en pluie les 3 cuillères à soupe bombées de flocons de blé et le miso. Faire cuire encore 5 bonnes minutes.

(En 35 minutes, pour 2 personnes).

Potage aux fanes de radis et miso

- Les fanes d'une botte de radis
- 1 bol de millet cuit
- 2 bols d'eau
- 1 ccb de Miso
- 1 cc d'huile de sésame

Laver et essorer les fanes. Les couper en fins morceaux. Dans une cocotte chaude avec l'huile de sésame, les tourner pendant 5 minutes avec une cuillère en bois. Verser l'eau.

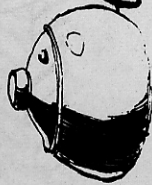
A ébullition couvrir et baisser la flamme. Laisser mijoter 10 minutes.

Dans un bol, délayer le Miso avec 2 cuillères à soupe de bouillon chaud.

Verser dans la cocotte, remuer. Servir!

(En 15 minutes, pour 2 personnes).

velouté de riz complet Laitue et betterave rouge



- 2 grands bols de riz complet cuit
- 1 moyenne betterave rouge cuite
- 1 poignée de laitue
- 1 cs de Tamari
- 1 verre d'eau
- 4 pincées de persil haché

Mettre dans une terrine: le riz complet cuit, la betterave rouge cuite épluchée et coupée en dés, la laitue lavée et coupée en lanières, le tamari, l'eau. Mixer pour obtenir une crème lisse. Faire chauffer en remuant constamment. Verser dans un légumier. Répartir le persil haché.

(En 10 minutes, pour 4 personnes).

crème aux azukis et kombu

- 200 g de pain complet trempé
- 3 csb d'Azukis
- une lanière de 20x6cm d'algue Kombu
- 1 oignon moyen
- 1/2 cc de Miso
- 1/2 cc de Tahin
- 1 cc d'huile d'olive
- persil haché
- 1 gousse d'ail

Faire tremper les Azukis pendant 3 h. Les faire cuire à la cocotte minute pendant 30 mn (avec l'algue Kombu). Eplucher l'oignon et le couper en lamelles ainsi que la gousse d'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes en tournant constamment avec une spatule en bois. Ajouter les 200 g de pain complet trempé, le Miso et le Tahin.

Mettre cette préparation dans une terrine avec les Azukis et l'algue Kombu et mixer. Donner l'épaisseur voulue avec l'eau de cuisson des Azukis. Verser le potage dans l'assiette et poser sur chacune d'elles une pincée de persil haché.

(En 45 minutes, pour 4 personnes).

crème de céleri et flocons de blé



- la moitié d'un gros céleri-rave
- 6 bols d'eau
- 2 tomates moyennes
- 1/2 cc de Tahin
- 1/2 cc de Miso
- 5 csb de flocons de blé
- 2 pincées de sel de mer
- 5 pincées de persil haché

Laver les tomates, les émonder dans l'eau bouillante, les couper en quatre. Les mettre dans l'eau bouillante avec le demi-céleri, épluché et coupé en petits dés, sur le feu. A ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson verser en pluie les flocons de blé. Ajouter le Tahin, le Miso, le sel de mer.

Mixer pour obtenir une crème lisse. Dans l'assiette poser une pincée de persil haché.

(En 30 minutes, pour 5 personnes).

crème de poireaux aux algues nori



- 1 gros poireau
- 1 ccb de graisse de palme
- 1/2 litre d'eau
- 1 cs Tamari
- 2 csb flocons d'avoine
- 1 cca Miso
- 1 feuille de 20x9 d'algue Nori
- 1 csb de Superlevure

Bien nettoyer le gros poireau. Le couper en fines rondelles. Le yanguiser dans la graisse de palme pendant 5 minutes en tournant constamment avec une spatule en bois.

Verser le 1/2 litre d'eau et, à ébullition, couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes. Ajouter les flocons d'avoine, le Miso et laisser mijoter 15 minutes.

A la fin de la cuisson, mettre la Superlevure et la feuille de Nori préalablement passée sous la flamme (elle s'effrite facilement).

entrées et salades

mayonnaise sans œuf et presque sans d'huile



- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cca de Miso
- 5 cca de Tahin
- 3 cs d'eau
- 3 ccb de carottes rapées
le morceau blanc
d'un poireau cru
(ou échalotte)
- quelques gouttes de
Tamari
- 80 g. de Tofou
- 1 pincée de
gingembre rapé
- 1/2 citron

Mettre dans une terrine: le Miso, la carotte rapée, l'eau, l'échalotte, le Tofu, le Tahin, le jus de citron, le gingembre rapé, l'huile d'olive, le Tamari.

Mixer le tout pour obtenir une crème bien lisse.

Cette crème peut se tartiner ou accompagner les salades, le poisson.

crème de thon au tofu

1 petite boîte
de thon à l'huile d'olive
4 tranches de Tofu
1 citron
4 cs d'huile d'olive

Mixer ensemble ces ingrédients.

Ajouter un peu d'eau pour obtenir une crème lisse et légèrement consistante.
Tartiner sur des galettes de riz ou des tranches de pain de seigle.

crème à tartiner aux champignons

400 g de pain complet
rassis trempé
250 g de champignons
de Paris
2 gros oignons
3 échalottes
2 gousses d'ail
1 bouquet thym et

laurier
2 cs de Tamari
1 cs de Tahin
1/2 cs de Miso
2 cs de graisse
de palme
2 csb de Superlevure
2 pincées de Noix
de muscade

Nettoyer les champignons de Paris, les couper en lamelles. Les faire dorer dans la graisse de Palme en tournant constamment.

Y ajouter les oignons, les échalottes et l'ail épluchés et coupés en rondelles, les Yanguiser encore 5 minutes.

Joindre le pain complet rassis trempé, le Tamari, le Tahin, le Miso, la noix de muscade, le bouquet de thym et laurier.

Bien mélanger et laisser mijoter 5 minutes.

Mettre dans un saladier avec 2 cuillères à soupe de Superlevure.

Mixer pour former une pâte à tartiner.

(En 20 minutes)

rapid assiette



2 bouquets de
chou-fleur cru
4 rondelles de
radis noir
1 petite
betterave rouge
1 cca de capres
1 ramequin de
compote de pommes &
raisins secs
1 tranche de
potiron japonais
1 pincée de sel

Faire cuire 10 minutes la tranche de potiron japonais dans un peu d'eau, après l'avoir coupée en cubes. Saler. Réunir dans un saladier, le chou-fleur, le radis noir, une petite betterave rouge épluchée et coupée en cubes, la cuillerée de capres.
Remuer légèrement et verser dans l'assiette; autour, faire une couronne de compote pommes et raisins secs et les cubes de potiron japonais.
Accompagner pour tartines de pain de seigle recouvertes de crème de Tofu aux sardines et citron.

salade de moules algues douce et laitue

1 litre de moules
1 bonne pincée
d'Algues marines Dulce
1 petite laitue
2 cs d'huile d'olive
1/2 citron
1/2 cc de Tamari

Sur un feu vif, dans une casserole, laisser ouvrir les moules. Les retirer de la coquille et les mettre dans un saladier.

Faire tremper 5 minutes les algues Dulce dans un bol d'eau chaude. Les couper finement et les mettre dans le saladier, ainsi que la salade, lavée et essorée.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron et le Tamari.

Verser cette sauce dans le saladier et mélanger au moment de servir.

(Pour 4 personnes)

croquettes de riz et légumes crus



- 1 saladier de riz cuit
- 4 carottes
- 1/2 céleri-rave
- 2 oeufs
- 1 pot à yaourt de flocons de sarrazin
- 2 pots à yaourt de farine de blé noir et farine de blé
- 1 pincée de sel de mer
- 150 g de salade rouge

Eplucher les carottes et la moitié de céleri-rave, les raper dans un saladier. Ajouter les 2 oeufs battus, le sel et les flocons de sarrazin. Mélanger avec le riz cuit.

Dans une assiette mettre la farine de blé noir et la farine de blé. Y rouler les croquettes formées en prenant une cuillerée à soupe bombée du mélange dans la paume de la main, écrasées avec l'autre main.

Dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame chaude, les faire dorer de chaque côté. Servir avec des feuilles de salade rouge.

croquettes de riz et crevettes



Avec du riz cuit on peut faire les boulettes suivantes: dans le riz cuit, mettre des crevettes cuites également, de l'estragon.

Faire des boulettes avec les mains. Rouler dans la farine et faire frire des deux côtés dans une friture d'huile de palme. Sortir les boulettes avec une écumoire et les mettre sur papier absorbant.

croque-monsieur



- 12 tranches de pain complet
- 3 tranches de Tofu
- 125 g. de champignons de Paris
- 1 oeuf
- 1 litre de moules
- 1 bonne pincée de gruyère rapé
- 1 grosse tomate
- 6 pincées de

persil haché

Retirer la terre des champignons de Paris, les laver, les essuyer, les couper en lamelles. Les mettre dans une casserole huilée chaude. Les remuer avec une cuillère en bois, 3 minutes. Les couvrir et laisser mijoter 5 mn.

Emonder la tomate dans l'eau chaude (afin de retirer la peau plus facilement). La couper en 6 rondelles.

Ouvrir les moules dans une casserole sur un feu vif. Les retirer de la coquille et les mettre dans un saladier. Ecraser le Tofu mélangé avec le contenu d'un pot à yaourt de bouillon de moules.

Verser dans le saladier, joindre le gruyère, l'oeuf battu, les champignons, le persil.

Faire chauffer le moule à croque-monsieurs.

Pendant ce temps, mettre sur une planche de travail une tranche de pain: y déposer une cuillerée à soupe bien pleine du mélange. Recouvrir d'une rondelle de tomate et d'une autre tranche de pain.

Faire cuire dans l'appareil bien chaud. Recommencer l'opération cinq fois. (Pour 6 croque-monsieurs).

quiche au tofu

3 tranches de Tofu
2 oeufs
100 g. de gruyère rapé
15 dés de lard fumé

Faire une pâte à tarte.

Mixer le Tofu, les jaunes d'oeufs, avec une cuillerée à soupe d'eau, dans une terrine.

Faire cuire la pâte mise dans un moule à tarte.

Lorsqu'elle commence à dorer, battre les blancs d'oeufs très ferme et les ajouter au mélange de la terrine avec les 15 dés de lard fumé et le gruyère rapé.

Mélanger.

Verser sur la croûte légèrement dorée.

Laisser encore 10 minutes au four.

rouleaux de printemps



- 1 paquet de vermicelles de riz
- 10 feuilles moyennes de laitue
- 20 crêpes de riz
- 1 carotte moyenne
- 1 petit navet
- 10 bonnes pincées de pousses de soja
- 1 trentaine de feuilles de menthe fraîche
- 5 cc de Tamari
- 150 g. de crevettes

Faire cuire dans l'eau bouillante le paquet de vermicelle de riz pendant 5 bonnes minutes.

Pendant ce temps broser carotte et navet sous un filet d'eau froide. Les râ-

Lorsque le vermicelle est cuit, le mettre dans une passoire et le rincer sous l'eau froide, un court moment.

Sur une table, installer tout le nécessaire: une planche de travail, une serviette pliée en quatre, une autre serviette, un récipient d'eau chaude mais pas bouillante, le vermicelle égoutté, carotte et navet râpés, pousses de soja, le paquet de crêpes de riz, les crevettes, la salade de laitue lavée et bien essorée, les feuilles de menthe fraîche.

Devant soi, mettre la serviette pliée en quatre. Tremper une crêpe dans l'eau chaude très délicatement, la poser sur la serviette. Prendre la deuxième serviette et tamponner la crêpe. Faire de même avec la deuxième crêpe et poser l'une sur l'autre.

Poser sur les crêpes: une petite feuille de laitue, une pincée de 3 doigts de vermicelle, 1 pincée de carotte, 1 pincée de navet, 1 pincée de pousses de soja.

Sur le dessus: répartir quelques feuilles de menthe fraîche.

(Facultatif: répartir quelques crevettes roses décortiquées).

Former des rouleaux en pliant d'abord les côtés.

Bien les serrer.

Les mettre au frais.

Servir avec du Tamari dans un bol pour tremper le rouleau avant de le croquer.

coquilles saint-jacques de seitan



- 4 tranches fines de Seitan
- 4 gros champignons de Paris
- 1 oeuf
- 1 csb d'Arrow-root
- 2 gros oignons nouveaux
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 branche de persil
- 1 csb de chapelure
- 1 ccb de graisse de palme
- 1 cc de Tamari
- 1 cca de Tahin
- 4 coquilles Saint Jacques vides
- 1 bol de lait de soja

Eplucher les oignons et les champignons. Les couper en morceaux et les mettre à dorer dans la graisse de palme en tournant constamment pendant 5 minutes. Avec un couvercle, laisser cuire 10 minutes.

Dans un saladier, réunir l'Arrow-root, un oeuf battu, l'ail coupé finement, le persil haché, le Tamari, le Tahin. Incorporer dans cette préparation un bol de lait de soja ou d'eau, additionné du Tamari.

Répartir les tranches de Seitan coupées

en morceaux, avec cette crème, dans les 4 coquilles. Saupoudrer de chapelure (1 csb par coquille).

Mettre 10 minutes dans un four chaud.

(En 30 minutes, pour 4 personnes).

crêpe de riz complet moules ou crevettes

- 1 bol de riz complet cuit
- 4 csb de crevettes
ou moules
- 1 branche d'estragon
- 1 csa de farine de blé
- 1 csb de flocons d'avoine
- 6 cs de lait de soja
- 2 cs d'huile de sésame
ou d'olive
- facultatif:
- 1 oeuf

Dans une terrine mettre: le riz complet, les crevettes décortiquées (ou les moules), les feuilles d'estragon hachées, la farine de blé, les flocons d'avoine, le lait de soja, l'oeuf. Bien mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile de sésame (ou d'olive) dans une poêle. Y étaler le contenu de la terrine.

Lorsque la crêpe est dorée d'un côté, mettre dessus une assiette plate, poser la main sur le fond de l'assiette, retourner la poêle et faire glisser la crêpe dans la poêle pour laisser dorer l'autre côté.

(En 15 minutes, pour 2 personnes)

crêpe potimarron (potiron)

- 1 tranche de potimarron
(ou potiron)
- 1 csb de farine de blé
noir
- 3 csb de flocons de soja
- 1 csb de raisins secs
- 1 noix d'huile de palme
- 1 csb de farine de germe
de blé
- 1 csb d'amandes émincées
- 2 verres d'eau

Dans un saladier mettre la tranche de potimarron (ou potiron) cuite dans 2 verres d'eau, sans retirer la peau, pendant 10 minutes, y ajouter la farine de blé noir, les flocons de soja, les raisins secs, la farine de germe de blé, les amandes émincées. Délayer avec l'eau de cuisson du potimarron.

Faire chauffer une poêle avec l'huile de palme.

Y verser le contenu du saladier.

Laisser dorer

Retourner la crêpe et faire dorer l'autre côté.

(En 30 minutes, pour 2 personnes)

Plats primaires

quenelles en sauce blanche et champignons

- 4 grosses quenelles
de brochet
- 1 grosse tomate
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 100 g. de champignons
de Paris
- 1 bouquet
thym et laurier
- 1/4 litre de lait de soja
- 1 csb de farine de blé
- 1 cs d'huile d'olive

Eplucher l'oignon, le couper en rondelles. Le faire dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive en tournant constamment. Ajouter les champignons, lavés et coupés en lamelles. Tourner encore 5 minutes. Mettre la tomate coupée en 4, la gousse d'ail et le bouquet. Laisser mijoter quelques minutes. Pendant ce temps, délayer dans un bol, la farine de blé avec le lait de soja.

Verser dans la cocotte, laisser épaissir en remuant avec une cuillère en bois.

Ajouter les quenelles.
Les laisser chauffer.

tête de colin en sauce cressonnée avec riz

- 2 petits bols
de riz complet cuit
- 1 court-bouillon
- 1 tête de colin
- 1/2 botte de cresson
- 4 cs d'huile d'olive
- 1 cca de Tahin
- 1 cc de Tamari
- 1 cs de moutarde à
l'ancienne
- 3 cs de lait de soja
- 1/2 citron

Mettre la tête de colin dans un court-bouillon froid. Faire chauffer. Aux premiers frissons, éteindre le feu et laisser refroidir. Sur une planche de travail, mettre la tête de colin et retirer le cartilage. Mettre la chair dans un saladier.

Faire une sauce avec le cresson lavé et haché.

Dans une terrine, mettre la cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne, la cuillère à café de Tahin, le Tamari, l'huile d'olive et le lait de soja, ainsi que le jus du demi citron.

Bien battre avec le fouet et ajouter le cresson.

Servir avec du riz complet chaud.

reste de poisson et tofu en beignets

- 1 friture d'huile
de palme
- 250 g. de Tofu
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 ramequin de
poisson cuit
- 1 bonne pincée
de gingembre
- 1 branche d'estragon
- 1 petit citron
- 1 ramequin de
flocons de millet

Mixer le Tofu, l'huile d'olive, le jus du citron, le gingembre, l'estragon.

Ajouter les morceaux de poisson cuit.

Donner de la consistance au mélange en incorporant des flocons de millet.

Dans une assiette, mettre le reste de flocons de millet.

Avec les paumes des mains former de petits disques. Les recouvrir de flocons de millet des deux côtés et les faire dorer sur les deux faces.

Servir avec des céréales et légumes.

omelette volumineuse avec un œuf



- 1 œuf
- 1 cc d'huile de sésame
(ou tournesol)
- 1 csb flocons de soja
- 1 branche de persil
- 1 pincée de sel de mer
quelques gouttes de
Tamari
- 1 tranche de Tofu

Dans une assiette, écraser la tranche de Tofu avec la cuillère à soupe de lait de soja.

Dans un bol casser l'œuf, bien le battre. Ajouter les flocons de soja, le sel de mer, le mélange de l'assiette, le persil haché.

Dans une poêle, faire chauffer la cuillère à café d'huile de sésame (ou de tournesol).

Verser le contenu du bol et laisser cuire quelques minutes.

Lorsque l'omelette est cuite à convenance, servir dans l'assiette et verser quelques gouttes de Tamari.

Servir avec un petit bol de riz complet.

(Ou une assiette de légumes).
(En 10 minutes pour 1 personne).

paté de légumes à l'algue kombu



- un morceau de 10 cm
d'algue Kombu
- 1 grosse carotte
- 1 gros navet
- 1 tranche de potiron
japonais
- 1 poignée d'épinards
- 1 bouquet de basilic
- 1 branche de céleri
- 1 rondelle de poivron
rouge
- 1 rondelle de poivron
vert
- 1 aubergine moyenne
- 1 courgette
- 1 tomate olivette
- 2 feuilles de laurier
- 1 pincée de marjolaine
- 1 csa sel de mer
- 1 csa Tahin
- 1 csa Miso
- 1,5 bâton d'algue
Agar-Agar
- 2 cs d'huile d'olive

Dans un grand fait-tout avec de l'eau bouillante, mettre la cuillère à café de sel de mer, l'algue Kombu, la carotte épluchée et coupée en quatre dans

le sens de la longueur, le navet épluché et coupé en quatre, le bouquet de basilic, la branche de céleri, la rondelle de poivron vert, la rondelle de poivron rouge, l'aubergine épluchée coupée en rondelles, la courgette coupée en grosses rondelles, les deux feuilles de laurier, la pincée de marjolaine, l'huile d'olive, la tomate coupée en quatre, le potiron japonais non épluché coupé en gros dés, la poignée d'épinards lavés.
Laisser bouillir.

Dans une casserole mettre sur le feu 1 bol de bouillon de légumes, le tahin, le miso et l'Agar-Agar. En remuant constamment avec une cuillère en bois, laisser fondre le tout.

Après 15 mn de cuisson des légumes, les égoutter en gardant le bouillon pour une soupe, les ranger dans un moule et verser dessus le mélange de la casserole.

Lorsque le pâté est froid, le mettre au réfrigérateur une nuit.

Retourner le moule sur un plat et décorer de persil en petits bouquets.

brochettes de seitan



24 cubes de Seitan
1/2 verre d'huile d'olive
1 Uméboshi
(prune japonaise)
1 bouquet thym-laurier
2 gousses d'ail
2 gros oignons
2 grosses tomates
2 poivrons rouges

Faire mariner les cubes de Seitan dans une préparation d'huile d'olive, uméboshi, thym et laurier, ail et oignon, pendant la nuit.

Enfiler sur les brochettes, en alternant morceaux de Seitan, tomate, poivron, oignon.

Mettre au four à griller, pendant 15 minutes environ.

Servir avec un bol de céréales.

Seitan aux échalottes

- 2 tranches de Seitan coupées finement
- 4 échalottes
- 1 cc d'huile de sésame
- quelques gouttes de Tamari
- 1 ccb de persil haché

Faire chauffer une poêle légèrement avec l'huile de sésame; y mettre les échalottes épluchées et coupées finement. Faire blondir en tournant constamment avec une spatule en bois, pendant 5 minutes.

Ajouter les tranches de Seitan. Couvrir et laisser sur feu doux 5 minutes.

Servir dans l'assiette et verser quelques gouttes de Tamari et une pincée de persil haché.

Blanquette de seitan

- 8 tranches de Seitan très fines
- 150 g. de champignons de Paris
- 1 bouquet thym-laurier
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 cs d'huile de sésame

- 1/2 cc de Tahin
- 1 cca de Miso
- 1 bol d'eau
- 4 tranches de Tofu
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel de mer
- 1 citron

Dans une cuillère à soupe d'huile de sésame, faire légèrement dorer les tranches de Seitan sur un feu doux. Ajouter une pincée de sel de mer.

Eplucher les champignons, les laver soigneusement, les égoutter, les sécher dans une serviette. Les ajouter aux tranches de Seitan. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes avec le thym, le laurier, l'ail épluché et coupé finement.

Dans une terrine, réunir le Tahin, le Miso, le jus d'un citron, et les tranches de Tofu, un oeuf entier, un bol d'eau.

Mixer le tout.

Verser dans la cocotte et à tout petit feu, laisser chauffer.

Servir dans des assiettes chaudes avec quelques légumes cuits et un ramequin de millet.

seitan marrongo



- 4 tranches de Seitan
- 4 tomates moyennes
- 4 oignons nouveaux
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 bouquet thym-laurier
- 1 cc de Tamari
- 16 olives noires
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cca de Tahin

Dans une cocotte avec l'huile chaude, faire dorer légèrement les oignons épluchés et l'ail épluché et coupé finement. Ajouter les tomates émondées et coupées en 4. Remuer pendant 5 minutes. Joindre les 4 tranches de Seitan, les olives noires dénoyautées et le bouquet de thym et laurier. Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 10 minutes. Cinq minutes avant de servir, délayer le Tahin et le Tamari dans un peu de jus de citron et verser dans la cocotte.

mousse de carottes⁴¹ et tofu



- 16 carottes moyennes
- 3 pincées de sel de mer
- 3 tranches de Tofu
- 1 cs d'huile d'olive
- 6 pincées de persil haché

Eplucher les carottes, le couper en 4. Les recouvrir largement d'eau. Ajouter le sel de mer. Les faire cuire à petit feu pendant 20 minutes.

Les égoutter. Les mixer avec le Tofu. Mettre cette purée à réchauffer dans la casserole.

Joindre l'huile d'olive. Mélanger.

Verser dans un plat et saupoudrer de persil.

chou farci au seitan

- 1 petit chou vert
- 1 gros oignon
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 grosse poignée de mie de pain complet
- 2 brins de persil
- 1 grosse tomate
- 1/2 cc de Miso
- 1 poignée de gruyère râpé

- 4 tranches de Seitan
- 1 oeuf
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cca de Tahin
- 1 cc de Tamari

Dans l'huile de sésame chaude, faire revenir l'oignon épluché et coupé en rondelles, l'ail épluché et coupé finement, la tomate émondée et coupée en quatre. Ajouter les tranches de Seitan coupées en petits dés, la mie de pain émietlée.

Faire blanchir le chou rapidement.

Sur chaque feuille de chou déposer de la farce et rouler. Dans un plat allant au four, ranger serrés les petits paquets.

Réunir dans un saladier, le Miso, une louche d'eau du chou, l'oeuf, le gruyère râpé, le persil haché, le Tamari et le Tahin.

En arroser les paquets et mettre dans un four bien chaud pendant 45 mn.

Chou aux azukis



- 1 cs d'huile d'olive
- 1 chou moyen
- 1 gros oignon
- 1 bol d'Azukis cuits
- 16 marrons cuits
- 1 cc de Tamari

Mettre dans une cocotte sur un feu moyen l'huile d'olive à chauffer. Ajouter l'oignon épluché et coupé en rondelles. Le laisser dorer en remuant constamment avec une cuillère en bois pendant 5 minutes.

Laver le chou, le couper en lanières et l'ajouter.

Le yanguiser cinq minutes, couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes.

Joindre le bol d'azukis cuits et les marrons cuits.

Laisser encore sur le feu pendant 10 minutes.

Verser dans un plat sans oublier le Tamari.

le riz kaju

1 bol de riz complet
10 bols d'eau

Faire cuire le riz dans l'eau froide à petit feu pendant 5 heures au minimum. Il se forme une gelée savoureuse très bénéfique pour la santé.

riz complet, carottes et fanes en sauce blanche

2 grosses carottes
2 oignons nouveaux
1 bouquet thym-laurier
1 gousse d'ail
1 bol de lait de soja
1 oeuf (facultatif)
1 cs d'huile d'olive
1 cca d'Arrow-root

Brosser les carottes sous un filet d'eau froide.

Les couper ainsi que les fanes. Faire cuire avec l'oignon, le thym, le laurier, l'ail, pendant 10 minutes dans un peu d'eau. Faire une sauce avec le jus des légumes, un jaune d'oeuf, le lait de soja, épaissis avec l'Arrow-root.

Servir avec une céréale de votre choix.

endives aux cèpes



1 kg d'endives
1 gros oignon
2 cs d'huile de sésame
1 poignée de cèpes séchés
1 cs de Tamari
1 petite tomate

Faire gonfler les cèpes dans un bol d'eau chaude.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile de sésame, mettre l'oignon épluché et coupé en rondelles à dorer en remuant constamment pendant 5 minutes.

Ajouter les endives, les champignons gonflés, la petite tomate coupée en 4. Laisser sur feu vif 3 minutes.

Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, verser le Tamari.

tofu pané

- 300 g. de Tofu
- 1 pot à yaourt de farine de blé
- 1 oeuf fécondé
- 2 ramequins de chapelure
- 1 bonne pincée de gingembre râpé
- 1 pincée de poudre d'ail
- 1 bonne pincée d'origan
- 1 cs de Tamari.
- huile de friture

Couper le Tofu en tranches épaisses d'un demi centimètre. Batre l'oeuf, y ajouter le Tamari, l'origan, le gingembre et la poudre d'ail.

Tremper les tranches de Tofu dans la farine, l'oeuf et la chapelure.

Les faire frire dans la poêle.

Les sortir et les poser sur un papier absorbant.

Servir sur une purée de carottes.

salade cuite tomate et oignon

- 1 salade laitue ou frisée
- 1 gros oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse tomate
- 1 cs de Tahin
- 1 cs d'huile de sésame
- 1 cs de Tamari

Bien laver la salade, la faire cuire 5 minutes, l'égoutter.

Dans une cocotte émaillée, faire chauffer l'huile de sésame. Y faire dorer légèrement l'oignon rouge épluché et coupé en rondelles, l'ail épluché et coupé finement. Au bout de cinq minutes ajouter la tomate émondée et coupée en 4.

Mettre un couvercle et laisser mijoter 10 minutes.

Joindre la salade égouttée, le Tamari et le Tahin délayés dans un peu d'eau.

Encore 5 minutes de cuisson et servir avec un bol de céréale.

haricots aux tomates sauce tofu et carottes

500 g de haricots à écosser
3 tomates olivettes
4 tranches de Tofu
1/2 cca de Tahin
1 cca de Miso
500 g de carottes

Écosser les haricots, les faire cuire dans un peu d'eau 15 minutes. Ajouter les carottes épluchées et coupées dans le sens de la longueur en gros morceaux. Laisser cuire encore 15 minutes.

Dans une terrine mettre les 3 tomates olivettes coupées en 4, le Tofu, le Tahin et le Miso.

Mixer le tout.

Verser dans la casserole des légumes et laisser chauffer.

tomates farcies au seitan



4 grosses tomates
2 gros oignons
4 grandes tranches fines
de Seitan
1 poignée de pain
1 cs de Tamari
1 oeuf (facultatif)
1 bouquet thym-laurier
1 grosse gousse d'ail
1 branche de persil
1 bol d'eau
1 csa de graisse de palme

Faire tremper la poignée de pain dans un bol d'eau chaude additionnée du Tamari, pendant une heure.

Couper les tomates lavées, en deux. Les vider.

Mixer les oignons et l'ail épluchés, le Seitan coupé en morceaux, le pain trempé, l'oeuf, le persil haché.

Faire chauffer la graisse de palme dans une cocotte. Y ranger les tomates après les avoir garnies du mélange mixé.

Laisser cuire à petit feu pendant 20 minutes avec un bouquet de thym-laurier.

Au milieu de la cuisson ajouter l'intérieur des tomates.

tomates aux algues hisikis

1 kg de tomates
 500 g de pain complet
 (ou pain Poilane)
 1 gros oignon
 1 grosse gousse d'ail
 2 csb d'Hisikis cuites
 1 ccb de Tahin
 1 csa de Miso
 1 cs de Tamari
 2 cs d'huile d'olive

Faire dorer légèrement les oignons et l'ail, épluchés et coupés en lamelles dans l'huile d'olive.

Verser dans une terrine et ajouter le pain complet (ou pain Poilane), les algues Hisikis, le Miso, le Tahin et le Tamari.

Avec les main, bien malaxer.

Laver et couper en deux les tomates. Dans une cocotte, avec une cuillère à soupe d'huile d'olive chaude, garnir le fond de tomates, continuer avec un lit de farce, puis un lit de tomate et finir par une couche de farce.

Couvrir et laisser cuire à petit feu, pendant 25 minutes.

lapin aux pruneaux



300 g. de rable de lapin
 1 oignon
 1 cs d'huile d'olive
 1 gousse d'ail
 14 pruneaux
 1/4 de litre d'eau
 (pour les pruneaux)
 5 feuilles de basilic frais
 100 g. de Tofu
 1 oeuf
 1 cc de Tahin
 2 pincées de sel de mer

Faire tremper les 14 pruneaux dans l'eau chaude.

Dans une cocotte, faire dorer le lapin avec l'huile d'olive, l'ail, l'oignon.

Ajouter le sel, le basilic. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes.

Cinq minutes avant la fin de la cuisson, mettre les pruneaux.

Dans un saladier mixer le Tofu, le Tahin, le jaune d'oeuf avec l'eau de trempage des pruneaux.

Verser dans une cocotte. Laisser chauffer cette sauce mais sans bouillir.

Verser dans un plat chaud.

Lapin en gelée



- 1 rable de lapin
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet thym-laurier
- 2 pincées de sel de mer
- 2,5 cs de Tamari
- 10 g d'Agar-Agar
- 3 grosses carottes
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 verres d'eau

Mettre dans une casserole émaillée, l'huile d'olive. Faire chauffer, y mettre l'oignon épluché et coupé en rondelles. Le faire roussir légèrement en tournant constamment pendant 5 mn. Joindre le rable de lapin préalablement désossé, roulé et ficelé. Le faire dorer de tous côtés. Mettre le bouquet de thym-laurier, le sel de mer, l'ail et les 3 carottes coupées en rondelles. Couvrir et laisser mijoter pendant 45 minutes. Mouiller deux fois avec un verre d'eau chaque fois. Poser délicatement le pain dans une terrine.

Passer la sauce. La mettre dans une casserole sur le feu avec l'Agar-Agar

jusqu'à ce qu'elle soit fondue. La verser sur le lapin après avoir réparti les carottes sur le dessus et mis le Tamari.

Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Servir avec une salade et un bol de céréales.

Choucroute avec marrons entiers et sarrasin

- 1 pot de bonne choucroute
- 1 gros oignon
- 1 csb de baies de genièvre
- 18 marrons entiers cuits
- 6 petits bols de sarrasin cuit
- 1 cs d'huile d'olive

Faire dorer l'oignon coupé en tranches dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.

Y faire réchauffer la choucroute avec les baies de genièvre et les marrons.

Servir avec le sarrasin.

On peut remplacer les marrons par des saucisses de Soja.

Almonds



Préparer deux cuillères à soupe bombées de radis noir épluché et râpé arrosé d'une cuillère à café de Tamari.

Puis une crème avec

- 1 csb de crème de riz
- 1 csb de crème de châtaignes
- 1 csb de farine de blé noir
- 1 cs de sirop d'érable
- 2 bols d'eau

Mettre les crèmes de riz, châtaigne et la farine de blé noir dans une casserole. Verser peu à peu le contenu de deux bols d'eau en tournant avec une cuillère.

Faire chauffer en fouettant constamment. A ébullition couvrir et laisser mijoter à petit feu pendant 20 mn.

Avant de servir, ajouter la cuillère à soupe de sirop d'érable.

On peut remplacer le sirop d'érable par une cuillère à soupe arasée de gomazio.

tuiles aux raisins



- 75 g. Malt de maïs
- 2 oeufs
- 100 g. farine de blé
- 100 g. Arrow-root
- 1 pincée sel de mer
- 1 zeste de citron
- ou d'orange
- 1 poignée raisins
de Corinthe
- 20 minutes

Réunir dans un saladier: les 75 g. de malt de maïs, les 100 g. de farine de blé, les 100 g. d'arrow-root, le sel de mer, le zeste d'orange coupé finement, la poignée de raisins de Corinthe et les 2 jaunes d'oeufs.

Avec une spatule en bois, mélanger.

Battre les blancs en neige et les ajouter.

Sur une plaque huilée, déposer des petits tas de pâte et mettre dans un four bien chaud.

Dès que les gâteaux sont dorés d'un côté, les retourner et les faire dorer de l'autre.

Dix minutes de cuisson suffisent.

petits fours aux amandes et tofu

- 3 tranches de Tofu
- 1 oeuf
- 2 csb de flocons de soja
- 4 cs d'huile de sésame
- 2 ccb d'Arrow-root
- 4 ccb d'amandes émincées
- 1 grand zeste d'orange
- 1 pincée de sel de mer
- 4 cs de malt de maïs

Dans un saladier, mettre le Tofu écrasé, l'Arrow-root, le malt de maïs, les flocons de soja, le sel, les amandes émincées, le zeste d'orange coupé finement, le jaune d'oeuf. Battre le blanc en neige et l'ajouter, ainsi que l'huile. Mélanger.

Huiler la plaque du four, très chaud, y faire de petits tas avec une cuillère à café.

Lorsque les gâteaux sont cuits d'un côté, les retourner pour les dorer de l'autre.

gâteaux secs aux flocons de soja

- 2 csb de farine de blé
- 8 csb de flocons de soja
- 12 cs d'eau
- 4 cs d'huile de sésame
- 1 bonne pincée de sel de mer

Dans une terrine, mettre la farine de blé, les flocons de soja, l'huile, le sel.

Délayer avec l'eau.

Etaler cette pâte sur un moule à tarte ou faire des gâteaux secs.

On ajoute à la pâte, des raisins secs, des amandes émincées et du zeste d'orange coupé en aiguille de pin.

biscuits raisins et tofu

- 1 pot à yaourt de Germalyne
- 4 oeufs fécondés
- 1 paquet de Superlevure
- 1 pot à yaourt d'huile de sésame
- 3 tranches de Tofu
- 1 pot à yaourt de lait de soja
- 1 pincée de sel de mer

- 1 pot à yaourt de raisins secs
- 2 csb d'amandes émincées
- 3/4 de pot à yaourt de sève d'érable
- 2 pots à yaourt d'eau

Mettre à tremper les raisins secs dans de l'eau chaude. Pendant ce temps, dans un saladier réunir: la germalyne, le sel de mer, l'huile de sésame, la sève d'érable, les 4 jaunes d'oeufs, le Tofu écrasé.

Bien mélanger.

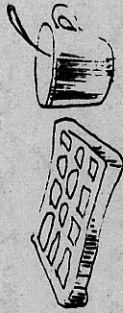
Dans un pot à yaourt d'eau tiède, faire fondre la levure. Incorporer dans la pâte ainsi que les blancs battus en neige, les raisins et les amandes émincées.

Laisser gonfler pendant une heure.

Dans un moule huilé mettre la pâte et faire cuire dans un four bien chaud, 45 minutes environ.

Il faut qu'un couteau piqué dans le gâteau ressorte bien lisse: s'il est pâteux, laisser encore quelques minutes dans le four éteint.

gaufres



- 2 pots à yaourt de Germalyne
- 2 pots à yaourt de crème de blé grillé (Kokoh)
- 2 pots à yaourt de farine de blé
- 2 pots à yaourt de lait de soja
- 4 pots à yaourt d'eau
- 1 bonne pincée de sel de mer
- 3 oeufs
- 2 cs d'huile d'olive

Dans un saladier mettre la germalyne, la crème de blé grillé, la farine, le sel de mer.

Avec une spatule en bois creuser un trou et verser le lait de soja, l'huile d'olive et l'eau. Casser les oeufs dans ce mélange et avec un fouet former une pâte bien lisse.

Faire cuire les gaufres 3 minutes de chaque côté, dans un appareil spécialisé.

Pour rendre la pâte plus légère, on peut battre les blancs d'oeufs en neige.

pâte à barquettes au tofu et flocons de soja

- 1 pot à yaourt de Tofu
- 1 pot à yaourt de flocons de soja
- 1 oeuf
- 1 cs de malt de maïs
- 1 pincée de sel de mer
- 2 cs d'huile d'olive

Dans un saladier, réunir: le Tofu écrasé avec une fourchette, les flocons de soja, l'oeuf entier, le malt de maïs, le sel et l'huile d'olive. Mélanger.

Dans des moules à barquettes farinés, mettre des petits boules de pâte, écraser avec le pouce et faire cuire au four.

Ces barquettes se conservent dans une boîte en fer.

meousse de tofu au citron



- 1 pot à yaourt de Tofu
- 1 yaourt
- 1/2 citron
- 1 cs de malt d'orge
- 3 petites pommes rouges
- 15 noisettes

Dans un saladier, réunir: le Tofu, le yaourt, le jus de citron, le malt d'orge, le zeste du demi-citron coupé finement.

Mixer pour obtenir une crème lisse. Y râper les pommes non épluchées.

Saupoudrer les noisettes hachées grossièrement.

Mettre au frais.

le hérisson bombe d'abricots-pruneaux en gelée d'agar-agar



- 6 abricots secs
- 12 pruneaux dénoyautés
- 1 ramequin de pignon
- 1 ramequin de raisins secs
- 1 bâton d'Agar-Agar
- 1 pincée de cannelle

Faire tremper: les abricots, les pruneaux et les raisins dans 1/2 litre d'eau chaude pendant une heure.

Faire cuire 15 minutes.

Faire fondre l'Agar-Agar dans le jus des fruits sur un feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois.

Ajouter la cannelle.

Ranger les fruits dans un petit saladier. Verser la gelée. Mettre au frais. Au moment de servir démouler la bombe et piquer dessus les pignons.

Le spoutnic au thé mü en gelée d'agar-agar

- 1 bâton d'Agar-Agar
- 1 sachet de thé Mü
- 2 grosses pommes
- 250 g. de fraises
- 1 ramequin de raisins secs
- 3 ramequins d'eau
- 1 banane
- 6 cca d'amandes émincées
et grillées

Faire une infusion de Thé Mü.

Tremper les raisins secs dans 2 ramequins d'eau chaude pendant 1 heure.

Laisser les fraises dans un saladier d'eau salée, pendant le même temps.

Eplucher la banane, la couper en tranches. Eplucher les pommes, les couper en lamelles.

Ranger les fruits en commençant par une tranche de banane, dans 6 ramequins.

Faire fondre le bâton d'Agar-Agar dans une casserole sur un feu doux avec l'eau des raisins et une infusion de Thé Mü de la contenance d'un ramequin.

Verser sur les fruits.

Mettre au frais.

Démouler dans les assiettes.

Saupoudrer les amandes émincées grillées.

Les figues farcies aux flocons et amandes



- 12 figues séchées
- 3 csb de raisins secs
- 4 csb d'amande en poudre
- 2 bonnes pincées de cannelle en poudre
- 1 csb de flocons de millet
- 25 cs d'eau ou de Thé Mü
- quelques gouttes d'huile de sésame

Mettre à bouillir les 12 figues dans l'eau ou le Thé Mü pendant 20 minutes. Dans une casserole, avec quelques gouttes d'huile de sésame, mettre les raisins secs sur le feu en tournant constamment avec une cuillère en bois. Lorsque les raisins sont gonflés (environ 5 mn) les mettre dans un saladier avec de la Germalyne et la cannelle, les flocons de millet et l'eau des figues.

Ajouter les amandes.

Passer au mixer pour obtenir une crème lisse.

Ouvrir les figues et les remplir de cette crème.

Poser une figue farcie par ramequin de compote de pommes. Servir.

crème de pruneaux à tartiner

- 15 pruneaux trempés
- 2 csb de raisins de Smyrne
- 2 csb de Tofu
- 2 csb de sirop d'érable
- 2 csb d'amandes en poudre
- 2 pincées de cannelle
- 2 csb de riz complet cuit facultatif:
- 1 csb de Germalyne

Recouvrir d'eau chaude les pruneaux et les raisins de Smyrne. Lorsque l'eau est absorbée, dénoyauter les pruneaux. Les mettre dans une terrine avec les raisins, la poudre d'amandes, le Tofu, le sirop d'érable, la cannelle et le riz complet cuit.

Mixer le tout afin d'obtenir une pâte très lisse.

On peut ajouter de la Germalyne.

Cette crème est délicieuse aussi avec des abricots secs.

crème de banane au tofu et lait de soja

- 2 bananes bien mures
- 1 pot à yaourt de Tofu
- 1 pot à yaourt de lait de soja
- 1 cc de malt d'orge

Réunir dans une terrine: les bananes épluchées et coupées en 4, le tofu, le lait de soja et le malt d'orge.

Mixer jusqu'à ce que le mélange devienne une crème très lisse.

Mettre au frais.

crème de potimarron

- 1 tranche de potimarron
- 1 csb de farine de blé noir
- 1 csb de flocons de soja
- 1 bol de lait de soja
- 1 bol d'eau
- 1 cc de sirop d'érable

Couper en petits dés le potimarron avec la peau.

Le faire cuire avec un bol d'eau, pendant 10 minutes.

Délayer la farine de blé noir et les flocons de soja dans un saladier avec le lait de soja.

Verser dans la casserole et tourner jusqu'à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Ajouter le sirop d'érable.

dessert aux azukis

- 2 ramequins d'Azukis cuites
- 2 grosses pommes cuites
- 1 bâton d'Agar-Agar
- 3 ramequins d'eau
- 1 ramequin de raisins secs

Faire tremper les raisins secs dans l'eau chaude pendant 1 heure.

Dans un saladier réunir les pommes écrasées, les Azukis et les raisins trempés.

Faire fondre l'Agar-Agar dans une casserole sur un feu doux avec le jus des raisins.

Répartir le mélange du saladier dans 6 ramequins, y verser le jus de la casserole.

Mettre au frais.

Démouler les ramequins sur une assiette.

dessert lait de soja potimarron

- 2 pots de yaourt confectionné avec du lait de soja
- 1 ramequin de potimarron cuit
- 2 bonnes pincées d'amandes émincées
- 1 cc de malt de maïs

Dans un compotier, réunir: les yaourts de lait de soja, le potimarron cuit, les amandes émincées, le malt de maïs. Mélanger délicatement. Mettre au frais.

entremet au riz doux

- 1 ramequin de riz doux
- 4 ramequins d'eau
- 20 pruneaux
- 1 poignée de raisins secs
- 1 csb de pignons

Faire cuire pendant 2 heures le riz doux avec 4 fois son volume d'eau froide.

Ajouter les pruneaux et raisins cuits et les pignons.

Servir froid ou chaud.

entremet aux flocons d'avoine

- 4 csb de flocons d'avoine
- 1 csb de raisins secs
- 2 cs de café
- 1 yaourt de lait de soja
- 1 pot à yaourt de jus de pommes
- 1 pomme
- 1 csb d'amandes émincées
- 1 csa de Germalyné
- 1 lanière de zeste d'orange

Faire gonfler les raisins secs dans une casserole avec un soupçon d'huile de sésame, sur un feu moyen. Tourner constamment. Quelques minutes suffisent.

Mettre dans un saladier: les flocons d'avoine, les raisins gonflés, le café, le yaourt, les amandes et la Germalyné.

Délayer avec le jus de pommes en tournant avec une spatule. Ajouter une pomme épluchée et coupée en fins morceaux et le zeste d'orange coupé très finement.

Mettre au frais.

oeufs à la neige

- 500 g de lait de soja
- 3 oeufs
- 1 gousse de vanille
- 1 cc de sirop d'érable
- 1 csa d'Arrow-root
- 6 ccb d'amandes grillées

Casser les 3 oeufs en séparant les blancs des jaunes.

Faire chauffer le lait de soja avec la gousse de vanille et le sirop d'érable.

Pendant ce temps, battre les blancs très ferme. Avec une cuillère à soupe déposer des paquets de blanc d'oeuf sur le lait bouillant. Après quelques instants, les retirer avec une écumoire et les mettre sur un tamis.

Délayer l'Arrow-root avec 3 cuillérées à soupe de lait de soja froid. Mélanger aux jaunes et verser dans le lait chaud. Laisser sur un feu doux, en remuant constamment avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème épaississe.

Verser dans une jatte, poser dessus les petits paquets blancs, saupoudrer chacun d'eux d'amandes émincées grillées.

Mettre au frais.

riz complet au lait de soja

- 1 ramequin de riz complet
- 1 ramequin d'eau
- 1 ramequin de lait de soja
- 1 pincée de sel de mer
- 1/2 bâton de vanille
- 1 cc de sirop d'érable

Cuire le riz à petit feu dans l'eau froide, pendant une heure.
Ajouter le sel et la vanille ainsi que le lait de soja.
Continuer la cuisson encore une heure.
Cinq minutes avant la fin on peut ajouter le sirop d'érable.

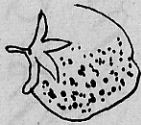
soufflé aux poires



- 3 grosses poires
- 1 csb de sucre Valdivia
- 1 pot à yaourt d'eau
- 1 pot à yaourt de Germalyne
- 3 oeufs

Faire fondre le sucre Valdivia dans l'eau sur le feu.
Ajouter les poires épluchées et coupées en dés. Laisser sur un feu doux quelques minutes.
Pendant ce temps, battre les 3 blancs d'oeuf bien ferme.
Dans un saladier réunir la Germalyne, les 3 jaunes d'oeuf et les poires en sirop.
Incorporer les blancs battus en neige en remuant doucement.
Verser dans un moule à soufflé et mettre à four très chaud pendant 35 mn environ.

soufflé au tofu et aux fraises



400 g de Tofu
100 g de lait de soja
500 g de fraises
Malt de maïs: à
votre goût
6 oeufs fécondés
1 cc d'huile de sésame

Retirer la queue des fraises, les laver, les égoutter, les mettre dans un saladier avec le Tofu, le lait de soja, le malt de maïs et les jaunes d'oeufs. Mixer le tout.

Huiler un moule à soufflé avec l'huile de sésame.

Y verser la préparation après avoir ajouté les blancs battus en neige.

Mettre à four chaud pendant environ 20 minutes.

Lorsque la pointe d'un couteau ressort sèche du gâteau la cuisson est terminée.

gâteau roulé aux abricots et raisins

1/2 pot à yaourt d'huile d'olive
2 pots à yaourt de Germalyne
3 oeufs

1 pot à yaourt
de sucre de malt d'orge
ou de maïs
1 sachet de levure
Saflevure

1 pot à yaourt d'Arrow-root
1 grand zeste d'orange
1 pincée sel de mer
(20 minutes)

pour fourrer le gâteau
1 douzaine d'abricots secs
2 poignées de raisins
de Corinthe

faire tremper dans
l'eau chaude 1 heure
et cuire 30 minutes

Dans une terrine, mettre 2 pots à yaourt de Germalyne, 3 jaunes d'oeuf, 1 pot à yaourt de malt de maïs, 1 pot à yaourt d'Arrow-root, 1 grand zeste d'orange ébouillanté et coupé finement, une pincée de sel de mer, 1/2 pot à yaourt d'huile d'olive.

Faire fondre le sachet de Saflevure dans 2 cuillérées à soupe d'eau tiède

et l'ajouter au mélange de la terrine.
Bien mélanger le tout et laisser reposer
une heure dans un endroit à 20°C.

Battre les blancs en neige très ferme
et les ajouter à la préparation.

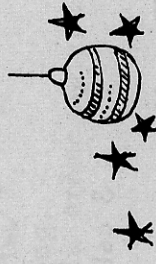
Etaler cette pâte lisse sur la plaque
d'un four très chaud et préalablement
huilée au pinceau puis saupoudrée de
farine. Selon la dimension de la plaque
faire 1 ou 2 gâteaux.

La cuisson est rapide: 8 à 10 minutes.

Dès que le gâteau est doré, le sortir,
le décoller avec une spatule en bois et
le faire glisser sur une serviette pliée
en quatre.

Alors qu'il est chaud, répartir dessus
les fruits mixés et rouler le gâteau.

papillottes de Noël



14 grosses dattes moelleuses
4 csb d'amandes en poudre
2 csa de Germalyne
1. gousse de vanille
4 cs d'eau

Retirer les noyaux des dattes.

Mettre dans une terrine: la poudre
d'amande, la Germalyne, la vanille
coupée finement. Incorporer l'eau pour
former une pâte assez épaisse et lisse.

Remplacer le noyau des dattes par
une boulette de cette pâte d'amandes.
Mettre au frais.

Avec du papier doré ou fleuri pour fai-
re des papillottes.

Convient également pour faire les fruits
déguisés.

bûche^{**} de noël



- 700 g d'eau
- 300 g d'abricots secs
 - 3 csb de purée de noisettes
 - 200 g de pain complet
 - 1 paquet de Thé Mü
 - 4 csb de raisins de Smyrne
 - 1 cs de malt d'orge ou de sirop d'érable
 - 1,5 bâton d'Agar-Agar
 - 2 ramequins d'eau

Quelques heures avant la confection du gâteau, faire tremper dans 700 g d'eau chaude les abricots et les raisins. Lorsqu'ils sont gonflés ajouter le pain complet. Dès qu'il est ramolli mettre le tout dans une casserole à fond épais et faire cuire à petit feu pendant 20 à 30 minutes. Il faut que les abricots soient tendres. Il est nécessaire de remuer de temps en temps cette préparation avec une cuillère en bois. Avec les deux ramequins d'eau et le sachet de Thé Mü faire une infusion concentré pour dissoudre l'Agar-Agar sur un feu doux en remuant constamment avec une cuillère en bois.

Ensuite verser le contenu de la casserole dans une terrine. Y ajouter la purée de noisettes, le malt d'orge ou le sirop d'érable ainsi que l'Agar-Agar fondu dans le Thé Mü.

Mixer pour obtenir une pâte lisse.

Verser dans un moule à cake huilé.

Laisser refroidir au frais.

Démouler sur un plat long.

Enrober le gâteau de la crème suivante:

crème à enrober la^{**} bûche de noël

- 15 dattes moelleuses dénoyautées
- 1 pot à yaourt d'eau
- 1 kg de châtaignes cuites
- 1 bâton de vanille
- 2 csb de poudre de Caroube
- 3 csa de purée de noisette
- 1 poignée de noix de coco râpée
- 1 vingtaine d'amandes émondées grillées
- 1 bonne pincée de sel de mer
- 1 cc de malt d'orge

Cuire les châtaignes avec le sel et la vanille (tranchée verticalement) un quart d'heure.

Faire une purée de dattes au mixer

avec l'eau.
Réunir les châtaignes, la purée de dattes, la poudre de Caroube, la purée de noisettes, le malt d'orge. Mixer pour obtenir une crème onctueuse et ferme afin de pouvoir enrober la bûche. Cuire le tout 3 minutes en battant constamment avec le fouet.

DECORATION:

démouler la bûche refroidie.

Sur un plat allongé, dresser la bûche. L'enrober d'une couche épaisse de crème, bien arrondir les angles pour donner un aspect de bûche. Enneiger le dessus avec la noix de coco râpée. Piquer les amandes.

Avec une poche à douille on peut former des fleurs avec une crème de Tofu, lait de soja, purée de dattes et purée d'amandes mixés.

table

AVANT-PROPOS	p. 3
INGRÉDIENTS & ABBREVIATIONS	p. 5
POTAGES ET CREMES	p. 7
Potage énergétique	p. 8
Potage aux fanes de radis et miso	p. 9
Velouté de riz complet	p. 10
Crème aux Azukis et Kombu	p. 11
Crème de célerie et flocons de blé	p. 12
Crème de poireau et algues Nori	p. 13
SALADES ET ENTREES	p. 14
Mayonnaise sans oeuf	p. 15
Crème de thon au Tofu	p. 16
Crème aux champignons	p. 16
Rapid'assiette	p. 18
Salade de moules et algues Dulce	p. 19
Croquettes de riz cuit	p. 20
Croquettes de riz et crevettes	p. 21
Croque-Monsieur	p. 21
Quiche au Tofu	p. 23
Rouleaux de printemps	p. 24
Coquilles ST Jacques au Seitan	p. 26
Crêpe de riz complet et moules	p. 28
Crêpe potimarron	p. 29
PLATS PRINCIPAUX	p. 30
Quenelles en sauce blanche	p. 31
Tête de colin riz complet	p. 32
Reste de poisson et Tofu en beignets	p. 33

Omelette avec un oeuf	p. 34
Pâté de légume algue Kombu	p. 35
Brochettes de Seitan	p. 37
Seitan aux échalottes	p. 38
Blanquette de Seitan	p. 38
Seitan Marengo	p. 40
Mousse de carottes et Tofu	p. 41
Chou farci au Seitan	p. 41
Chou aux Azukis	p. 43
Le Riz Kayu	p. 44
Riz complet sauce blanche	p. 44
Endives aux cèpes	p. 45
Tofu pané	p. 46
Salade cuite tomate et oignon	p. 47
Haricots Tomates sauce Tofu	p. 48
Tomates farcies au Seitan	p. 49
Tomates aux algues Hisikis	p. 50
Lapin aux pruneaux	p. 51
Lapin en gelée	p. 52
Choucroute aux marrons	p. 53
Repas bienfaisant	p. 54
DESSERTS	p. 55
Tuiles aux raisins	p. 56
Petits fours aux amandes et Tofu	p. 57
Gâteaux secs aux flocons de Soja	p. 58
Biscuits aux raisins et Tofu	p. 58
Gaufres	p. 60
Pâte à barquettes	p. 61
Mousse de Tofu au citron	p. 62
Bombe d'abricots-pruneaux	p. 63
Sputnic au Thé Mü	p. 64
Figues farcies	p. 65
Crème de pruneaux à tartiner	p. 66
Crème de Banane	p. 67

Crème de potimarron	p. 67
Dessert aux Azukis	p. 68
Dessert au lait de soja	p. 69
Entremet au riz doux	p. 69
Entremet aux flocons d'avoine	p. 70
Oeufs à la neige	p. 71
Riz complet au lait de soja	p. 72
Soufflé aux poires	p. 73
Soufflé au Tofu et fraises	p. 74
Gâteau roulé aux abricots	p. 75
Papillotes de Noël	p. 77
Papillottes de Noël	p. 77
Bûche de Noël	p. 78
Crème à enrober la bûche	p. 79

TROIS BONNES ADRESSES

EDITIONS KI

Beaulieu, 43800 Vorey

spécialisées dans les ouvrages
macrobiotiques

LE COMPAS

Claret, 34270 St Mathieu Trévières
revue bimestrielle d'informations
macrobiotiques

AU BOL EN BOIS

35 rue Pascal, 75013 Paris
tous les produits macrobiotiques
à votre disposition
