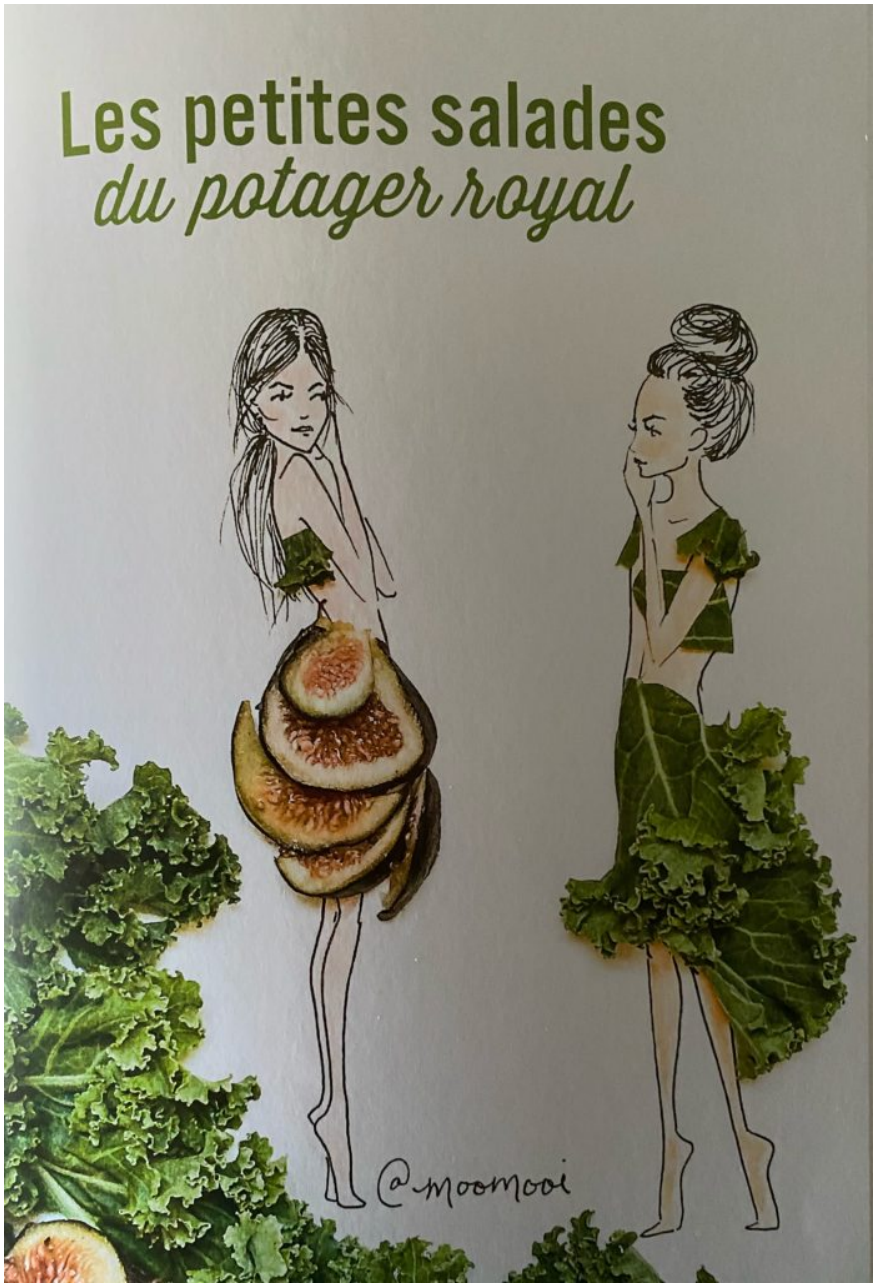
Mon dernier achat : un manuel de la cuisine végétale !

Ah les ouvrages, livres, fascicules, fiches autour de la cuisine, livres de recettes, photos d'assiettes, illustrations de compositions et d'associations d'idées sur la cuisine végétale. Des livres j'en ai un certain nombre bien entendu comment résister. Deux étagères dans ma cuisine pour tout vous avouer !
Et c'est juste pour avoir toujours ce qu'il me faut à porter de main.
Les livres de cuisine c'est comme mon étagère à épices. Il m'en faut, ni trop, ni trop peu et surtout que ce soit coloré, varié, original et que cela me fasse voyager, rêver, m'inspirer ou me sortir d'un mauvais pas.

Je ne sais pas vous, pour ma part rien que d'en feuilleter quelques pages avec mon café du matin et déjà j'ai perdu la notion de temps.



Les petites salades du potager royal

Voici une photo de ma dernière acquisition chinée sur un marché en Ardèche en ce début de juillet : Les petites salades du potager royal…elles sont pas mignonnes et à croquer ?

Un ouvrage de Rebecca Leffler, :
Nouveau manuel de la cuisine végétale
La gastronomie française à la mode super healthy

Rebecca est auteure et journaliste américaine devenue « frenchie » et tombée en amour je pense des « parisiennes !

Ce manuel est une perle, un trésor et de surcroit imagé avec talent par Moomoi by Meredith Wing une artiste, styliste, que je vous laisse découvrir si vous aimer ce qui est « fashion », insolite, beau et plus !

Je vous livre une petite recette toute simple, légère et originale :

« Summer salade de sarrasin «

Salade rassasiante sans alourdir. Originale avec une texture croustillante et crémeuse.

Recette pour 2 portions

Ingrédients

- 80 gr de sarrasin cuit
- 1 petit concombre
- 1 petite courgette
- ½ avocat
- 2 c. café d'huile d'olive
- 2 c. café d'huile de sésame
- 2 c. café de jus de citron
- 1 poignée de mesclun
- 1 c. soupe d'herbes fraiches ciselées (basilic, menthe, coriandre, ciboulette
- 2 c. soupe de choucroute ou de légumes marinés ou fermentés
- Sel. Poivre

Préparation

1. Lavez les légumes, pelez si besoin (sauf si bio).
2. Coupez en dés de 0.5 cm de côté et mélangez-les dans un bol avec le sarrasin, les huiles, ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Disposez au centre d'une jolie assiette, dans un cercle, entourez du mesclun et des légumes fermentés.
4. Parsemez d'herbes fraîches

Le sarrasin

Saviez vous que le sarrasin n'est pas une céréale mais une « graine » et à mon avis bien sous-estimé en cuisine. Il est riche en acides aminés, ce qui en fait une protéine complète et absolument sans « gluten » ! Le sarrasin apporte en outre des glucides dits complexes ainsi que des fibres hydrosolubles comme la pectine. Il est très rassasiant.



Grains de sarrasin. Crédit photo: Marco Verch

Sarrasin de base

Cuisson du sarrasin : 1 portion

50 gr de sarrasin cru
10 cl d'eau

Bien rincer les graines. Mettez-les dans une casserole avec l'eau et portez à ébullition puis baisser le feu et laissez cuire pendant env. 5 mn.

Coupez le feu et laissez gonfler env. 10 mn. Versez dans une passoire. C'est prêt à consommer !

Laissez-vous tenter et testez quelque chose de nouveau, ça c'est la Santé !

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré et facile, manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch