

En cuisine le rêve fait partie intégrante de la créativité...c'est souvent en rêvassant ou lorsque je suis après admirer la nature, ou que quelque chose me touche que jailli une idée : des formes, des assemblages voire d'improbables mariages !

Ce qui peut traduire cet « état de rêve » pour moi - en terme culinaire - ce serait quelque chose de délicat, délicieux, fin, léger super éphémère : comme la ouate d'une barbe à papa, un oeuf à la neige, le pétillant dans une pâte à tartiner, le champagne, la limonade de sureau, une sauce émulsionnée !

En alimentation vivante je n'ai trouvé cet aspect/légèreté que dans certaines compositions/ plats que propose un certain [Matthieu Kenney](#), voir des images en cliquant sur le lien.

Je suis totale fan et m'en suis inspirée pour passer mon examen de Cheffe en alimentation vivante.

Que vous proposez qui soit de l'ordre du rêve, en étant léger, divin en bouche et surtout bon pour la santé ...aie aïe..

Que diriez-vous d'une recette à base d'Aquafaba. Mais qu'est-ce dont que l'aquafaba ?

L'aquafaba est l'eau de cuisson des pois chiches. Beurk allez-vous me dire !

Non non, c'est surprenant, très appréciés des végétariens, comme des allergiques car c'est un excellent substitut à l'oeuf. Comme l'oeuf, elle est composée à env. 90% d'eau et 10% de protéine dont l'albumine, ce qui permet la coagulation, et donc la monter en neige.

Le goût figurez-vous qu'il disparaît totalement... c'est magique.

Recette : Mousse de fraises et basilic à l'aquafaba

Ingrédients : 2 à 4 selon la taille de vos coupes

- 250 g de fraises
- 10 cl d'aquafaba (eau de cuisson de pois chiche)
- 5 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe de sucre de canne
- 1 citron
- Huile d'olive

Préparation

1. Couper les fraises en morceaux et les pocher dans 1 cuillère à café d'huile d'olive avec 2 cuillères à soupe de sucre et un peu d'eau.
Cuire à couvert pendant 15 minutes.
2. Ajouter le basilic et mixer le tout pour obtenir un coulis de fraise.
Réserver au frais.
3. Pendant ce temps, monter en neige l'aquafaba avec le jus d'un citron et 2 cuillères à soupe de sucre. Mixer très longuement (10 à 15 mn) même au-delà du moment où vous pensez que c'est bon sinon ça risque de retomber vite. Il faut pouvoir renverser le plat !!
4. Quand le coulis est frais, mettre 150 g de coulis dans un saladier et conserver le reste au frais. Incorporer peu à peu l'aquafaba au coulis à l'aide d'une spatule afin d'obtenir une mousse homogène.
5. Déposer au fond d'une verrine le coulis, et recouvrir de mousse. Décorer d'une feuille de basilic et de petits morceaux de fraises ou d'une fraise entière.
Déguster immédiatement.

Bon à savoir :

Si vous voulez conserver votre mousse plus longtemps, alors il faudra ajouter plus de sucre lors du battage de l'aquafaba. En effet, contrairement aux blancs en neige, l'aquafaba retombe assez vite. En ajoutant plus de sucre, ou alors de la gomme de guar par exemple, elle se conservera plus longtemps.

Miami, bonne dégustation, vous m'en direz des nouvelles !

Besoin de mettre de la magie dans votre cuisine, manger Santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch