

TATY LAUWERS

AMBIANCE VÉGÉ

LE BEST OF DE MES RECETTES



Compilation de 250 recettes
pour une Assiette ressourçante en famille,
pour une cure détox' ou pour la paléo et la cétogénique vertes

Vous êtes un parent attentif à la subtilité alimentaire à table, vous souhaitez offrir à vos petits des plats variés, en nourritures vraies, cuisinés selon nos recettes traditionnelles. Ou vous faites partie de la grande famille des végétariens, qui, moult nuances à l'appui, ont en commun de ne plus manger de viande et de valoriser le végétal.

Voici pour vous un grand plein de recettes riches en aliments-remèdes pour une *Assiette ressourçante* adaptée aux enfants ainsi qu'aux adultes (semi-)végétariens à la Crétoise. Ce vade-mecum est aussi une floraison, lisible et attrayante, concise, pour les cures très végétalisantes, du type détox' comme la *Cure antifatigue* (collection *Les topos de Taty*, chez Aladdin), ou du type paléonutrition/cétogène en version verte. Vous avez lu le topo *Nourritures vraies* et vous avez compris qu'au-delà des cures et des systèmes stricts, l'*Assiette ressourçante*, garante d'équilibre et de bien-être, donne un nouveau sens à l'expression « être bien dans son assiette ». Il s'agira de sauver sa peau en cuisinant des produits frais, en respectant la nature de chacun et en suivant des rotations alimentaires, une version douce des exclusions alimentaires classiques.

S'annonçant comme courtière en régimes de bien-être, l'auteure vous propose de combiner ce vade-mecum à son tome compagnon : *Low-carb, la compil'* — un trésor de recettes que pratiqueront par périodes les adultes plus omnivores, qui souffrent de réagir un tant soit trop aux excès de glucides. Munis de ces deux tomes, les cuisiniers avertis disposeront d'un arsenal de 500 recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru, etc.) pour concocter un petit frichti exquis vite-fait bien-fait, sans recourir aux plasti-aliments, dont le monde végétal n'est hélas pas préservé...



Les vade-mecums de Taty Lauwers. Des solutions pratiques et concises pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût...



15,50 €
éditions Aladdin
www.ambiance-vege.com
D2018/10532/02





SE REPÉRER VITE-FAIT

Vous connaissez le nom de la recette, « Minestrone » par exemple ? Balayez du regard le chapitre *Potages* (p. 124), classé par ordre alphabétique. Les premières pages regroupent les photos des plats.

Vous cherchez une recette sur la base d'un ingrédient dont vous disposez, comme « aubergine » ? Consultez l'index p. 144.

Vous suivez une cure particulière, comme *la Cure antifatigue* ou la paléo verte ? Pour trouver les recettes ad hoc, suivez les codes repérés p. 11.

Vous ne connaissez pas encore les principes de *l'Assiette ressourçante* de mon livre *Nourritures vraies* ? Les bases sont résumées dans le tome compagnon, voir p. 6.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	4	Légumes secs.....	92
Dips et collations.....	14	Céréales.....	103
Le matin	24	Potages	124
Plats fromagers.....	62	Sauces.....	134
Légumes et salades.....	76	Index	144

*Pour des bonus, des liens
automatiques et des extraits sur
le site, scannez le QR-code :*

www.ambiancevege.com/bonus.html



Distribution. Tous pays : en librairies classiques sur commande ou via le portail d'achat sécurisé greenshop. fr. En Belgique : aussi en magasins bio.

Infos chez Aladdin, 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles
EAN 978-2-87532-054-4 - D2018-10532-02

Photos des recettes : shutterstock. com, sauf mention spéciale. Autres dessins, maquette, mise en page : Aladdin. © Taty Lauwers 2018, version 180110. Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, sont réservés pour tous pays. Le photocopillage tue le livre.



INTRODUCTION

Cet opus est le pendant plus végé de *Low carb : la compil' de mes recettes* — que j'appellerai ici *le tome compagnon* (photo de la couverture page ci-contre). J'y reprends les résumés de plus de 200 recettes ressourçantes pour les cures de type *low carb* (pauvres en glucides : GAPS™, Atkins, paléo, cétogénique), ces recettes qui sont plus appropriées à l'omnivore, ma terminologie pour les profils plus sensibles aux hauts taux de glucides et plus requinqués par des sources animales. Dans le topo *Nourritures vraies*, mon « manifeste pour une assiette ressourçante », j'expose des grilles quotidiennes optimales selon trois profils : l'omnivore, le semi-végétarien (qui accepte les poissons, les œufs, les laitages) et le végétarien (qui, lui, refuse toute chair animale et exclut donc les produits de la mer). Ce tome-ci illustre les recettes pour les deux derniers profils. Je n'envisage pas de profil vegan, mode alimentaire qui n'est à mes yeux qu'une cure de drainage, temporaire comme toutes les cures.

Personne n'est réellement un pur « profil ». Ce concept est un subterfuge psy pour se donner une piste de départ. En général, chacun cumulera les recettes des deux tomes, selon son attirance naturelle, sa digestion, son état organique général et selon les circonstances : désirs de la famille, situation de vacances ou de réception, etc. À titre d'exception, lors de cures spécifiques, on peut s'orienter vers un cadre très strict. Ce serait le cas d'une cure antifatigue bisannuelle, d'une cure paléo verte le temps de calmer une inflammation sous-jacente, ou même d'une cure cétogénique verte pendant les traitements anticancer (p. 11).

Ce vade-mecum est conçu pour les cuisiniers avertis, amateurs de nourritures vraies et de variété. Je l'ai aussi envisagé comme outil pour les coachs et les praticiens. Les extraits sur le site (p. 3) leur sont particulièrement destinés. Il est directement lié au tome compagnon, je ne répète pas certaines bases.

Ce vade-mecum de recettes pour un quotidien plus végétalisant accompagne l'approche ressourçante et individualisée que je transmets dans les topos de ma collection éponyme chez Aladdin. Certains concepts peuvent *clasher* avec ce que vous croyez être nutritionnellement correct en Végéland. Pas de polémiques : testez et choisissez après avoir observé l'effet sur vous-même.

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

Lorsque les deux vignettes ci-avant (RC et déttox') sont accolées à une recette, elle convient à la diète cétogénique verte. Ma cure *Full Ketone* est l'équivalent ressourçant et individualisé de la diète cétogénique. Voir www.fullketone.com.



Quelques outils

Vous pourrez confectionner de délicieux plats sans les outils sophistiqués repérés page 120 du premier tome, mais certains cuisiniers végétalisants se s'étant déjà équipés de toute la série, je citerai ces appareils au passage. Les recettes au cuit-vapeur peuvent être menées à l'eau, celles au blender puissant peuvent être approchées au simple mouli-légumes. Les recettes à l'extracteur, en revanche, demandent cet outil précis. Je repérerai les recettes par la vignette ad hoc. Quasi toutes les recettes ainsi codées se trouvent



dans mon livre *Fruits de la vie*, où elles sont exposées plus longuement et mises en contexte. Voir p. 156 l'information complémentaire sur la marque que je privilégie, chez moi.



Julia Arman, praticienne en santé naturelle, est une experte des recettes à l'extracteur. Je mentionnerai son nom dans les recettes lorsque je les tiens d'elle. Son blog : extracteurdejus.wordpress.com

Ma sœur Michèle Lauwers, naturopathe à Bruxelles, est une artiste du Thermomix, cet appareil favori des Jules pressés (et friqués...), qui permet d'utiliser moins de vaisselle et de casseroles et possède très peu d'accessoires. Michèle publie sur son blog certaines des recettes de ce tome, telles qu'elle les a adaptées pour cet outil dans une ambiance de nourritures vraies. Vous y trouverez aussi des photos mises en contexte. Rendez-vous sur cuisineznature.com.wordpress.com.



En route pour des plats enchanteurs, dans une ambiance végé. Ils viendront à point lors de cures temporaires comme la déttox' et compléteront votre panoplie de recettes gastronomiques au quotidien. Vous trouverez ici quantité de plats classiques, appréciés en famille. C'en sera fini des polémiques à table sous le prétexte de « manger sain ».

DIPS ET COLLATIONS



AMANDES CROUSTILLANTES, P. 18



BEURRE D'AMANDE, DE TOURNESOL
ET AUTRES NOIX, P. 18



BEURRE DE CACAHUËTE À
L'EXTRACTEUR, P. 18



CANAPÉ DE HOUMMOUS
AU POTIMARRON CONFIT, P. 19



CAVIAR D'ALGUES, P. 19



CAVIAR D'AUBERGINES, P. 19



DÉGUSTEZ DU PAIN OU DES BISCOTTES AVEC DES CAVIARS MAISON : CAVIAR AU CÉLÉRI, AUX ALGUES ET AUX GRAINES DE TOURNESOL GERMÉES (P. 20), CAVIAR DE LENTILLES (P. 20), CAVIAR DE TOURNESOL ET COURGE GERMÉS AU POTIMARRON (P. 20), OU FARCISSEZ UNE PITA AVEC DES KEFTAS DE TOURNESOL GERMÉ, P. 23 .



CAVIAR DE TOURNESOL MAMIE
KOUSMINE, P. 21



CAVIAR DE TOURNESOL GERMÉ AU
CURRY, P. 21



GUACAMOLE D'AVOCAT
AUX GRAINES GERMÉES, P. 21



HOU MMOUS DIVERS, P. 21 -
HOU MMOUS ROSE CURRY ET COCO



HOU MMOUS TRICOLERE (P. 22)



TAPENADE DOUCE, P. 23



HORS RECETTES
COMPLIQUÉES,
CROQUEZ DES NOIX,
UN FRUIT ET DES DÉS
DE FROMAGE, C'EST
TOUT SIMPLE !



Amandes croustillantes

Mélangez 250 g d'amandes germées avec 1 cuill. s. de shoyu/tamari fouetté dans 1 cuill. s. d'eau. Faites torréfier comme suit et conservez en sachet hermétique pendant une dizaine de jours. Cuisez selon votre mouvance :

- * au four à 200° C (th. 7) pendant 15 minutes (version classique)
- * au déshydrateur ou son équivalent au four doux à 65°C, de 12 à 24 heures (version crudi)
- * au four doux à 90° C pendant 2 heures (hypocuisson).



Beurre d'amande, de tournesol et autres beurres de noix

Mixez finement au blender puissant ou à l'extracteur (p. 13) 150 g de noix : amandes, graines de tournesol, noix de cajou, etc. Le beurre ainsi obtenu n'a pas la consistance des purées d'oléagineux qu'on achète dans le commerce, mais il a l'avantage d'être bien moins cher. Tartinez-en sur des tranches de pomme ou de légumes de saison, pour une collation hors pair.

NB. En paléo/RC, les oléagineux sont limités.



Beurre de cacahuètes onctueux à l'extracteur

Moulinez les cacahuètes à l'aide du cône broyeur de l'extracteur (p. 13). Laissez la pâte reposer 1 heure. Repassez-la une seconde fois, avec un peu d'huile VPPF de votre choix. La texture s'approche des purées d'oléagineux du commerce. En paléo/RC, les cacahuètes sont exclues puisqu'elles sont des légumineuses.



PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LE MATIN



photo de Gabriella Tamas,
www.alimentation-
integrative.fr

**BANANES POÊLÉES AU JUS D'ORANGE OU
BANANES SURPRISE À LA VAPEUR (P. 31)**



BISCOTTE ESSÉNIENNE D'ÉPEAUTRE, P. 31



BRÉSILIENNE MAISON, P. 32



**OU SON COUSIN LE GRANOLA, P. 47 AVEC,
OU SANS FARINEUX (VARIANTE PALÉO)**



CHOCOLAT CHAUD - 2 VARIANTES, P. 33



CHOCOPÂTE MAISON - 3 VARIANTES, P. 33

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

PLATS FROMAGERS

Toutes les recettes de ce chapitre sont accueillies sans restriction en *Assiette ressourçante* à condition de respecter les rotations (laitages tous les 3 jours, et non au quotidien) et des périodes « sans ».

En paléo, les laitages ne sont autorisés qu'en variante primale.



En plan détox', elles s'intègrent à quatre conditions :

- * le fromage est de chèvre ou de brebis,
- * il est de source fermière, de lait cru,
- * il n'est pas cuit dans la recette (ou à peine),
- * vous n'en consommez que tous les 3 jours.



BISCUITS AU FROMAGE, P. 66



CHAUSSONS ÉPINARDS EN FILOS, P. 66



QU'ON PEUT CUIRE SOUS FORME CLASSIQUE, COMME DANS LE TOME COMPAGNON (ÉPINARDS EN LASAGNES MINUTE)



CLAFOUTIS DE LÉGUMES D'ÉTÉ, P. 67



COUPELLE EN FILOS OU EN COQUE
D'AMANDES, P. 67



CROQUETTES DE MILLET P. 68, VAR.
GRATIN, P. 71



CROQUETTES AU FROMAGE À LA
BRUXELLOISE, P. 68



CROQUETTES AUX CREVETTES GRISES,
P. 69



CRUMBLE AUX LÉGUMES, P. 69



GOUGÈRES AU FROMAGE, P. 70



GRATIN DAUPHINOIS AVEC OU SANS
LAITAGE, P. 70



FRITTATA LOW CARB ET VÉGÉ, P. 70

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LÉGUMES ET SALADES

Toutes les recettes de ce chapitre, fondamentalement ressourçantes, sont chaleureusement accueillies en plan détox' tout autant qu'en mode paléo/*Retour au calme*. Les vignettes ne seront pas répétées de recette en recette dans ce chapitre.



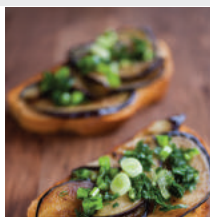
AUBERGINES GRILLÉES, P. 81



BETTES À LA CRÈME, P. 81



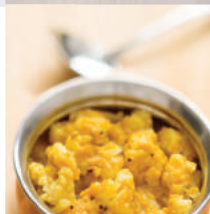
BROCHETTES DE LÉGUMES AUX DEUX SAUCES, P. 81



BRUSCHETTA AUX AUBERGINES GRILLÉES, P. 81



CHICONS BRAISÉS, P. 81



CHOU-FLEUR AU CURRY À L'INDIENNE, DEUX VARIANTES P. 82

PENSEZ AUSSI AUX PLATS DE LÉGUMES QUI SONT RÉSUMÉS DANS *LOW CARB : LA COMPIL' DE MES RECETTES*,
DONT VOICI LES PHOTOS EXTRAITES DU CHAPITRE 8, PAGES 116 ET 117.



ANTIPASTI DE LÉGUMES AU FOUR



FLAN DE LÉGUMES À LA VAPEUR



GRATINS DE LÉGUMES



LÉGUMES À LA VAPEUR



LÉGUMES BRAISÉS OU À L'ÉTOUFFÉE



LÉGUMES AU WOK



PURÉE DE LÉGUMES



RATATOUILLE NICOISE



SALADE RUSSE SANS PATATES



TERRINE AUX TROIS PARFUMS



TIAN PALÉO



TOMATES PROVENÇALES

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

LÉGUMES SECS

Portion essentielle du quotidien d'une *Assiette ressourçante*, les recettes de ce chapitre sont accueillies en plan détox' en sages rotations alimentaires et en cuissons avisées : un peu de légumes secs, tous les trois jours, en les cuisant dans les règles de l'art (après trempage soigneux, une cuisson à cœur). La vignette « détox' » ne sera pas répétée de recette en recette.



NB. Les légumes secs ne sont pas autorisés en paléo/Retour au calme. Aucune recette ne convient à ce programme.



COUSCOUS D'HIVER VÉGÉTARIEN AU CURRY, p. 95



CROQUETTES DE LENTILLES (2 VARIANTES), p. 95,
QU'ON PEUT CUIRE EN PAIN DE LENTILLES, p. 99



CURRY DE LÉGUMES AU TOFU



DAHL, p. 96

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

CÉRÉALES

Toutes les recettes de ce chapitre sont accueillies sans restriction en *Assiette ressourçante* à condition de respecter les sages rotations alimentaires : changez les sources de céréales de jour en jour, ne consommez des sources de gluten que tous les 3 jours.



Les farineux ne sont pas autorisés en paléo/*Retour au calme*, complets ou non. On les remplace par des substituts (p. 17).

La vignette « détoux' » ne sera pas répétée de recette en recette.

En plan détoux', les céréales, complètes ou raffinées, s'intègrent dans deux cas seulement :

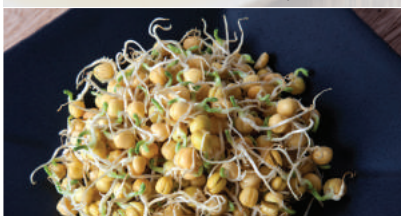
- * soit en assiette ordinaire mais en doses minimales, de l'ordre de 4 cuillères à soupe par jour
- * soit en monodiète ou quasi : du riz, du pain, des pâtes à volonté, le cas échéant en les combinant à un seul autre aliment de votre choix.



BOULGHOUR FAIT MAISON, P. 107



BURGER DE QUINOA, P. 108



COUSCOUS D'HIVER AU BOULGHOUR ET POIS CHICHES GERMES, P. 108



FRITES



PURÉE DE POMMES DE TERRE, P. 119



QUINOA AU BOUILLON, P. 119



RIZ PARFUME AUX MILLE NOIX
OU RIZ PILAF, P. 121



SAMOSAS, P. 123



RISOTTO AUX POIS & CHAMPIGNONS, P. 120



SALADE VÉGÉ DE QUINOA, P. 122



TABOULEH DE QUINOA GERME, P. 123

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

POTAGES

Tous les potages sont accueillis sans restriction en *Assiette ressourçante* tout autant qu'en plan paléo/*Retour au calme*. En cure détox', ils sont réalisés au bouillon de légumes et non au bouillon d'os.



BOUILLON DE LÉGUMES, P. 127



CRÈME DE CHÂTAIGNES, P. 133



CRÈME DE LENTILLES ET CAROTTES, P. 128



CRÈME DE TOMATES AU PESTO, P. 128



CROÛTONS AILLÉS MAISON, P. 128



GAZPACHO À LA BETTERAVE ROUGE, AUX CAROTTES, VERT, AUX PETITS POIS, P. 129

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

SAUCES



En plan ressourçant, paléo ou détox', accueillons toutes les sauces crues ou quasi-cruées de mes recettes, qu'elles soient détaillées dans ce chapitre ou l'équivalent dans *Low carb, la compil* (p. 5). Respectez les sages rotations alimentaires : changez les sources de matières grasses de jour en jour, en alternant entre beurre fermier et consorts, crème de coco et huiles végétales VPPF (p. 8). Dans certains cas, en plans détox', on élimine les graisses de type beurre et coco (saturées).



CURRY DOUX OU POIQUANT
P. 137)



PESTO D'HIVER, PESTO
CREVETTES P. 139)



SAUCE SAMBAL, POUR
DES BROCHETTES DE TOFU
FUMÉ, P. 140

photo Gabriella Tamas, www.alimentation-integrative.fr



COULIS DE BETTERAVE ROUGE AU BEURRE
D'AMANDES (P. 136), COULIS DE COURGETTES
AU BEURRE DE TOURNESOL (P. 136), COULIS
DE CELERI-RAVE AU BEURRE DE CACAHUETES
(P. 136), SAUCE AU JUS DE LÉGUMES ET
TOURNESOL GERMÉ (P. 140), SAUCE AUX JEUNES
POUSSES DE PRINTEMPS (P. 141).

ET AUSSI : SAUCE ROUILLE (P. 139), MAYONNAISE À L'AVOCAT (P. 138),
RAVIGOTE (P. 139), SAUCE SÉSAMINE AU POURPIER (P. 142), SAUCE PIQUANTE
À SAMOSAS (P. 141), SAUCE SOJANAISE (P. 142), SAUCE VITALITÉ (P. 143),
VINAIGRETTE À L'AVOCAT OU AUX CAROTTES (P. 143)

PAGES OMISES LORSQUE VOUS FEUILLETEZ DES EXTRAITS

INDEX

Les noms de recettes proprement dites commencent par une majuscule, ceux des ingrédients et des concepts par une minuscule. L'index du tome compagnon est, pour info, reproduit ci-après, p. 152.

A

abricots 35, 39, 43
abricots secs 38, 50, 53
aïgo boullido 132
amandes 37, 47, 51, 53, 88, 121
Amandes croustillantes 18
amandes effilées 110
amandes germées 136
amandes torréfiées 39
ananas 44, 46, 58, 61
anchois 23, 89, 91, 99, 101, 115, 117
anis étoilé 98
antipasti 79
arachides 18
Assiette de crudités, germes de quinoa et soja 107
aubergine 72
aubergines 115
aubergines grillées 109
Aubergines grillées 81
aviar d'algues 19
avocat 57, 61, 87, 89, 97, 107, 138, 143
avocats 68
azukis 101
azyme 32

B

Baguettes classiques (sans robot) 30
Baguettes Mi-mi levain (au robot) 30
baies 41
bananes 31, 37, 38, 56, 57, 58, 60, 61
Bananes poêlées au jus d'orange 31
Bananes surprise à la vapeur 31
basilic 74, 88
Baumstal 86
Béchamel 71
Beignets de riz parfumés en poudre de cacahuètes 107
betterave 84
betteraves 43, 45, 46, 129, 136
bettes 109
Beurre d'amande, de tournesol et autres beurres de noix 18
Beurre de cacahuètes onctueux à l'extracteur 18
Beurre de noix maison 34
Biscotte essénienne 31
Biscuits au fromage 66
Blettes à la crème 81
Bouillon cru minute aux graines germées 127
Bouillon de légumes 127

bouillon d'os ou de légumes ? 128
Boulghour maison 107
brebis 75
brésilienne 19
Brésilienne 32, 37
Brioches 32
Brochettes de légumes aux deux sauces - cru ou au BBQ 81
brocolis 48
Bruschetta aux aubergines grillées 81
Budwig 37
Burger de quinoa 108

C

cacahuètes 136
cacao 33
cajou 85
calamars 110, 117
Canapé de houmous au potimaron confit 19
cannelle 40, 41, 43, 44, 46, 55, 57, 98, 137
câpres 23, 91, 117, 139
cardamome 57, 108, 137, 138, 142
carotte 95, 100, 101
carottes 38, 41, 43, 44, 45, 46, 48, 60, 68, 69, 71, 72, 73, 84, 85, 87, 89, 91, 95, 97, 102,