



Par HENRI COLSOULLE

FEELING BETTER
inspired by nature

ALIMENTATION / MENU DE NOËL BioInfo

Avocado de crevettes grises

crème tomatée et verdure à la tournaissienne



Matériel : • Blender • Couteaux d'office et chinois

• Poêlon et plaque de cuisson • Moules en silicone demi-sphère

INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS :

Pour l'avocado de crevettes grises

- 2 avocats bien mûrs • Le jus d'1 citron • 125 g de crevettes grises
- Quelques grains de poivre noir • 200 ml d'eau • 2 g d'agar-agar
- 1 c. à c. de zeste de citron

Pour la crème de tomate

- 8 tomates séchées réhydratées dans de l'eau • ½ verre d'huile d'olive
- 1 trait de vinaigre • Eau de source selon consistance

Pour la verdure

- 2 chicons • 100 g de salade de blé • ½ pomme en julienne • Quelques billes de betterave rouge à cuillère parisienne • huile de noix

L'avocat est riche en fibres et riche en acides gras mono-insaturés considérés comme bons pour la santé cardiovasculaire. Sa richesse en vitamines B5 et B6 en font aussi un allié pour l'équilibre du système nerveux. À mettre régulièrement dans l'assiette !

L'agar-agar (E406 dans la liste des additifs alimentaires), est un extrait d'algue rouge au pouvoir gélifiant 8 fois supérieur à la gélatine. Il est très riche en fibres, favorise l'élimination des toxines et la digestion. C'est aussi un antibactérien.

MÉTHODE :

1. Mixez grossièrement les avocats avec la moitié des crevettes, le jus de citron et le poivre.

2. Incorporez l'agar-agar à l'eau, portez à ébullition et versez le tout dans la crème d'avocat. Mixez jusqu'à

l'obtention d'une sauce lisse. Ajoutez le reste des crevettes, mélangez et débarrassez dans les moules en silicone. Faites prendre au frigo au moins 4h.

3. Assemblez les ingrédients de la crème de tomate en ne gardant que la moitié de l'eau de réhydratation et

passiez-les au blender. Ajoutez éventuellement un peu d'eau de source pour obtenir une crème lisse.

4. Pour dresser les assiettes, versez une cuillère à soupe de crème de tomate sur l'assiette, posez le flan démoulé par-dessus et saupoudrez-

le avec le zeste de citron.

5. Mélangez les légumes et dressez-les. Versez un filet d'huile de noix sur les légumes. Ajoutez les billes de betterave rouge.

Dos de cabillaud

crème de carottes au gingembre et épigramme de légumes d'hiver



Matériel : • Blender • Four et thermomètre • Cuisson vapeur

• Plaque • Couteaux chinois et d'office

INGRÉDIENTS POUR 4 COUVERTS :

400 à 600 g de dos de cabillaud

Pour l'épigramme de légumes

- 3 beaux witloof en lamelles • 2 échalotes en lamelles
- ¼ de potimarron en tranche de ½ cm • 1 racine de persil tubéreux

Pour la crème de carottes

- 4 belles carottes en bâtonnets • 4 échalotes
- 1 pincée de graines de coriandre et de cumin • 1 cm de gingembre

- 4 à 8 c.s. d'huile d'olive • 1 filet de jus de citron
- Jus de cuisson des légumes • Fleur de sel selon le goût

Pour la sauce crue

- ½ cm de gingembre coupé fin • Un petit bouquet de coriandre
- 8 c.s. d'huile d'olive • Le jus d'1 citron
- Shoyu/tamari selon le goût • ½ piment rouge épépiné et haché fin

Variante : si vous n'aimez pas le gingembre, remplacez-le, dans la crème de carottes, par 6 à 8 tomates séchées. Remplacez-le également dans la sauce crue par quelques tomates confites à l'huile d'olive.



MÉTHODE :

1. Cuisez les carottes, les échalotes et le gingembre 20 à 25' à la vapeur et mixez ensuite avec les autres ingrédients de la crème de carottes. Réservez au chaud.

2. Déposez dans le cuit-vapeur une tranche de potimarron, une couche de witloof, une tranche de persil tubéreux, une tranche de potimarron, une couche d'échalotes et une couche de witloof.

Cuisez cet épigramme 30' à la vapeur.

3. Cuisez le cabillaud 13' à la vapeur à 85° ou 9' à 100°C.

4. Assemblez les ingrédients de la sauce crue.

5. Nappez la crème de carottes au centre des assiettes préchauffées, disposez harmonieusement une tranche d'épigramme et une portion de poisson, nappez la sauce crue.

Henri Colsoule donne des cours de cuisine en alimentation ressourçante, aux travers de cours individuels ou d'ateliers thématiques mêlant théorie, préparation et dégustation. Tous les plats cuisinés ne contiennent ni gluten ni produits laitiers de façon à proposer des alternatives à l'alimentation moderne qui utilise ces produits en trop grandes quantités. Par ce biais, la créativité et les découvertes gustatives sont au rendez-vous ! www.feelingbetter.be - 0496 55 14 67



Bûche glacée façon tiramisu

Une variante totalement givrée du tiramisu, parfaite à servir avec le café ! (pour 8 personnes)

Biscuit : • 150 ml de crème végétale • 1 c. à c. de vinaigre de cidre
• 2 c. à c. de poudre à lever • 75 ml d'huile au goût neutre • 1 pincée de vanille en poudre • 75 g de sucre de canne blond • 1 pincée de sel
• 190 g de farine de blé khorasan • 1 tasse de café fort

Glace :

• 800 ml de crème de soja • 200 ml de crème de riz
• 150 g de sucre de canne blond • Les graines d'1 gousse de vanille
• 50 ml d'huile végétale au goût neutre

Pour décorer

• Cacao en poudre • Chocolat râpé



MÉTHODE :

Dans un saladier, mélanger la crème, le vinaigre et la poudre à lever au fouet. Incorporer l'huile, ajouter la vanille et le sucre et bien mélanger. Ajouter le sel, la farine et mélanger pour obtenir une pâte bien lisse.

Étaler sur une plaque recouverte de papier cuisson, sur une surface un peu plus large que la base du moule ou de la gouttière à bûche qui sera utilisée. Cuire à 180 °C jusqu'à ce que le biscuit soit bien doré. Laisser refroidir et

couper en longues bandes. Imbiber avec le café.

Mélanger au fouet les crèmes, le sucre et la vanille dans une casserole, porter à feu moyen en mélangeant pour dissoudre le sucre. Mixer avec l'huile pour bien émulsionner, laisser refroidir et passer en sorbetière selon le temps conseillé par la notice de votre appareil. Verser la glace dans un moule ou une gouttière à bûche à mi-hauteur. Y enfoncer deux ou trois bandes de biscuit imbibé de café. Recouvrir de

glace et déposer une nouvelle couche de bandes de biscuit au café. Recouvrir de glace et bien lisser. Laisser prendre au frais 4 heures minimum. Démouler et saupoudrer de cacao en poudre sur toute la surface, déposer un peu de chocolat râpé sur le dessus. Pour une touche encore plus gourmande, vous pouvez servir ce tiramisu avec un coulis de chocolat.



Recette tirée du nouveau livre de Marie Laforêt ; Joyeux Noël Vegan

Photographe et auteure culinaire, Marie Laforêt partage

ses recettes sur son blog « 100% végétal ».

Editions : Laplage
Prix : 12€ - 72p
Infos : www.laplage.fr