



Gilles Daveau

Formateur, conférencier, auteur

ÉCOLOGIQUE CONSEIL EN SANTÉ

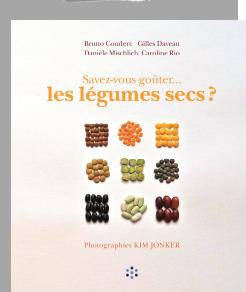
2014

« Le Manuel de Cuisine Alternative » (Actes Sud 2014)

Pour comprendre pourquoi et comment se nourrir autrement.

Cet ouvrage est le fruit de 25 années de cours de cuisine, enrichis par l'expérience de Gilles Daveau comme restaurateur et traiteur bio.

Bien plus qu'un livre de recettes, il s'agit d'un guide pratique, pédagogique et didactique. Il traite notamment des fondamentaux – comment cuire, associer les aliments – et propose aussi un meilleur équilibre entre produits végétaux et animaux.



NOUVEAU!

Sortie du livre collectif de B. Couderc, G. Daveau, C. Rio, D. Mischlich aux Presses de l'EHESP

« Savez-vous goûter... les légumes secs? »

Une approche moderne, superbement illustrée (photos Kim Jonker), pour redécouvrir le potentiel culinaire et les qualités uniques des haricots, pois, lentilles et fèves

Gilles DAVEAU

www.gillesdaveau.com

gdcuisinebio@gmail.com

Tél. 06 78 70 90 01

Festival du livre et de la presse d'écologie

Atelier de découverte « Cuisiner autrement »

On associe les produits de l'Agriculture Biologique au Développement Durable pour leur impact positif sur l'environnement, mais aussi pour leur rôle préventif sur la santé humaine : par l'absence de résidus chimiques, l'ancrage local et saisonnier ainsi que la qualité des sols qui garantissent de meilleures teneurs en nutriments, etc. ...

Plus généralement on parle aussi d' « alimentation ou de cuisine alternative » pour qualifier une démarche vers

- la qualité des produits : AB, plus frais, plus complets, huiles de 1ère pression...
- le soin culinaire : recettes moins grasses ou sucrées, cuissons douces, repas équilibrés...
- la diversification : vers les protéines végétales autant que vers une viande de qualité, diversité des oléagineux, céréales, légumineuses, fruits et légumes de saison...
- sans oublier de revaloriser le « manger » : temps, goûts, convivialité, sens et plaisir....

Les savoir-faire de cuisine végétarienne viennent enrichir et rediversifier la cuisine traditionnelle en contribuant à ces 4 objectifs et réduisent le coût des repas bio grâce aux protéines végétales.

Un Gratiné de blé noir aux poireaux (4 pers)

(recette extraite du « Manuel de cuisine alternative » Actes Sud 2014)

Ingrediénts : 200 gr de sarrasin en grain, 1 fois 1/2 à 2 fois son volume d'eau, 1/2 cuill à café de sel fin, 1 cuill à soupe de tamari, 1 pincée de thym, 1 noisette de beurre, 800 gr de poireau, sel poivre, 1 cuill à soupe de purée d'amande (ou crème fraîche), 125 gr de tome d'Anjou ou autre fromage

-Faire doucement chauffer les grains de sarrasin; amener l'eau à ébullition dans une autre casserole avec sel, tamari et thym; quand l'eau est bouillante, verser sur les grains chauds, baisser et laisser cuire couvert 20 min sans remuer. A la fin égoutter en faisant fondre le beurre puis étaler dans un plat à gratin.

- Laver et émincer le poireau -blanc et vert- et cuire à l'étouffée dans un faitout de taille proportionnelle (2 lit) salé, couvert: 4 min feu vif, 15 min feu doux , sans ouvrir ni remuer. A la fin incorporer la purée d'amandes pour lier les poireaux et déposer sur le sarrasin. Couvrir de lamelles de tome et gratiner 10 min à four 180°.

On connaît le sarrasin ou "blé noir" en France et en particulier dans l'ouest et en Bretagne pour ses usages à partir de farine: les galettes, et plus anciennement les bouillies de blé noir. Le Sarrasin en grain garde ce goût vraiment marqué, inhabituel pour une céréale; si vous faites fondre un peu de beurre (1/2 sel !) dessus avant de servir vous retrouverez la saveur caractéristique des galettes Bretonnes.



“La Ma-yonnaise aux légumes secs” (recette extraite de « Savez-vous goûter... les légumes secs? » Presses de l'EHESP 2014)

Cette sauce qui évoque la mayonnaise et peut s'utiliser avec un œuf dur, des langoustines, une rémoulade ou en « trempette » permet de diminuer considérablement l'apport en gras (lipides) pour lequel on peut choisir une vraie huile de grande qualité, riche en oméga 3/

Mixer ensemble:

- 50% de haricots blancs cuits égouttés et rincés
- 25% d'huile de colza
- 10% d'échalotes émincées
- 10% de moutarde
- 5 % de vinaigre

Adaptable à tous les autres légumes secs de toutes couleurs...