



Cuisine végétale. Un peu sauvage
Sylvie Ramel
www.cuisinevegetale.ch
sylvie@cuisinevegetale.ch
078 753 37 36

La table végétale. Un peu sauvage

Session #12 24 novembre 2020



AU MENU

Soupe de miso, wakamé en poudre
& gomasio aux fleurs

*

Poêlée de chou plume aux navets d'automne
Riz sauté au thé vert & légumes râpés
Graines de Tournesol & Courge Délicieuses

*

Yokan à la châtaigne

Les jours plus courts, le soleil rasant. Comme une envie d'avant-goûts festifs. Et une inspiration japonisante, pour faire fleurir la créativité.

Cette session est principalement inspirée de l'ouvrage de Félicie Toczé, *Japonismes : recettes végétariennes d'inspiration japonaise*, Paris, Alternatives, 2019.



Soupe de miso, wakamé en poudre & gomasio aux fleurs

➔ **RECETTE DE BASE**
pour 1 personne

Ingrédients



- 1 c.s. de pâte de miso de riz
- 1 c.s. de wakamé séchée en poudre
- Quelques graines de sésame, ou du gomasio

Simplement placer une c.s. de pâte miso dans un bol, avec une c.s. de wakamé séché en poudre, une pincée de graines de sésame, ou une tombée de gomasio (voir la recette plus loin).



Gomasio aux fleurs

Dans une poêle, griller brièvement :

- 60 gr. de graines de sésame
- 5 gr. de sel



Placer le tout dans un petit mixer et broyer brièvement.

Eventuellement, ajouter 4 c.s. de pétales de fleurs séchées, avant ou après avoir broyé les graines et le sel.

Poêlée de chou plume aux navets d'automne

➔ RECETTES DE BASE pour 1 personne



- 60 gr de chou plume (aussi appelé chou kale);
- env. 100 gr de navet d'automne;
- 2-3 gousses d'ail;
- sel aux herbes ;
- huile d'olive.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, à feu doux ;

Émincer le chou plume, couper l'ail en petits morceaux, couper les navets en quartiers.

Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, en ajouter le sel aux herbes.

Remuer quelques fois, et saisir jusqu'à ce que les légumes commencent à rendre leur eau.

Si nécessaire, ajouter une tombée d'eau, puis couvrir et baisser le feu.

Laisser mijoter environ 15 minutes à feu très doux.



Riz sauté au thé vert & légumes râpés

Cette recette est l'occasion d'utiliser un reste de riz.

➔ **RECETTES DE BASE** pour 1 personne



- 1 bol de riz déjà cuit, de votre choix ;
- 1 c.s. d'huile de sésame grillé ;
- 1 c.s. de sencha (thé vert japonais) ;
- 1 carotte râpée, ou autres légumes colorés ;
- 1 oignon émincé ;
- 2 cm de gingembre frais ;
- 1 c.s. de tamari
- en option : quelques pétales de rose ;
- en option : quelques shiitake, ou des champignons de Paris.

Faire chauffer l'huile de sésame grillé à feu doux ;

Émincer l'oignon et le jeter dans la poêle chaude ;

Râper la carotte et l'ajouter dans la poêle, ainsi que le gingembre et le thé vert ;

Faire revenir le tout brièvement, puis ajouter le riz cuit.

Faire griller le tout, et réserver.

Graines de Tournesol & Courge Délicieuses

- 100 gr de graines de tournesol
- 100 gr de graines de courge
- 40 ml. de tamari

Faire chauffer une poêle à feu vif ;

Y jeter les graines de tournesol et de courge.

Une fois les graines bien torréfiées, ajouter le tamari, et remuer rapidement le tout.

Ces graines « délicieuses », de saveur *umami*, se garde ensuite quelques jours, dans un bocal hermétique.



Yokan à la châtaigne

➔ RECETTE DE BASE pour 8 yokan



Ingrédients

- 200 gr. de châtaignes en bocal ;
 - 1 c.s. d'huile de noisettes grillées ;
 - 1 c.s. de sucre de noix de coco.
-
- 2 c.s. rases d'agar-agar ;
 - 150 ml d'eau ;
 - 30 gr de sucre de coco ;
 - 1 pincée de sel marin ;
 - quelques gouttes d'essence de vanille.

Étape 1 : marrons caramélisés

Dans une poêle, faire chauffer l'huile de sésame.

Y faire revenir les châtaignes quelques minutes.

Ajouter le sucre de coco, et les faire caraméliser.

Mettre de côté 8 châtaignes entières.

Émietter le reste des châtaignes.

Étape 2 : yokan

Mélanger l'eau froide et l'agar-agar dans une petite casserole ; porter à ébullition ; laisser bouillir environ 2 minutes ;

Ajouter le sucre de coco, le sel, et l'essence de vanille.

Retirer du feu, ajouter les châtaignes émiettées, puis verser dans 8 petits moules, ou petits bols.

Laisser la préparation refroidir et se figer.

Au moment de servir, démouler, placer sur une assiette, et décorer avec les châtaignes entières.

Ustensiles nécessaires

- Couteau & planche
- 1 casseroles moyennes
- 1 poêle
- 1 spatule en bois
- 8 petits moules, ou petits bols
- petit mixeur

Chronologie des préparatifs:

- Yokan ;
- Gomasio aux fleur ;
- Riz au thé vert ;
- Poêlée de chou plume ;
- Soupe miso.

Bon appétit!

Les recettes seront réalisées en live, mardi 24 novembre, de 18h30 à 20h00.

Pour toutes questions, suite à votre participation à la séance, vous pouvez rejoindre la séance hebdomadaire gratuite « Juste une petite question... », le lundi, de 18h30 à 19h30, en ligne.