



**cuisine
végétale**
*un peu
sauvage*

P L A C A R D S

100% VITALITÉ

7 CLÉS POUR UNE CUISINE VÉGÉTALE

SIMPLE, SAINE, NATURELLE ET CRÉATIVE

WWW.CUISINEVEGETALE.COM

S O M M A I R E

1

INTRODUCTION

SIMPLIFIER

Comment faire de la cuisine un moment de ressourcement et retourner à l'essentiel.

2

CUISINER SANS RECETTES

PLACARDS 100% VITALITÉ

Une liste des ingrédients-clés pour préparer, vite & bien, une cuisine végétarienne saine, écologique et créative.

3

CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

UN HORIZON PLUS VASTE

Les sources de protéines et nutriments moins connues qui apporteront de la diversité au quotidien.

4

CRÉER & RÉINVENTER LES CLASSIQUES

3 EXEMPLES POUR DÉMARRER

Comment réinventer les classiques, pour sortir du train-train & de la routine.

5

CUISINE CRÉATIVE & RESSOURCEMENT

3+1 ÉTAPES POUR SIMPLIFIER

Comment faire de la préparation de tes repas un moment créatif, ressourçant pour le corps, le cœur et l'esprit, sans tralalas.

6

DIVERSIFIER

LE TRUC EN PLUS

Comment enrichir le quotidien de variétés potagères moins connues et de plantes sauvages comestibles.

7

ALLER PLUS LOIN

PASSER À L'ACTION

Rassembler les informations, c'est une chose. Passer à l'action, c'en est une autre.



SIMPLIFIER
SIMPLIFIER
SIMPLIFIER

*FAIRE DE LA CUISINE UN
MOMENT DE RESSOURCEMENT
ET RETOURNER À L'ESSENTIEL*

AU COEUR DE LA SIMPLICITÉ SE TROUVE L'ESSENCE DES CHOSES

Pour aborder la cuisine sans stress, et dans la créativité, mon secret tient en fait en 3 mots: simplicité, simplicité, simplicité.

Simplicité des ingrédients, que je choisis bios et bruts, non transformés.

Simplicité des modes de préparation, avec des découpes basiques, des cuissons qui vont à l'essentiel et une mise sur assiette dans une esthétique minimaliste, un brin poétique.

Simplicité des principes nutritionnels de base, centrés sur les protéines végétales (mais pas exclusivement), en restant attentive à limiter les sucres et le gluten, et en tenant compte de l'équilibre acido-basique.

C'est à ce retour à l'essentiel que je t'invite, au fil des pages qui suivent.

L'objectif de ce guide est que tu puisses te sentir confortable, libre et en pleine confiance, afin de déployer un maximum d'autonomie, dans une cuisine santé qui soit simple et créative, au quotidien. Avec un ancrage dans le cycle des saisons.





2

CUISINER SANS RECETTES

PLACARDS 100% VITALITÉ

AVOIR TOUT SOUS LA MAIN ET NE PLUS SE POSER DE QUESTIONS

Mon point de départ est de remplir mes placards des ingrédients-clés de la cuisine vitalité: bruts, non-transformés, sans gluten, riches en nutriments.

Au quotidien, il me suffit ainsi d'ouvrir les placards, puis improviser sur la base de 3+1 principes, que je vais t'exposer plus loin.

Céréales sans gluten

- sarrasin
- riz (complet, basmati, risotto)
- quinoa
- millet
- polenta

Légumineuses

- lentilles (corail, brunes, vertes)
- pois-chiches
- haricots secs
- pois-cassés
- azuki

Farines sans gluten

- sarrasin
- amandes
- pois-chiche
- maïs
- riz complet
- châtaignes
- lentilles

Boîtes ou bocaux bien utiles

- tomates concassées
- lait de coco
- miso (pâte de soja fermentée)
- sauce piment
- tamari (sauce soja)

Purée d'oléagineux

- tahini (sésame)
- amandes complètes
- amandes blanches
- noisettes
- cacahouètes (sans sel)

Noix & graines

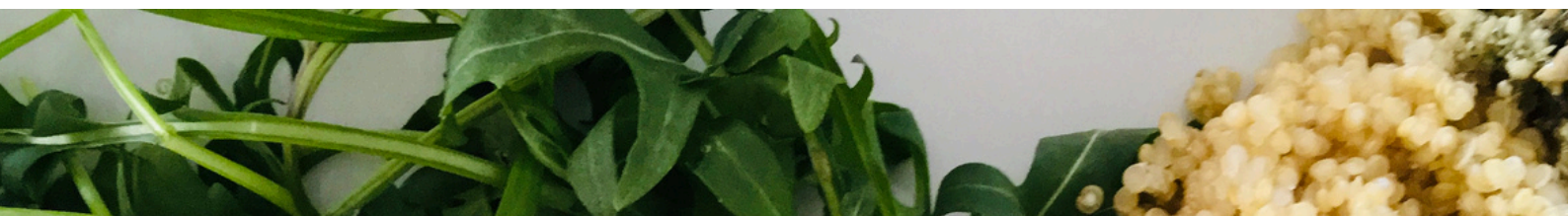
- noix
- amandes
- noisettes
- noix de cajou
- noix du Brésil
- sésame
- tournesol
- courge

Sucres complexes non-raffinés

- raisins secs
- abricots secs
- pruneaux secs
- figues séchées
- dattes
- sirop d'érable
- sirop d'agave
- concentré de poire
- sucre de coco
- sucre complet

Petite épicerie

- huiles (olive, colza, noix, sésame grillé, tournesol)
- vinaigres (pommes, riz, balsamique)
- épices (curry, paprika, paprika fumé, curcuma, cannelle)
- fines herbes (origan, thym, romarin)
- tomates séchées
- algues (salade du pêcheur, nori, dulse, wakamé)
- moutarde
- fleurs séchées
- racines de lotus séchées



3

UN HORIZON PLUS VASTE

DIVERSIFIER LES SOURCES DE PROTÉINES & NUTRIMENTS



Lorsque l'on pense protéines, on pense très rapidement aux produits laitiers et aux oeufs, dans un contexte végétarien.

Ces produits ont l'avantage de contenir des protéines dites "complètes".

Il est cependant important de pouvoir élargir l'horizon et diversifier nos apports de protéines. Notamment pour limiter les hydrates de carbone, ainsi que les aliments acidifiants.

Il existe ainsi 3 grandes sources de protéines végétales. Chacune avec leurs avantages et inconvénients. Regardons en détails chacune de ces 3 sources.



1 Associations céréales-légumineuses

Voilà certainement l'approche la plus classique de l'alimentation végétale.

Elle s'appuie sur la complémentarité entre les acides aminés des légumineuses et ceux des céréales, pour fournir au corps des chaînes complètes d'acides aminés, qui soient ainsi assimilables par l'organisme.

Les protéines sont alors dites "complètes".

Limite: ces combinaisons impliquent une consommation élevée d'hydrates de carbone. Lents ou rapides, ces sucres induisent potentiellement un pic de glycémie... suivi d'une chute de glycémie. Pas l'idéal du point de vue de la vitalité!



2 Graines & noix, fruits à coques

Deuxième source de protéines, à laquelle on ne pense pas toujours spontanément, les graines et noix peuvent constituer une source locale de protéines. Pensons, en particulier, aux graines de tournesol ou de courge, aux noix, aux amandes, aux pignons de pin et aux noisettes.

Plus loin géographiquement, nous trouvons également les noix de cajou, noix du Brésil et de Macadamia. Des produits qu'il est possible de trouver dans le commerce équitable.

Limite: ces produits étant très gras, il faudrait en manger au maximum une poignée par jour. Une limite vite atteinte, entre le lait d'amandes, les graines dans la salade, le dessert aux noix de cajou.

3 Légumes à feuilles vertes

Cette troisième source de protéines est probablement la plus ignorée des trois. En partie, parce que l'on considère que ces protéines sont moins assimilables par l'organisme.

Néanmoins, leur grand point fort: elles sont pauvres en sucres, pas grasses pour un sou et très riches en minéraux et chlorophylle. Un dernier aspect qui les rend particulièrement alcalinisantes.

Le top pour la vitalité!



4

CRÉER & RÉINVENTER

3 EXEMPLES POUR DÉMARRER



Crème d'haricots *azuki* protéinée

Et si tu mangeais les protéines au dessert?

Inspiré de la cuisine japonaise, ce dessert est terriblement simple.

Faire tremper une poignée par personne d'haricots *azuki* durant 12 heures.
Rincer et jeter l'eau de trempage.

Mettre les haricots à cuire, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Attention: ne jamais saler l'eau de cuisson des haricots secs, pois-chiches, ou lentilles. En changeant le pH de l'eau, le sel les fait rester durs.

Une fois les haricots cuits, les passer au mixer, avec une tombée de sirop d'érable.

Crème de tournesol passe-partout & super locale

Voilà une autre source de protéines, potentiellement super locale, selon tes sources d'approvisionnement. Et voici encore une recette d'une grande simplicité et rapidité.

Faire tremper 200 gr de graines de tournesol durant 4 heures environ.
Bien rincer et jeter l'eau de trempage.

Placer les graines rincées dans un saladier. Ajouter 1 pincée de sel, le zeste & jus d'un citron, 1 échalote émincée.

Broyer le tout grossièrement, à l'aide d'un mixer plongeur.

Cette préparation peut être dégustée crue, en accompagnement, ou en tartina. Elle peut également être utilisée pour farcir des champignons, à passer ensuite brièvement au four, à 180°C. Enfin, il est possible de l'égayer de fines herbes, tomates séchées, ou épices. Elle peut même remplacer la béchamel, dans un gratin, ou une lasagne.

Une compote express, sans cuisson

Te voilà à court de dessert, voire de confiture pour le petit-déjeuner?

Et si tu préparais une compote gourmande, à base de fruits secs réhydratés? Dans l'urgence, tu peux travailler avec l'eau chaude, pour gagner du temps. Et sinon avec l'eau froide. Je te suggère les combinaisons suivantes, parmi 1000 variations:

- figues et eau de fleur d'oranger (infusion à froid, si possible),
- abricots et tisane de lavande, ou thé fumé.
- raisins secs et mélange de thé épicié.

5

CUISINE CRÉATIVE

CUISINER POUR SE RESSOURCER CORPS, COEUR & ESPRIT

Comment faire de la préparation de tes repas un moment créatif, ressourçant pour le corps, le coeur et l'esprit?

La première étape-clé: t'assures de pouvoir cuisiner dans le calme, en limitant le stress et les contrariétés.

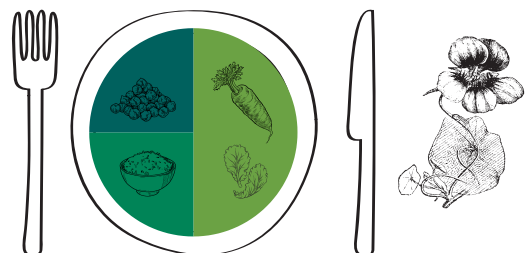
A l'extrême, cuisiner devrait devenir un moment rituel: pour te retrouver avec toi-même, te relier avec tes proches, tes enfants, ou tes amis, en cultivant le calme et la joie.

Bien-sûr, certains jours seront plus faciles que d'autres. Mais rappelle-toi: nous ne pouvons pas décider des expériences que le Vie nous présente, mais nous pouvons décider de notre manière de réagir, face à ces évènements.

Et donc: une fois que le calme et la bonne humeur sont plus ou moins au rendez-vous, comment déployer ta créativité entre les placards et les fourneaux?

Pour simplifier les choses, je te suggère une assiette équilibrée en 3 +1 étapes et visant la répartition:

- 50% de légumes
- 25% de protéines
- 25% de céréales sans gluten



Mon processus créatif en 3+1 étapes:

- 1 Choisir des légumes de saison que tu adores et qui éveillent ta curiosité - on ne va pas se forcer!
 - 2 En fonction de la couleur, de la texture et de la saveur des légumes, choisir une source de protéines, parmi les 3 proposées.
NB: s'il s'agit de noix ou graines, juste une poignée.
 - 3 Si cela semble nécessaire, pour compléter le repas, ajouter une céréale sans gluten.
- + Ajouter une touche de poésie: une fleur comestible, des graines de sésame, des rondelles de racine de lotus, une tombée d'épices.

6

LE TRUC EN PLUS

DIVERSIFIER LES PLANTES & LÉGUMES

Une fois que tu auras pris certaines habitudes au quotidien, tu auras peut-être envie d'aller plus loin, en matière de créativité.

Ainsi, l'horizon des légumes à feuilles vertes s'étend au-delà des épinards: côte-de-bettes, fanes de radis ou de brocoli, jeunes pousses, salades diverses ou encore les orties feront aussi merveilleusement l'affaire.

De même, il se pourrait très bien que certains légumes racines du maraîcher ne t'aient pas encore révélé tous leurs secrets.



Pour accompagner tes explorations, quelques pistes:

Comment enrichir le quotidien de variétés potagères moins connues, ou de plantes sauvages comestibles?

L'une de mes portes d'accès vers de nouveaux produits est le stand du maraîcher. Lorsque j'y repère des fruits et légumes que je ne connais pas, je pose des questions: quelles saveurs? comment les cuisiner?

Une approche qui permet d'explorer les fruits et légumes au fil des mois, de sortir de certaines routines et d'élargir l'horizon.

En parallèle, apprendre à identifier et utiliser les plantes sauvages est également l'occasion de tisser un lien plus direct à la nature. Tu y exploreras forcément le cycle des saisons. Par ailleurs, une large part des plantes sauvages comestibles est constituée de feuilles vertes.

7

PASSAGE À L'ACTION

COMMENT ALLER PLUS LOIN ET CONCRÉTISER LES CHANGEMENTS

Tu as maintenant sous la main toute une série d'informations.

Est-ce que tu te sens prêt.e à passer à l'action?

Peut-être même que tu as déjà commencé l'une ou l'autre recette, ou ajouté certains produits dans tes placards?

Si ce n'est pas le cas, et que tu trouves même compliqué de mettre en place certains changements, tu vas pouvoir compter sur la force de la communauté.

Loin du brouhaha des réseaux sociaux, j'ai créé une communauté en ligne gratuite, "Le Cercle des Sauvageonnes". Tu pourras venir y poser toutes tes questions, simplement faire connaissance, et trouver du soutien. Tu y trouveras également différents partages, en lien avec la cuisine végétale, saine et créative, les plantes sauvages comestibles, et la créativité.

Retrouve le lien d'inscription au "Cercle des Sauvageonnes" en-bas de mes e-mails.



www.cuisinevegetale.com

cuisine végétale

un peu
sauvage

Envie d'aller un pas plus loin?

Viens visiter le blog de Cuisine végétale. Un peu sauvage, ou prêter l'oreille à l'un ou l'autre épisode du podcast "Simplicité & Vitalité", ou encore écouter les chroniques radio, diffusées le dimanche matin, sur RTS-Première, dans l'émission "Côté Jardin".

J'y parle de différents produits, plantes, fleurs, ou épices; j'y partage diverses pistes de réflexion ou d'expérimentation.

Et si tu es déterminé.e à aller *encore* beaucoup plus loin, alors, jette un œil aux formations que je propose, ainsi qu'à l'agenda d'activités en présentiel.

Pas à pas, à ton rythme, retrouve ainsi ton plein potentiel de choisir ce qu'il peut y avoir de meilleurs, pour toi, pour les autres, ainsi que pour la planète.

Je te guiderai vers une alimentation plus simple, plus saine, plus écologique et plus créative.



Au centre de "Cuisine végétale. Un peu sauvage", la formation et la transmission de savoir occupent une place privilégiée.

Mon objectif est que chacune et chacun puisse développer aussi bien son autonomie qu'un profond sens de responsabilité. Que notre alimentation puisse être bonne pour nous, les autres et la planète, au quotidien.

Retrouve ta vitalité, en déployant ta créativité, dans la simplicité.

À la joie de cheminer avec toi,

Sylvie

www.cuisinevegetale.com

