



Extract of Cuisinebiovege.be

<http://cuisinebiovege.be/spip.php?article12>

Article dans Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009)

- Articles dans les journaux -

Publication date: lundi 4 février 2013

Description:

Description de l'article paru dans Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009)

Copyright © Cuisinebiovege.be - Tous droits réservés

Voici l'article paru dans le journal Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009) :



CUISINE SANTÉ

TOTAL VÉGÉ les recettes santé

Le prof et sa philosophie
Christiane Lefebvre, actrice, réalisatrice de formation, a opté pour l'alimentation végétarienne. Il y a trente ans elle se présente au monde. Tout a commencé le jour où elle a eu devant un steak. Après avoir demandé la recette dans la cuisine du lieu, elle en est revenue avec une recette à donner des coups.

Comment se passe un cours?
Après une présentation de la cuisine végétarienne et de ses bases, une série de menus sont établis en accord avec les participants. Chacun se familiarise avec les ingrédients qui sont très utilisés, mais la cuisine se prépare seule le menu afin que personne ne perde une minute des différentes étapes de la préparation. Ensuite, après avoir savouré le repas, vient le temps des impressions et des questions. Avec au final, l'avis de ce faire seule la recette à l'aide des notes. Compte deux heures pour un cours.

On a aimé
Le mélange des textures (croquant des légumes crus, douceur de la purée de lentilles, sécher de la noix à l'encast) ainsi que le contraste des aromes (suave pour le pain maison, piquant pour les garnitures garnies, amiral pour les lentilles et le riz, acide pour la sauce à l'encast). Le plat est étonnant mais se balance pas.

Petit bêtisier
Cela peut être un peu exigeant en matière de préparation et de projet.

Une recette: L'assiette aux 7 légumes
Recettes d'été, 1 tasse de riz long grain blanc et blanc, le reste à 200 grammes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Faire bouillir ces légumes et une gousse d'ail avec 2 cuillères de jus de citron. Quand éteints, les verser le tout et laisser mijoter 7 à 8 à de lentilles de légumes secs. 1 gousse de carottes, de courcoubes, de pois chiches ou pois chiches, 2 gousses de cardonnettes détrempées. Faire cuire à 100°C, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Éplucher et pelier 1/2 patates, et couper-les en fines lamelles. Saupoudrer-les de jus de citron et de sel et faire la cuire au four, 20 min.

1/2 tasse de riz, 1/2 tasse de pois chiches, 1/2 tasse de lentilles rouges crues. Arroser ces légumes de jus de 1/2 citron.

Disposer les légumes et le riz sur les assiettes avec des garnitures garnies.

Pour le sauce, mixer le riz de 1 tasse, de 1 tasse de jus de citron, de 1 tasse de jus de citron, de 1 tasse de jus de citron, de 1 tasse de jus de citron, de 1 tasse de jus de citron, de 1 tasse de jus de citron.

Idées pratiques
Cours de cuisine végétarienne, 16 avril 2009, 19h30, 10€ (10€ pour les membres). Inscription et renseignements: 02 537 81 26.

5-2009 www.cuisinebiovege.be 75

Suivre quelques cours de cuisine permet de savoir comment utiliser adéquatement légumes secs et légumes oubliés, ces nouvelles stars de l'alimentation santé!

Bonne lecture !!!