



Estérelle Payany
Photographies de Nathalie Carnet

Encyclopédie de la cuisine VÉGÉTARIENNE

Préface de Régis Marcon

Flammarion

Encyclopédie de la cuisine
VÉGÉTARIENNE



Sommaire

Préface de Régis Marcon 9

Les différentes techniques

Légumes 13
Riz 49
Blé et autres céréales 61
Légumineuses 79
Soja 85
Champignons et algues 95
Œufs et produits laitiers 103
Oléagineux 115
Fruits 133

Le cahier pratique

Petite histoire très incomplète du végétarisme 146
Différents types de végétarisme 147
Et l'équilibre ? 148
Comment remplacer les œufs ? 150
Comment remplacer le fromage ? 151
Planches produits
Légumes 152-162
Champignons 163-165
Riz 166-168
Blé 169
Céréales 170-173
Légumineuses 174-176
Soja 177-179
Algues 180-181
Graines et oléagineux 182-185
Corps gras végétaux 185-187
Produits sucrants 188-189
Fruits 190-199
Rhizomes 199
Saisonnalité des légumes 200
Saisonnalité des fruits 201
Matériel de base 203





Les recettes

Chaque thème est introduit par un chef qui livre les secrets d'une de ses recettes.

Légumes 207

Pietro Leemann présente sa recette

Riz 231

Armand Arnal présente sa recette

Blé 251

David Toutain présente sa recette

Autres céréales 271

Thierry Marx présente sa recette

Légumineuses 291

Mauro Colağreco présente sa recette

Soja 311

Christophe Moret présente sa recette

Champignons et algues 331

Emmanuel Renaut présente sa recette

Œufs et produits laitiers 351

Edouard Loubet présente sa recette

Oléagineux et graines 369

Amandine Chaignot présente sa recette

Fruits 389

Claire Heitzler présente sa recette

Annexes

Index des techniques 408

Index des recettes 410

Index des recettes sans gluten 412

Index des recettes végétaliennes 413

Bibliographie 414

Remerciements 416





Les
techniques



Préparation

- Préparer un artichaut, 14
- Préparer des blettes, 15
- Préparer un fenouil, 16
- Préparer une cucurbitacée, 17
- Préparer du maïs frais, 18
- Préparer un steak de chou-fleur, 19
- Préparer de la semoule de chou-fleur, 20
- Préparer un panais, 21
- Préparer les poivrons, 22
- Préparer un piment, 23
- Nettoyer un poireau, 24
- Préparer des salsifis, 25
- Préparer des frites, 27
- Préparer une purée de pommes de terre, 28
- Préparer l'ail, 29
- Peler le gingembre, 29
- Préparer un bouquet garni, 30
- Préparer un bouillon de légumes, 31
- Mixer une soupe, 32
- Utiliser un extracteur de jus, 32
- Préparer des chips de kale, 33
- Faire un sel de céleri, 34
- Préparer des pickles, 35
- Peler des asperges, 36
- Préparer un caviar d'aubergine, 37
- Préparer des fines herbes, 38

Découpe

- Ciseler un oignon, 39
- Utiliser une mandoline, 40

Cuisson

- Cuire à l'anglaise, 41
- Cuire à la vapeur, 41
- Principes de cuisson pour quelques légumes, 42
- Cuire dans un blanc, 43
- Cuire en croûte de sel, 44
- Cuire des poivrons, 45
- Rôtir des légumes, 46
- Cuire des asperges, 47

Légumes

Préparer un artichaut poivrade ★★

Ces petits artichauts sont si tendres qu'ils peuvent se manger crus lorsqu'ils sont dépourvus de foin.

Ingrédients

Artichauts poivrade
Citron

Coupez la queue de l'artichaut pour en conserver 5 cm (1).

Éliminez les premières feuilles extérieures en tirant simplement dessus. En le maintenant dans votre main, retirez les feuilles tout autour du fond par un mouvement de va-et-vient du couteau (2).

Lorsque toutes les grosses feuilles sont dégagées, terminez en coupant les feuilles centrales au ras du foin (3).

Citronnez le cœur d'artichaut ainsi obtenu pour qu'il ne noircisse pas au contact de l'air (4).

Pelez la queue à l'aide du couteau (5) ou en utilisant un économe. Conservez au fur et à mesure dans de l'eau citronnée le temps de les utiliser (6). Si jamais votre artichaut contient du foin à l'intérieur, ôtez-le simplement à l'aide d'une cuillère.

● Le conseil du chef

- *Le jus des artichauts a tendance à faire noircir la peau : nettoyez tout de suite vos mains en les frottant avec un demi-citron, ou portez des gants en latex pour les manipuler.*
- *Pour préparer de gros artichauts camus, la technique est très similaire : il faut rompre la tige à la main pour éliminer le plus de fibres, parer la base puis enlever les feuilles en utilisant le couteau dans un mouvement de va-et-vient. En revanche, il est plus simple de les faire cuire avant d'ôter leur foin, qui s'ôtera plus facilement que cru.*

● Bon à savoir

Une fois tournés, ces artichauts peuvent se déguster crus, être braisés avec des légumes nouveaux comme les petits pois ou les fèves, ou tout simplement cuits dans un blanc (voir technique, p. 43).

→ Idées recettes

Paella aux asperges et pois du Cap, p. 241

Tarte aux amandes, purée d'olive et légumes du soleil, p. 375



1



2



3



4



5



6



1

Préparer des blettes ★

Qu'elles soient à côte blanche (les plus ordinaires), rose, jaune ou rouge, elles se préparent toutes de la même façon.

Ingrédients

Blettes

Coupez le talon de la botte de blette de façon à séparer les côtes (1). Lavez et séchez les tiges.



2

Séparez les feuilles vertes de la tige en les coupant au ras des côtes (2).

Superposez et roulez les feuilles vertes pour les découper facilement (3).

Émincez la partie blanche en tirant sur les éventuels fils (voir technique, p. 138) (4).



3

● Le conseil du chef

Le vert des blettes se prépare comme les épinards. Le blanc nécessite une cuisson plus longue : pour braiser les deux, faites d'abord revenir puis cuire les blancs dans un peu de bouillon pendant 10 minutes avant d'ajouter le vert émincé. Poursuivez la cuisson une dizaine de minutes.

➔ Idée recette

Focaccia aux blettes et au chèvre, p. 257



4

Préparer un fenouil ★

La forme déroutante de ce légume est facile à dompter avec un peu de méthode.

Ingrédients

Bulbe de fenouil

Ôtez les pluches de fenouil (1). Réservez-les pour parfumer vos bouillons, soupes et bouquets garnis. Elles peuvent également être séchées.

Coupez le talon du fenouil (2). Enlevez les feuilles extérieures en les écartant du cœur du bulbe si elles sont dures ou meurtries (3). Réservez-les pour les utiliser dans un jus à l'extracteur ou dans une soupe où elles seront mixées.

Coupez les tiges au plus près du cœur du fenouil (4). Utilisez-les sautées, dans une soupe, un bouillon...

Coupez le cœur du fenouil en deux dans la hauteur puis émincez-le finement (5). Vous pouvez également utiliser une mandoline pour le détailler en belles tranches.

● Le conseil du chef

Les premières feuilles de fenouils primeurs et des mini-fenouils ne sont pas fibreuses. Ce n'est donc pas la peine de les enlever.

➔ Idée recette

Tortilla au fenouil, p. 364



Préparation

Préparer un riz à la créole, 50

Cuisson du riz par absorption, 50

Préparer un riz à l'étouffée, 51

Préparer un risotto, 52

Utiliser une galette de riz, 54

Préparer du riz à sushi, 55

Faire un maki, 56

Préparer du lait de riz, 58

Cuisson

Préparer un riz au cuiseur à riz, 59

Riz

Préparer un riz à la créole ★

La manière la plus simple de préparer le riz : dans une grande quantité d'eau. Néanmoins, cela le prive d'une partie de sa saveur et favorise la perte des nutriments.

Ingrédients

250 g de riz
2 litres d'eau
1,5 cuillerée à café de sel fin

Versez le riz dans une passoire à maille fine. Rincez-le longuement à l'eau froide (1).

Portez à ébullition l'eau salée. Versez le riz en pluie (2) et mélangez aussitôt à l'aide d'une cuillère en bois. Attendez la reprise de l'ébullition et laissez cuire à frémissement à découvert. Le temps sera fonction du type de riz (voir tableau ci-contre).

Goûtez pour vérifier la cuisson, égouttez et servez chaud ou froid.

● Le conseil du chef

Adapté pour le riz long grain étuvé, ou le riz à grains longs (thaï, basmati) que l'on va consommer froid en salade, ou réchauffé dans un riz sauté.

● Bon à savoir

Le riz cuit se conserve 2 jours dans un récipient hermétiquement fermé au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

→ Idées recettes

Avgolemono aux courgettes et citron, p. 234

Riz sauté aux shiitakés, pak choï et noix de cajou, p. 242

Cuisson du riz par absorption (à l'étouffée, pilaf, rice-cooker...)

TYPE DE RIZ	VOLUME DE LIQUIDE (pour 1 volume de riz)*	CUISSON (temps indicatif)
Riz blanc (basmati, thaï)	2	16 à 18 minutes
Riz rouge	2,2	30 minutes
Riz complet*	2,2	45 à 60 minutes
Riz sauvage*	3	30 à 40 minutes

* Leur temps de cuisson peut être réduit en les faisant tremper 30 minutes au préalable.



1



2

David Toutain présente sa recette, 252

Aubergines à la freekeh et aux raisins frais, 254

Focaccia aux blettes et au chèvre, 257

Pâtes au pesto à la génoise (*Trenette al pesto genovese*), 258

Gnocchi à la romaine, 261

Couscous berbère aux légumes vapeur et beurre de menthe, 262

Mac'n'cheese au chou-fleur, 265

Brochettes de seitan grillé, sauce dengaku, 266

Saucisses de Glamorgan (*Glamorgan sausages*), 267

Kibbé de potiron aux oignons rouges et aux noix, 268

Blé

David Toutain

Petit-fils d'agriculteur, David s'oriente très jeune vers la cuisine : il commence son apprentissage auprès de Franck Quinton au Manoir du Lys, puis avec Bernard Loiseau. À 20 ans, le voilà à l'Arpège où en un an il deviendra sous-chef d'Alain Passard. Une expérience de trois ans, fondatrice de passion pour l'univers végétal.

Il travaille ensuite avec Pierre Gagnaire et Bernard Pacaud, puis devient l'un des seconds de Marc Veyrat. Après des expériences à l'étranger (Mugaritz en Espagne, Corton à New York), il revient en France en 2011 en devenant chef de l'Agapé Substance.

Fin 2013, il inaugure son propre restaurant, où s'exprime dans une cuisine exigeante et savoureuse sa passion du végétal, à travers des associations originales de saveurs et de textures. Ici, le blé se décline en farine torréfiée, dans sa texture connue de sablé, mais aussi de glace, la pulpe de pomme de terre brouillant les pistes du salé et du sucré. Un dessert imaginé là où l'on ne l'attend pas.

>> Restaurant David Toutain
29 rue Surcouf, 75007 Paris — France
davidtoutain.com



Claire Heitzler présente sa recette, 390

Pie écossaise aux oignons et pommes, 393

Salade de tomates aux fruits rouges et vinaigre balsamique, 394

Ananas à la mélasse et citron vert, crème yaourt et chocolat blanc, 396

Poires au vin blanc et laurier, 397

Pavlova acidulée passion et grenade, 399

Flognarde aux abricots secs, 400

Kaiserschmarrn aux fruits rouges et chantilly coco, 403

Tapioca à la noix de coco, framboises et verveine, 404

Parfait glacé à la rhubarbe, groseille et gingembre, 407

Fruits

Claire Heitzler

Originaire d'Alsace, Claire fait son apprentissage chez Thierry Mulhaupt à Strasbourg, où elle devient Meilleur Apprenti d'Alsace. Après un passage fondateur à la Maison Troisgros à Roanne sous les ordres de Sébastien Dégardin, elle s'envole pour Tokyo au restaurant Beige d'Alain Ducasse pour une expérience de trois ans. Elle continue au Park Hyatt à Dubaï de 2007 à 2010, avant de rentrer en France chez Lasserre à Paris.

Élue pâtissière de l'année en 2012 et 2013 par Le Chef et Gault et Millau elle crée en 2014 la « Séquence Sucrée », menu dédié à ses créations pâtissières et reçoit la même année le Prix d'Excellence Relais Desserts.

Aimant les desserts peu sucrés et particulièrement inspirée par les saveurs fruitées, Claire Heitzler part toujours du produit et le décline en plusieurs textures, avant de construire un accord de saveurs simple et élégant lui permettant de trouver l'équilibre de saveurs qu'elle recherche. Sa carte vit ainsi au fur et à mesure des saisons et de ses envies.

Ici, l'union de l'avocat et du pamplemousse acidulé contrebalance la suavité de la noix de coco, pour un dessert inattendu autour de fruits souvent utilisés en cuisine... et ici magnifiés à l'heure du dessert.





Pour 20 portions

Temps de préparation : 1 h 30

Temps de congélation : 3 heures

Temps de cuisson : 15 minutes

Ustensiles

2 moules en silicone demi-sphériques de 2 tailles différentes garnis à $\frac{3}{4}$ de leur hauteur de silicone mélangé à un durcisseur puis séchés pour être durs

Ingrédients

Purée d'avocats

500 g de chair d'avocats bien mûrs
30 g de jus de citron jaune
1 trait d'huile d'olive

Marmelade de pamplemousse

500 g de pamplemousses ruby
200 g de sucre
1 gousse de vanille

Mousse à la noix de coco

150 g de blancs d'œufs
300 g de sucre
100 g d'eau

Mousse

300 g de crème fraîche
35 % de MG

13 g de feuilles de gélatine 200 Bloom
500 g de purée de noix de coco
60 g de meringue
Poudre de noix de coco

Pamplemousses

100 g de peaux de pamplemousses confits

7 pamplemousses ruby
15 g de sucre

Zestes d'oranges

2 oranges
100 g de sucre
200 g d'eau

Copeaux de coco

1 noix de coco fraîche

Sorbet à la noix de coco

250 g de lait de coco
40 g de trimoline
40 g de sucre
4 g de super neutrose
7 g de dextrose
500 g de purée de noix de coco

Caviar de pamplemousse

$\frac{3}{4}$ de pamplemousse

Duvet de coco au pamplemousse, crème d'avocat

Pour la purée d'avocats

Prélevez la chair des avocats et passez-la au tamis. Ajoutez le jus de citron et faites revenir rapidement ce mélange dans une poêle avec l'huile d'olive afin de fixer sa couleur. Mixez puis étalez finement sur une toile siliconée. Congelez cette préparation puis détaillez-la en 20 rectangles de 4 x 15 cm. Réservez au congélateur. Placez les chutes de purée d'avocats dans une poche à douille et réservez.

Pour la marmelade de pamplemousse

Rincez les pamplemousses et émincez-les finement avec leur peau. Faites-les compoter doucement avec la gousse de vanille et le sucre. Laissez refroidir, puis hachez très finement cette marmelade. Réservez.

Pour la mousse à la noix de coco

Préparez la meringue. Préparez un sirop avec le sucre et l'eau et portez-le à 121°C. Versez-le sur les blancs d'œufs montés mousseux dans un robot-pâtissier et laissez tourner jusqu'à ce que la meringue soit ferme, brillante et tiède. Fouettez la crème fraîche jusqu'à obtenir une texture mousseuse. Faites fondre la gélatine (préalablement hydratée puis égouttée) dans une petite quantité de purée de coco. Ajoutez le reste de purée. Détendez la meringue italienne avec le mélange purée de noix de coco/gélatine puis incorporez la crème montée mousseuse. Moulez aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur dans les moules siliconés préalablement préparés. Placez-les au congélateur, démoulez puis assemblez deux par deux pour obtenir des « coussinets » de deux tailles différentes. Laissez décongeler, évidez le centre des coussinets avec un emporte-pièce de 1 cm de diamètre, puis roulez-les dans la poudre de noix de coco.

Pour les pamplemousses

Détaillez la peau des pamplemousses confits à l'aide d'un emporte-pièce de 1,5 cm

de diamètre. Pour les pamplemousses frais, pelez-les et levez les suprêmes. Réservez 20 suprêmes entiers et coupez les 20 autres en deux. Placez-les sur une plaque antiadhésive et saupoudrez-les de sucre semoule. Enfournez à 180°C (th. 6) pendant 2 minutes, laissez refroidir puis réservez.

Pour les zestes d'oranges

Pelez les oranges et taillez finement leur peau en julienne. Blanchissez-les trois fois. Portez à ébullition le sucre et l'eau, plongez-y la julienne d'oranges et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les zestes soient translucides.

Pour les copeaux de coco

Ouvrez la noix de coco, taillez une partie de sa chair en petits cubes et réalisez à l'aide d'un économètre des copeaux avec le reste de la chair.

Pour le sorbet à la noix de coco

Faites chauffer le lait de coco avec la trimoline. À 40°C, incorporez en pluie le sucre, le super neutrose et le dextrose préalablement mélangés ensemble. Faites bouillir puis ajoutez la purée de noix de coco. Laissez mûrir puis turbinez.

Pour le caviar de pamplemousse

Séparez la pulpe du pamplemousse et conservez-la au congélateur.

Pour le dressage

Disposez dans le fond d'une assiette un rectangle de purée d'avocat congelé. Dressez à côté 3 palets très fins de marmelade de pamplemousse et déposez sur chacun un coussinet de mousse à la noix de coco. Garnissez le centre de la mousse avec de la purée d'avocat (celle réservée dans la poche à douille) et posez sur les 2 petits coussinets un disque de pamplemousses confits. Placez 2 demi-suprêmes de pamplemousses rôtis sur le rectangle de purée d'avocat et par-dessus 2 suprêmes de pamplemousse frais. Disposez des zestes d'oranges, des cubes et des copeaux de noix de coco, puis finissez en ajoutant une petite quenelle de sorbet coco sur le gros coussinet et du caviar de pamplemousse sur la purée d'avocat.

