

# SHOPPING

Laura Zavan nous propose, ci-dessus, une cuisine simple, accessible et instinctive. Dans ce numéro, elle nous offre des recettes gourmandes... avec quelques ingrédients « étranges ». Les connaissez-vous ? Vous n'avez peut-être jamais osé passer le cap : acheter des algues, des graines germées ou du lait de coco ? Découvrez leurs secrets gourmands et sachez réutiliser ces ingrédients... suivez le guide !



## Graines germées Alfalfa bio (Germline)

S'il ne fallait consommer qu'une seule graine germée, ce serait celle-là ! Tant pour son profil nutritif complet que pour son caractère gustatif... Les graines germées Alfalfa se consomment en salade et se marient à merveille à des crevettes. N'hésitez pas à les ajouter dans les purées des petits, c'est plus facile à découvrir.



## Lait de coco bio (Maison du Coco)

Cette boisson se consomme à tout moment de la journée, froide ou chaude et peut être utilisée dans la préparation de recettes sucrées ou salées : caviar d'aubergine ; soupe de poulet à la citronnelle ; cabillaud aux épices douces ; clafoutis à la banane et aux fraises ... Retrouvez-les sur notre site.



## Mélange d'algues : laitue de mer, dulse et nori (Bord à Bord)

Des algues savoureuses pour donner une touche d'air marin à vos plats ! À saupoudrer dans une sauce, une vinaigrette, une soupe, une omelette ou une marinade pour poisson.



## Sirop d'agave bio (La Vie Claire)

Si vous ne pouvez pas vous passer de sucre dans vos thés ou cafés, testez-le ! Le sirop d'agave est une excellente alternative au sucre traditionnel. Il suffit d'en mettre une petite quantité pour obtenir un goût sucré satisfaisant. Vous pouvez aussi l'utiliser en pâtisserie, à condition d'adapter les proportions de vos recettes : 100 g de sucre équivalent à 75 g de sirop d'agave.



## LE PRINTEMPS DANS NOS ASSIETTES !

par Laura Zavan pour La Vie Claire

Laura Zavan privilégie une cuisine naturelle et gourmande. Elle est italienne, cuisinière, auteure culinaire et consultante. Retrouvez son actualité sur [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)



**Spirales au sarrasin**  
aux petits pois et artichauts



**Carpaccio d'artichauts poivrade,**  
courgettes et feta

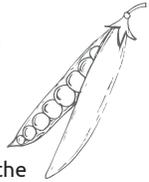
# Spirales au sarrasin

aux petits pois et artichauts

Liste des ingrédients  
pour 4 personnes

*elle*

- 300 / 350 g de spirales au sarrasin
- 3 petits artichauts poivrade
- 800 g de petits pois frais à écosser (ou 300 g écosés)
- 200 g de courgettes de petite taille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 gousses d'ail
- Sel fin gris / Gros sel gris (25 g pour 3 litres d'eau)



## Pour le pesto

- 1 botte de persil plat
- Une demi-botte de menthe
- Le zeste de 2 citrons jaunes
- 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 c. à soupe de Tamari

Préparation 40'  
Cuisson 30'

Nettoyez les artichauts comme expliqué dans la recette du carpaccio. Coupez-les en quartiers d'un cm, faites-les dorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail, puis couvrez et cuisez à feu doux pendant 8 / 10 min en ajoutant un peu d'eau. Salez.

Coupez les courgettes en petits dés et faites-les poêler 5 min avec un filet d'huile d'olive et la gousse d'ail. Elles doivent rester croquantes. Salez.

Portez à ébullition 3 litres d'eau dans une casserole, salez. Faites cuire les petits pois 5 min, égouttez-les avec une écumoire et passez-les sous l'eau froide pour garder la couleur, réservez de côté.

Dans la même casserole d'eau cuisez les pâtes al dente. Gardez une louche d'eau de cuisson des pâtes (environ 10 cl).

Entre-temps préparez le pesto : dans un bol de mixer, hachez les feuilles de persil et de menthe, ajoutez-y le zeste de citron râpé, la cuillère de tamari et mélangez en versant l'huile d'olive et 10 cl d'eau des pâtes.

Égouttez les pâtes, assaisonnez-les d'abord avec le pesto ensuite ajoutez les légumes.

Des pâtes printanières à déguster chaudes ou froides !

La Vie Claire



**Riz noir parfumé**  
aux herbes fraîches et légumes printaniers

# Carpaccio d'artichauts poivrade

courgettes et feta

Liste des ingrédients  
pour 4 personnes

*elle*

- 5 à 6 artichauts poivrade
- 200 g de courgettes de petite taille
- 150 g de feta
- 1 poignée de persil plat
- 8 pincées d'algues « Mélange 3 Saveurs »
- 1 citron jaune
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe d'huile de colza
- Sel fin gris
- Poivre du moulin



Préparation 30'

Enlevez les feuilles coriaces des artichauts, coupez 2 cm de la pointe et ne laissez que les feuilles vertes très claires, gardez 1 cm de la queue (épluchée). Frottez-les avec un demi-citron, pour éviter qu'ils noircissent.

**Pour la sauce :** mélangez le jus d'un demi-citron avec 4 pincées de sel gris, 4 pincées d'algues, un peu de poivre et ajoutez au fur et à mesure l'huile d'olive et l'huile de colza.

Hachez le persil. Découpez les courgettes en rubans, à l'aide d'un éplucheur, assaisonnez-les avec un peu de sauce et deux pincées de persil plat.

Coupez les artichauts très finement, disposez-les en rosace dans chaque assiette et assaisonnez-les avec un filet de sauce. Garnissez l'assiette avec les courgettes et la feta émietlée, saupoudrez de paillettes d'algues et du persil restant : c'est prêt !

La Vie Claire



**« Panna cotta » au lait de coco**  
aux graines de chia et aux framboises

# Riz noir parfumé

aux herbes fraîches et légumes printaniers

Liste des ingrédients  
pour 4 personnes

200 g de riz noir  
35 cl d'eau froide  
Une douzaine d'asperges vertes  
100 g de petites carottes  
100 g de pois gourmands  
ou haricots verts  
2 branches de céleri  
4 radis roses  
1 c. à soupe rase  
de gingembre frais râpé  
1 botte de ciboulette  
1 botte de basilic  
Une poignée au choix de graines  
germées  
1 c. à café rase de sel gris (pour l'eau  
de cuisson du riz)  
20 g de gros sel gris (pour l'eau  
de cuisson des légumes)  
1 à 2 c. à soupe de tamari  
(sauce soja sans gluten)  
6 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra



Préparation 30'  
Cuisson 45'

Versez le riz dans une casserole à fond épais, couvrez avec 35 cl d'eau froide. A l'ébullition : salez (1 c. à café), couvrez et comptez 30 min de cuisson à feu doux. Hors du feu, laissez reposer le riz une demi-heure couvert.

Éliminez les 3 derniers centimètres de la queue des asperges, coupez les tiges en rondelles, et gardez la pointe entière, à couper en deux après cuisson.

Dans une casserole portez à ébullition 2 litres d'eau, salez (20 g). Ébouillantez 3 min le céleri et les carottes (sans les éplucher, la peau s'enlève facilement), 2 min les asperges et les pois gourmands et stoppez la cuisson à l'eau froide.

Mélangez les feuilles de basilic haché avec une demi-botte de ciboulette coupée aux ciseaux, le gingembre râpé, le tamari et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez le riz avec cette sauce et moulez-le à l'aide d'un cercle dans chaque assiette. Accompagnez avec les légumes croquants, ajoutez les radis finement coupés, les graines germées, la ciboulette, un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel.

Je vous conseille une cuisson rapide des légumes, pour garder leur texture croquante !  
Ce plat se consomme chaud ou froid.

La Vie Claire

## « Panna cotta » au lait de coco aux graines de chia et aux framboises

Liste des ingrédients  
pour 4 personnes

40 cl de lait de coco épais  
3 c. à soupe (30 g) de graines de chia  
2 à 3 c. à soupe de sirop d'agave  
+ 1 c. à soupe pour le coulis  
Le zeste râpé de 2 citrons verts  
1 gousse de vanille (ou 1 c. à café  
rase de vanille en poudre)  
200 g de framboises fraîches  
ou surgelées



Préparation 15'  
Repos 2h

Dans un saladier lissez le lait de coco au fouet pour éviter les grumeaux, ou mixez-le.

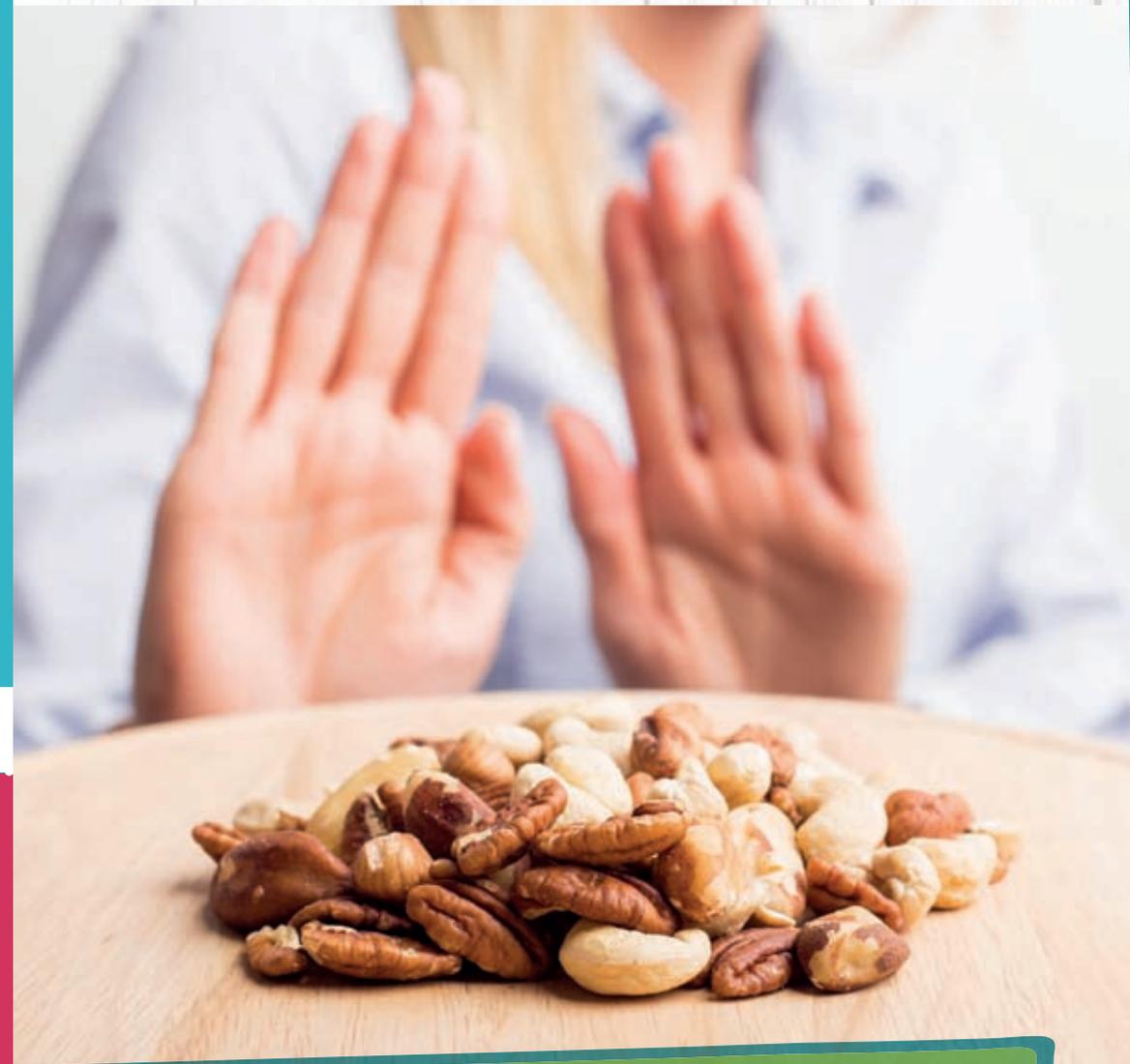
Ajoutez le sirop d'agave, les graines de chia, les zestes de citron râpé, les graines de vanille (gardez-en 2 pincées pour la présentation), mélangez bien.

Versez la préparation dans 4 coupelles ou verres et laissez « gélifier » au réfrigérateur pendant 2 h au moins.

**Pour le coulis :** écrasez à la cuillère 80 g de framboises dans un tamis (ou mixez-les et puis tamisez-les pour éviter les pépins), sucrez avec 1 c. à soupe de sirop d'agave. Si vous souhaitez diluer ce coulis, ajoutez-y un peu d'eau de source.

Servez cet entremet avec le reste des framboises légèrement émiettées dessus et une cuillerée de coulis.

La Vie Claire



## LES ALTERNATIVES AUX ALLERGIES ALIMENTAIRES

**De source officielle\* , 25 à 30% de la population française souffrent aujourd'hui d'allergies. Gros plan sur ce qui constitue désormais une des maladies du siècle.**