

BRETAGNE VÉGÉTALE

RECETTES AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

Maud Vatinel

Éditions **QUEST-FRANCE**

ONIGIRI BRETON



POUR 8 ONIGIRIS
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 12 MIN

- * 2 verres de riz à sushi
- * 2 ½ verres d'eau
- * 2 cuillerées à soupe de laitue de mer des Algues Folles
- * 2 cuillerées à soupe de paillettes de dulce
- * 1 boîte de maquereau
- * ¼ d'échalote
- * ½ avocat
- * ¼ de concombre
- * 6 cuillerées à soupe de fromage à tartiner (type St Môret® ou sans lactose, au magasin bio)
- * 2 cuillerées à soupe de sésame blond torréfié
- * 2 cuillerées à soupe de sésame noir
- * 6 petites feuilles d'algue nori (facultatif)
- * De l'eau et du sel

Laver le riz à l'eau froide, rincer 3 ou 4 fois.

Faire cuire le riz dans l'eau vinaigrée pendant 10 à 12 min à feu doux, recouvrir.

Le riz doit absorber toute l'eau.

Laisser le riz tiédir un peu, mais pas refroidir : on ne fait pas d'onigiri avec du riz froid !

Ciseler l'échalote. Couper le concombre et l'avocat en petits dés.

Émietter le thon dans un bol, ajouter l'échalote et le fromage frais pour faire des rillettes « minute ».

Préparer un bol d'eau tiède avec du vinaigre de riz. Se mouiller les mains (juste les humidifier).

Verser un peu de poudre d'Algues Folles ou de dulce et de sésame dans sa paume, puis se frotter les mains. Attraper une bonne poignée de riz et la modeler pour lui donner la forme souhaitée (triangulaire, arrondie...). Ensuite, presser le centre avec le pouce, déposer dans le creux des rillettes, du concombre et de l'avocat, puis recouvrir de riz.

Faire la même chose avec le reste du riz (ne pas oublier de se réhumidifier les mains régulièrement).

On peut varier à volonté la garniture du riz et y mettre, par exemple, un tartare d'algues, des légumes, de la viande...





LE SARRASIN

Le sarrasin aussi appelé « blé noir » s'invite partout dans notre cuisine !

Saviez-vous que le blé noir pousse rapidement partout, y compris dans les sols les plus pauvres, acides voire sableux, tout en nécessitant peu de soins ? C'est pourquoi le sarrasin est aussi appelé plante « des cents jours ».

La culture de cette plante au très faible impact environnemental est vertueuse en termes d'écologie mais pas uniquement. En effet, elle présente aussi des qualités nutritionnelles remarquables. Longtemps nourriture de base des paysans, emblématique de la gastronomie traditionnelle bretonne où elle est notamment utilisée pour réaliser les galettes, le sarrasin est aujourd'hui sur le devant de la scène, fort de ses nombreux atouts.

Sa graine est une perle précieuse au goût inimitable, aux bienfaits naturels indéniables et au mode de culture respectueux de l'environnement.

Appartenant à la famille des polygonacées, le sarrasin, proche de la rhubarbe et de l'oseille, s'emploie comme le blé ou l'orge. Sa graine, de couleur sombre et de forme triangulaire, est utilisée la plupart du temps moulue en farine.

Les plus

C'est une graine riche en fibres solubles et composée d'antioxydants. Ses protéines sont de très bonne qualité et dépourvues de gluten. Le sarrasin est riche en magnésium et en vitamines.

Comment se décline-t-il ?

En farine, en graines, en flocons, en céréales pour le petit déjeuner, en pâtes artisanales, en **sobas** (pâtes japonaises)... Vous le trouverez en magasin bio et sur les marchés locaux.

Il faut conserver le sarrasin entier et sa farine dans un endroit frais et sec.

KHAO PAT* DE SARRASIN



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

- * 150 g de tofu fumé
- * 2 œufs légèrement battus
- * 4 tasses de sarrasin cuit
- * 2 cuillerées à soupe d'huile d'arachide ou de sésame
- * 2 gousses d'ail finement hachées
- * 1 petit morceau de gingembre
- * 1 oignon coupé en dés
- * 2 échalotes ciselées
- * 1 poignée de cacahuètes
- * Coriandre fraîche

Assaisonnement

- * 2 cuillerées à soupe de sauce soja
- * ½ cuillerée à café de nuoc-mâm (sauce de poisson fermentée)
- * 1 cuillerée à café de sucre
- * 1 pincée de gingembre en poudre
- * 1 pincée de curry en poudre
- * Zeste d'1 combava

* Sarrasin thaïlandais frit.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un bol. Réserver.

Chauffer l'huile à feu moyen à vif, dans un wok ou une grande poêle.

Ajouter l'ail et le gingembre, et faire sauter pendant 20 s.

Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 1 min.

Ajouter les dés de tofu et les échalotes et faire sauter pendant 1 min ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée.

Pousser la garniture tout autour et verser les œufs au milieu.

Les brouiller rapidement (30 s environ). Ajouter le sarrasin et la sauce.

Faire sauter pendant 2 min environ pour chauffer le sarrasin et enrober le tout avec la sauce.

Servir immédiatement, décoré de coriandre fraîche et de morceaux de cacahuètes.





LES LÉGUMES

Les fruits et les légumes locaux et de saison sont le bon choix pour réduire les gaz à effet de serre, pour encourager le travail des maraîchers, pour réduire les coûts et pour préserver le climat !

Les légumes bretons de saison ont un goût plus savoureux et sont de meilleure qualité. Ils sont aussi beaucoup moins nocifs pour l'environnement que les produits importés, traités avec de nombreux engrais.

Des arguments chiffrés, validés par l'Ademe*, le montrent concrètement :

- il faut 5 litres de gasoil pour qu'une fraise d'hiver arrive sur la table,
- une tomate produite sous serre chauffée demande 10 fois plus d'énergie qu'une tomate d'été,
- une banane de Colombie transportée par avion consomme 20 fois plus d'énergie que la même transportée par bateau,
- en général, un fruit ou un légume importé hors saison consomme 10 à 20 fois plus de pétrole pour son transport que le même fruit ou légume produit localement et acheté à la bonne saison.

JUS DE LÉGUMES ET DE FRUITS

Pas besoin de les acheter en bouteille ou en carton : les faire à la maison, c'est simplissime et bien plus riche en nutriments !

JUS TOUT VERT



POUR 2 GRANDS VERRES
PRÉPARATION : 5 MIN

- * 2 pommes
- * 1 bonne poignée d'épinards frais
- * 1 concombre
- * 5 cm d'une branche de céleri

Laver les fruits. Couper les pommes en 2.

Mettre tous les fruits dans l'extracteur puis mixer. Servir tout de suite afin de ne pas perdre de vitamines !

JUS VITALITÉ



POUR 2 GRANDS VERRES
PRÉPARATION : 5 MIN

- * 3 carottes
- * 2 oranges
- * ½ citron
- * 1 cm de racine de curcuma
- * ½ cm de gingembre frais
- * 1 grain de poivre

Laver vos fruits, éplucher les carottes, les oranges et le citron.

Découper les légumes et les fruits en morceaux, ajouter le curcuma, le gingembre et le poivre, puis les passer au robot pour en extraire le jus. Déguster tout de suite !

LE TRUC EN +

La carotte est riche en vitamines A et en bêta-carotène. Elle contient également des minéraux : potassium, calcium, magnésium... Les oranges sont riches en vitamine C qui est importante pour réguler l'absorption du fer dans l'organisme.



JUS ROUGE



POUR 2 GRANDS VERRES
PRÉPARATION : 5 MIN

- * 1 orange
- * 2 carottes
- * 1 pomme
- * 100 g de framboises
- * 100 g de fraises
- * 2 cuillerées à soupe de yaourt nature
- * 4-6 glaçons

Peler l'orange.

Passer l'orange, les carottes et la pomme à la centrifugeuse.

Mettre dans le blender les fraises et les framboises, le yaourt et les glaçons puis ajouter le jus et bien mixer.

LE TRUC EN +

Ce smoothie est riche en vitamines A, C et K, en bêta-carotène, en antioxydants et en minéraux tels que le potassium, le calcium, le phosphore, le magnésium, le fer...

BOL D'HIVER AUX LENTILLES CORAIL, RIZ PARFUMÉ ET LÉGUMES VAPEUR



PRÉPARATION : 20 MIN
POUR 4 PERSONNES

Le dhal

- * 150 g de lentilles corail
- * 1 oignon
- * 2 gousses d'ail
- * 1 morceau de gingembre
- * 2 carottes
- * Du piment frais ou en poudre (en fonction de vos goûts et de la résistance de votre palais !)
- * 2 bonnes cuillerées à café de curry jaune en poudre
- * ½ cuillerée à café de curcuma
- * ½ cuillerée à soupe de coriandre hachée
- * 1 cuillerée à café de cumin
- * 200 ml de lait de coco
- * 250 ml d'eau
- * 30 g de ghee (beurre clarifié) ou de beurre fondu
- * 2 cuillerées à soupe de noix de coco en poudre

LE TRUC EN +

Pour une version épaisse : compter 1 volume de lentilles pour 3 volumes d'eau.
Pour une version soupe : 1 volume de lentilles pour 4 volumes d'eau.

La sauce

- * 20 cl de yaourt breton
 - * 1 gousse d'ail hachée
 - * 1 cuillerée à soupe de coriandre fraîche hachée
 - * 1 cuillerée à soupe de menthe fraîche hachée
 - * 1 pincée de poudre de kari gosse
 - * 1 cuillerée à café d'huile d'olive
 - * 1 pincée de poivre
 - * 1 pincée de fleur de sel
-
- * 250 g de riz
 - * 1 brocoli
 - 6 choux de Bruxelles
 - * Quelques fleurons de chou-fleur crus
 - * 1 poignée de noisettes ou de noix de cajou concassées
 - * Graines de sésame
 - * Sel, poivre

Rincer les lentilles abondamment puis les réserver.

Éplucher la gousse d'ail et un petit morceau de gingembre puis les presser.

Peler l'oignon puis le ciseler.
Éplucher les carottes puis les détailler en dés.

Verser le ghee ou le beurre dans un wok ou une sauteuse. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices, l'oignon et les dés de carottes. Faire dorer 5 min.



Ajouter les lentilles, bien mélanger et déglacer avec le lait de coco et l'eau. Laisser mijoter une douzaine de minutes.

Saler, ajouter la noix de coco et la coriandre fraîche.

Pendant ce temps, faire cuire le riz basmati selon les instructions du paquet. Détacher les fleurons du brocoli et couper les choux de Bruxelles en 4, puis les passer sous l'eau.

Les cuire soit dans un bain d'eau salée à ébullition (6 à 8 min, ils doivent rester fermes), soit à la vapeur (5 min).

Préparer la sauce au yaourt en mélangeant tous les ingrédients dans un bol. Elle servira à tremper le chou-fleur et accompagner les légumes verts.

Servir le dhal accompagné de riz, de légumes verts, de chou-fleur, et parsemer de sésame et de coriandre ciselée.



LES CHOUX

Un tour d'horizon sur les choux qui se déclinent sous toutes les formes et sont très riches en antioxydants !

Il existe de nombreuses variétés de choux. Les uns se mangent crus, les autres plutôt cuits. Ils sont très riches d'un point de vue nutritif.

LE CHOU-FLEUR

Le chou-fleur se prête à de multiples préparations : cru ou cuit, son goût délicat est un régal !

Bienfaits : constitué à 80 % d'eau, le chou-fleur est une réserve quasi inépuisable d'antioxydants et de boosters du système immunitaire. Il prend soin de votre digestion. Et ce n'est pas tout : il offre vitamine C, vitamine B9 et E, calcium, magnésium...

Utilisations : pour conserver la blancheur des sommités, je les cuis dans de l'eau citronnée.

En taboulé ultra-light : du chou-fleur frais, cru et râpé permet d'obtenir une sorte de semoule à mélanger avec des herbes fraîches...

LE CHOU KALE

Le chou kale se plante en juillet, en même temps que le chou-fleur. Sa récolte s'étale de l'automne à l'hiver.

Pour vous assurer de sa fraîcheur, inspectez les feuilles. Elles doivent être fermes, de couleur vert foncé avec des bords frisés et sans tache.

Un chou aux feuilles « tombantes », qui s'éclaircissent ou, pire, qui jaunissent ou arborent des nervures noires ne doit pas être acheté.

Bienfaits : le kale est un légume généreux en vitamines, il a une grande richesse en fibres et favorise ainsi la digestion. C'est également un puissant antioxydant.

Utilisations : je commence par blanchir les feuilles puis je les malaxe à l'huile d'olive, et je les fais cuire au four pendant 20 à 25 min.

SALADE DE CHOU ROUGE AU SARRASIN DÉCORTIQUÉ



POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 20 MIN

- * 200 g de sarrasin
- * ½ cuillerée à café de sel
- * ¼ de chou rouge
- * 1 pomme
- * 4 cuillerées à soupe de raisins secs
- * ½ oignon rouge
- * 1 petite botte de persil

La vinaigrette

- * 1 orange
- * 1 échalote ciselée
- * 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- * 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- * 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- * Sel, poivre

Rincer le sarrasin dans une passoire sous l'eau froide.

Faire bouillir 500 ml de bouillon de légumes. Y plonger le sarrasin et laisser cuire environ 15 min (pas davantage car il risquerait de se transformer en purée).

Égoutter le sarrasin, le laisser refroidir et réserver dans un saladier.

Préparer la vinaigrette

Mélanger dans un bol le jus et le zeste d'orange, l'huile d'olive, le vinaigre, le sirop d'érable, l'échalote. Saler et poivrer.

Couper finement la pomme et le chou rouge. Hacher l'échalote et le persil. Incorporer les raisins secs, la pomme, le chou rouge et le persil au sarrasin cuit, puis mélanger.

Servir avec la vinaigrette.





LES LUNCH BOXES

Avec les *lunch boxes*, c'est 0 déchet, 0 gaspillage, 100 % plaisir, 100 % économie !

Opération recyclage : jetez un coup d'œil dans le frigo avant de vous lancer dans le recyclage pour élaborer une lunch box ! L'idée est de composer un repas complet, varié et équilibré à partir de cette base :

- des légumes (crus ou cuits) et quelques dés de fruits,
- des féculents : riz complet, pâtes, quinoa, sarrasin, pomme de terre...
- des protéines animales ou végétales,
- un apport en calcium.

Comment assaisonner les salades ?

On commence par une base de gras : une huile que l'on peut délayer dans quelque chose de moins riche mais crémeux, comme du yaourt, du fromage blanc ou du fromage frais. Il faut un élément acide, en quantité très modérée : du jus de citron ou d'un autre agrume, du vinaigre de cidre. Le vinaigre de riz donne également un assaisonnement assez doux, en ajoutant une touche « sucrée-salée » à votre préparation.

Pour saler et donner du caractère à votre sauce salade, pensez aux sauces de soja (le tamarin ou le shoyu) qui donnent du goût, et au gomasio, ce mélange de sel marin et de sésame broyé qui apporte une saveur toastée.

N'hésitez à remplacer l'huile d'olive par de l'huile de colza car elle est parfaite pour les crudités, elle est équilibrée au niveau lipidique et elle reste raisonnable financièrement. Je la conserve au réfrigérateur et ne l'utilise que pour les crudités (elle est très sensible à la chaleur). Elle apporte des oméga 3, de la vitamine E nécessaire pour lutter contre les radicaux libres, etc. Ne vous en privez donc pas !

On peut remplacer l'huile par un yaourt ou un reste de pesto, le sel par de la sauce de soja... Bref, de quoi empêcher que vos salades soient monotones.

VINAIGRETTE À LA SALICORNE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MIN

- * 1 échalote rose
- * 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- * 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- * 1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
- * 1 poignée de salicorne fraîche
- * 1 pincée de poivre

Nettoyer et trier la salicorne, puis la couper en morceaux. Ciseler l'échalote finement. Réserver.

Mélanger l'huile et la moutarde dans un bol. Fouetter activement.

Ajouter progressivement le vinaigre de cidre, tout en continuant de mélanger plus lentement. Puis ajouter l'échalote ciselée, la salicorne, et assaisonner de poivre.

Cette vinaigrette est idéale pour accompagner des salades, des poissons ou des crustacés. Elle apporte un côté craquant et iodé en bouche.

LE TRUC EN +

La salicorne est une plante halophile c'est-à-dire un végétal adapté aux milieux marqués par une forte concentration en sel. Elle peut être utilisée comme un condiment pour relever de multiples recettes. Au-delà de ses nombreuses vertus gustatives, cette plante possède aussi de grandes qualités nutritionnelles. Elle est très peu calorique, riche en sels minéraux, en oligo-éléments et en vitamines A, C et D. Les jeunes salicornes n'ont pas besoin d'être cuites, elles sont croquantes comme il faut et dégagent un côté iodé et salé.



RECETTE DE VINAIGRETTE AU KARI GOSSE



POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MIN

- * 1 cuillerée à soupe de kari Gosse en poudre
- * 1 cuillerée à soupe de lait ribot ou de fromage blanc
- * 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- * ½ cuillerée à café de miel
- * 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre
- * Sel, poivre

Mettre le lait dans un bol. Ajouter l'huile, le vinaigre. Émulsionner le tout à la fourchette. Ajouter le sel, le poivre et le kari Gosse puis mélanger encore.

D'OÙ VIENT LE KARI GOSSE ?

Ce mélange d'épices a été mis au point par un pharmacien lorientais, M. Gosse, à la fin du XIX^e siècle. Le kari Gosse est un mélange de gingembre, girofle et curcuma, notamment. Son goût épicé et doux accompagne à merveille le poisson, les fruits de mer, les salades...

GOMASIO DE CHÂTAIGNES



POUR 1 PETIT POT
PRÉPARATION : 10 MIN

- * 2 cuillerées à soupe de fleur de sel
- * 6 cuillerées à soupe de graines de sésame blond
- * 7 châtaignes cuites

Dans une poêle, faire griller à sec et à feu moyen les graines de sésame avec les châtaignes et le gros sel pendant quelques minutes. Remuer sans cesse. Éteindre le feu lorsque les graines commencent à sauter dans la poêle.

Dans un pilon, broyer l'ensemble assez grossièrement (vous ne devez pas obtenir une poudre fine ni une pâte).

Verser le gomasio sur vos préparations.

QU'EST-CE QUE LE GOMASIO ?

Le gomasio est un condiment en poudre, composé de graines de sésame et d'environ 5 % de sel marin non raffiné, grillés et broyés ensemble. Il permet de saler les plats en limitant la quantité de sel, tout en apportant de nombreux nutriments utiles à l'organisme. Il peut être ajouté à toutes sortes de plats après leur cuisson (céréales, soupes, salades...).

PIZZA AUX FIGUES, CHÈVRE FRAIS ET NOIX



POUR 1 PIZZA
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 30 MIN

La pâte

- * 125 g de farine
- 2 cuillerées à café de levure en poudre
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre
- ¼ de cuillerée à café de paillettes de sel
- 125 g de beurre froid
- 2 à 4 cuillerées à soupe d'eau glacée

La garniture

- * ½ bûche de chèvre
- * 6 figues fraîches
- * 150 g de chèvre frais
- * 2 oignons
- * 1 cuillerée à soupe de miel liquide
- * Huile d'olive, poivre
- * Quelques branches de romarin frais
- * 1 poignée de noix

LE TRUC EN +

Il est possible de remplacer les figues par d'autres fruits : des poires, des abricots ou des prunes pour une pizza sucrée-salée de saison.

Préparer la pâte

Mélanger la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier. Couper le beurre en dés et ajoutez-le au mélange. Sabler avec les doigts pour obtenir une pâte friable.

Ajouter l'eau (commencez par une petite quantité que vous augmenterez si la pâte vous semble trop sèche) et mélanger à l'aide d'une fourchette.

Mettre la pâte sur un film transparent puis l'aplatir un peu. Recouvrir du film et placer au réfrigérateur pour la nuit ou au minimum 30 min.

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Éplucher les oignons et les émincer finement. Faire revenir les oignons dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive et le miel.

Bien mélanger et laisser caraméliser. Les oignons doivent prendre une jolie couleur. Couper les figues et la bûche de chèvre en tranches.

Émietter grossièrement le chèvre frais.

Abaisser une épaisseur d'environ 5 mm de pâte sur un plan de travail fariné, puis la disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Répartir la préparation aux oignons et le chèvre frais sur ce fond, puis placer les rondelles de figue et le chèvre émietté par-dessus.

Verser un filet d'huile d'olive. Ajouter éventuellement quelques branches de romarin.

Enfourner 20 min, jusqu'à ce que la pâte commence à colorer. Laisser refroidir puis servir avec les noix.

Si vous le souhaitez, décorer la tarte avec une branche de romarin.



SABLÉS GOURMANDS AU CARAMEL AU BEURRE SALÉ ET CHOCOLAT



POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN
REPOS : 1 H

Le biscuit

- * 180 g de farine
- * 120 g de beurre demi-sel
- * 60 g de sucre
- * 1 jaune d'œuf
- * 1 cuillerée à café de levure chimique

Le caramel

- * 250 g de sucre
- * 100 g de beurre demi-sel
- * 100 g de crème liquide chaude (30 % de matière grasse)
- * 2 pincées de fleur de sel

Le glaçage

- * 250 g de chocolat au lait
- * 50 g de beurre demi-sel

Réaliser le biscuit

Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, mélanger avec les doigts le beurre ramolli, le sucre et le jaune d'œuf, puis ajouter la farine et la levure progressivement jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

Chemiser un plat rectangulaire de papier sulfurisé, y compris les bords.

Étaler la pâte à la main dans le moule et la piquer sur toute sa superficie à l'aide d'une fourchette.

Enfourner environ 25 min, jusqu'à ce que le biscuit soit bien doré.

Laisser refroidir le biscuit sans le démouler.

Réaliser le caramel

Dans une large casserole, verser le sucre puis le laisser fondre jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration dorée. Hors du feu, ajouter la crème chaude en remuant vivement au fouet (attention aux éclaboussures !).

Incorporer le beurre en morceaux et la fleur de sel puis mélanger à la spatule.

Étaler le caramel sur le biscuit puis réserver au réfrigérateur 30 min.

Réaliser le glaçage

Faire fondre au bain-marie le beurre en morceaux et le chocolat découpé.



Mélanger bien puis verser sur le caramel. Bien lisser puis réserver au frais jusqu'à ce que le chocolat ait durci.

Mettre au réfrigérateur 30 min de plus au minimum. Démouler le biscuit et couper tous les bords pour un rendu plus net. Détailler alors en petits carrés et déguster.

TABLE DES RECETTES

La cuisine aux algues	19
Polenta à l'Aromer et l'œuf mollet.....	22
Onigiri breton.....	24
Rillettes de maquereau aux algues	26
Tartare d'algues.....	28
Taboulé à la dulse et herbes fraîches	30
Raviole à la spiruline, purée de carottes et de patates douces à la thaïe	32
Le sarazin	35
Chips de sarrasin et caviar d'aubergine.....	38
Tarte aux deux asperges et parmesan.....	40
Khao Pat* de sarrasin.....	42
Les légumes	45
Jus de légumes et de fruits	46
Tartare de tomate et maquereau, poudre de tomate	48
Houmous aux cocos de Paimpol	50
Velouté de cresson.....	52
Velouté de châtaignes et giroles	54
Salade de cresson et carpaccio de betterave.....	56
Salade de nectarines au miso et cocos de Paimpol	58
Bol d'hiver aux lentilles corail, riz parfumé et légumes vapeur	60
Carottes rôties confites	62
Porridge salé de potimarron et mimolette.....	64
Risotto coloré à la betterave.....	66
Quinoa, tempeh mariné aux épices, kale, courge et pois chiches rôtis au four	68



Pâtes aux shiitakés, potiron et sauge	70
Patates douces farcies aux pois chiches et au kari Gosse	72
Crumble de blettes, lentilles et potirons	74
Tarte tatin aux oignons de Roscoff et noix de pécan.....	76
Tarte aux tomates multicolores et à l'huile de romarin maison.....	78
Les choux	45
Salade de chou rouge	84
au sarrasin décortiqué	84
Steak de chou aux 3 purées	86
Risotto de chou-fleur au potiron	88
Pizza à la pâte de chou-fleur,	90
mozzarella et bacon.....	90
Chou-fleur entier et pâte de tahin maison.....	92
Taboulé de brocoli aux herbes fraîches, amandes effilées et zestes d'orange.....	94

Les lunch-boxes	97
Vinaigrette à la salicorne.....	98
Gomasio de châtaignes.....	99
Salade Rainbow.....	100
Réaliser votre menthe séchée !.....	100
Salade crazy courgette.....	102
Salade de pastèque, feta et fruits rouges.....	104
Salade printanière et vinaigrette au sureau.....	106
Salade sucrée-salée aux asperges, fraises de Plougastel et quinoa....	108
Omelette aux orties.....	110
Tartine au carpaccio de melon citronnée et au miel.....	112
Pizza aux figues, chèvre frais et noix.....	114
Bagels multicolores.....	116
Bufflonne bretonne aux abricots rôtis, romarin et pesto de pistache...	118
Pickles de concombre au fenouil sauvage.....	120
Sandwich au confit d'oignons de Roscoff et d'épinards frais.....	122
 Les petites douceurs	 125
Sarrasin en granola.....	126
Cheesecake praliné et kasha.....	128
Tarte à la rhubarbe.....	130
Tarte amandine aux abricots.....	132
Porridge overnight aux graines de chia.....	134
Tarte rustique automnale.....	136
Tarte épicée aux coings.....	138
Tarte renversée aux pêches et au thym frais.....	140
Brownie à la patate douce.....	142
Carrot cake.....	144
Compote de pommes et châtaignes.....	146
Brioche végétale et compote d'abricots à la verveine.....	148
Sablés gourmands au caramel au beurre salé et chocolat.....	150