



Un été

d'instants gourmands

Recettes - Menus - Cuisine gourmande
sans gluten - sans lactose - sans sucre de canne

Arielle UCHEDA
de Ma Cuisine a du sens

Edito

J'ai toujours adoré cuisiner. Petite, je regardais une de **mes grands-mères** préparer taboulé, pizza, paëlla, couscous, sauce mousseline pour accompagner des asperges, soupe à l'œuf, oignons caramélisés ou pain, mona et autres gâteaux aux pommes tout **en me délectant des odeurs d'épices** qui sortaient de son placard. Mon autre grand-mère m'a inspiré mes fameux mijotés 2.0 !! Je me souviens encore de son ragoût pommes de terre, carottes, champignons, olives, tomates avec un morceau de viande qui mijotait sur le poêle à bois pendant des heures... Et **mon grand-père, l'amour du potager.** Cueillir des petits pois ou haricots verts de bon matin et en manger quelques uns entre les rangs de salades ou de radis !! C'est juste un délice...

Les intolérances alimentaires dans tout ça ?? Bébé, une intolérance au lait, puis vers 7 ans, une au sucre. Petit-déjeuner salé et morceau de pain en guise de dessert. Pour mon quatre heures, pain et barre de chocolat ou plus surprenant, quiche lorraine ou rouleaux de printemps. J'avais déjà un faible pour la cuisine asiatique.

Et puis, 2009, l'année où tout bascule. Burn out. Pas envie de me soigner avec des médicaments. **Alors, je me tourne vers une thérapeute qui soigne par l'alimentation. Verdict, un vendredi du mois d'août : Arielle, tu es intolérante à plus de 50 aliments !!** Des plus communs. Gluten, lactose, caséine (donc, tous les fromages et les viandes de bœuf, veau et agneau), maïs, soja, pommes de terre, aubergines, tomates, olives et huile d'olive, champignons, thé, amandes, pommes, bananes, abricots, fraises... et la liste est encore longue !! **Ma première réaction. Je me suis sentie comme sonnée, abasourdie. Je n'avais plus d'énergie dans mon corps. Et une question qui revenait en boucle : Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir manger ???**

Heureusement que la nature nous offre tout un tas de possibilités. Avec le temps, en me documentant, en apprenant, en testant (pas toujours concluant ... demandez à mes filles qu'elles vous parlent de mon gratin de pâtes sans gluten, oui, le premier que j'ai fait), **j'ai changé mon regard sur l'alimentation.** J'ai découvert de nombreux fruits et légumes oubliés ou qui ne faisaient pas partis de mon placard. C'est impressionnant comme le monde d'aujourd'hui nous restreint ou nous cantonne dans une petite variété, limitée à des questions de chiffres (rentabilité,



business, facilité, bas coût). Ce chemin m'a amené à en faire mon métier et ce premier livre... Ce livre, c'est 1 an de travail avec mes clientes pour proposer des plats de tous les jours qui soient faciles et gourmands. Et quelques recettes devenues mythiques dans la famille comme la pâte à tartiner, le gâteau roulé, les crêpes, le faux-fromage ou le tartare d'algues.

Ce livre est un livre de cuisine de tous les jours. Toutes les photos sont prises dans l'instant. Ce que vous voyez sur les photos, c'est notre repas du jour. Pas d'artifice, de poudre de perlimpinpin qui fait briller, gonfler, colorer. Juste le plat et la nature...

La nature... omniprésente dans ma cuisine, ma formation en maraîchage et en permaculture m'a donné **le goût des légumes oubliés, des plantes aromatiques et médicinales, des fleurs comestibles qui poussent dans les jardins.** Vous découvrirez quelques plantes de mon jardin, des astuces et des recettes pour les cuisiner.

A travers ce premier opus, je vous invite à partir en voyage. **Un voyage au pays des senteurs, du goût, du plaisir. A la simplicité de la nature dans votre assiette. A la beauté des saveurs saines et gourmandes....**

Arielle

Sommaire

Remerciements.....	7
Edito.....	9
Mon placard sans.....	13
Les farines sans gluten.....	14
Les liants.....	15
Les sucres.....	16
Les laits végétaux.....	17
Les alternatives au beurre.....	18
Liste de courses.....	19
Les recettes du mois de juin.....	22
Les recettes du mois de juillet.....	38
Les recettes du mois d'août.....	54
Les idées de menus.....	75
Zoom sur.....	85
Cuisiner en toute liberté.....	107
Index des recettes.....	125



*Les saveurs,
une invitation
à la découverte
et aux voyages*



Se faire plaisir, tout simplement

Index des entrées

Cake à l'indienne 100% végan en cuisson vapeur douce.....	29
Carottes confites glacées.....	41
Carpaccio de courgettes romanesco, rillettes de maquereau.	57
Clafoutis aux légumes, principes de base.....	116
Clafoutis aux légumes sans œuf.....	30
Crackers riz/chou-fleur.....	40
Crêpes de courgette	97
Croustillants de légumes, pesto d'herbes et gingembre.....	26
Crumble de tomates au romarin.....	63
Donner du peps à une salade	108
Hareng fumé en ceviche.....	45
Mojito sans alcool.....	52
Pickles de concombre	89
Pizza à l'origan	97
Rouleaux de printemps bretons.....	58
Salade aux 2 haricots.....	43
Salade chou chinois quand il ne reste plus rien dans le frigo..	28
Salade de fèves.....	25
Salade de riz avec les restes de calamars à la sauce tomate....	28
Salade tiède aux haricots verts et tartare d'algues.....	62
Spaghettis de courgettes marinées et truite fumée.....	42
Taboulé de chou-fleur version été.....	59
Tartare d'algues	114
Tarte tatin de tomates confites au miel.....	60
Tartinades de légumes.....	115
Tartine de faux-fromage estivale.....	61
Tartines fleuries.....	27
Velouté glacé de chou-fleur, courgettes marinées et lentilles	44





Index des plats

Ailes de poulet marinées et petits légumes mijotés.....	64
Calamars à la sauce tomate.....	32
Curry masala de légumes végan.....	65
Escalope de veau panée à la marinade sèche.....	66
Gratin de courgettes aux zestes de citron.....	48
Gratin de légumes au curry.....	49
Mijoté de calamars tandoori.....	67
Pâtes aux petits légumes et sauce verte.....	33
Poêlées de légumes, les principes de base.....	117
Riz asiatique, légumes d'été.....	46
Riz aux épices et aux zestes de citron.....	47
Riz paëlla express.....	31
Tagliatelles aux boulettes végans.....	68
Tagliatelles de courgettes à la bolognaise.....	69
Tagliatelles sauce rose et légumes d'été.....	70

Index des desserts

Chantilly 100% végan.....	120
Céréales sans gluten croustillantes en mélange.....	119
Chocolinette ou pâte à tartiner maison.....	122
Cupcakes	72
Esquimaux, les principes de base.....	119
Financiers aux mirabelles	71
Fraises à la menthe.....	34
Gâteau au chocolat et romarin.....	103
Gâteau roulé chocolat framboises.....	51
Gelées de plantes aromatiques séchées, principes de base..	123
Glaces express, principes de base.....	118
Mousse au chocolat.....	35
Mousse au chocolat sans œuf.....	121
Purée de mûres sauvages au miel	95
Riz au lait express à la chocolinette maison.....	50
Tarte aux fraises de Fabrice Beugnot	36
Tartine à la chocolinette maison et fruits rouges	49





Index des aides culinaires

Chocolinette maison (pâte à tartiner).....	122
Eaux aromatisées, principes de base.....	112
Gomasio aux algues.....	105
Gomasio rose.....	104
Huiles parfumées.....	94
Infusions apéritives.....	113
Lait de fleurs de lavande.....	92
Marinades sèches.....	111
Pâte à clafoutis de légumes, principes de base.....	116
Poudre de curry masala maison.....	56
Vinaigrette riche en oméga 3.....	110

Index des zooms sur...

Agastache.....	86
Basilic.....	87
Ciboulette et persil.....	88
Concombre.....	89
Eau. Comment la boire, quoi boire.....	90
Fleurs de lavande.....	92
Fleurs de mauve.....	93
Huiles parfumées.....	94
Mûres sauvages.....	95
Origan.....	96
Poivron.....	100
Remplacer le poivre.....	98
Remplacer le sel.....	103
Romarin.....	102
Tomates.....	101



Préseruons la nature...

Un été d'instants gourmands

Et si vous changiez de regard sur votre façon de vous nourrir ? Un été d'instants gourmands vous amène dans un voyage aux mille et une saveurs que vous offre la nature. Recettes familiales, celles qu'on aime préparer tous les jours, avec un brin de fantaisie : quelques fleurs du potager pour colorer une salade, un zeste d'épices pour donner du caractère à un plat et des légumes de saison pour faire le plein de vitamines.

Les recettes sont sans gluten, sans lactose, sans sucre de canne, parce que je suis intolérante à ces aliments et à bien d'autres !! En partageant mes recettes en famille et entre amis, je me suis rendue compte que ma cuisine est une cuisine créative, gourmande.

C'est une cuisine qui se partage, même si vous n'avez pas d'intolérances alimentaires !!

Elle vous permettra de (re)découvrir le plaisir de bons petits plats sains et savoureux. **Parce que la nature est plurielle, notre alimentation peut l'être aussi. Laissez-vous porter par elle, au rythme de l'été.**

Arielle, de Ma Cuisine a du sens

25 € TTC
FRANCE

