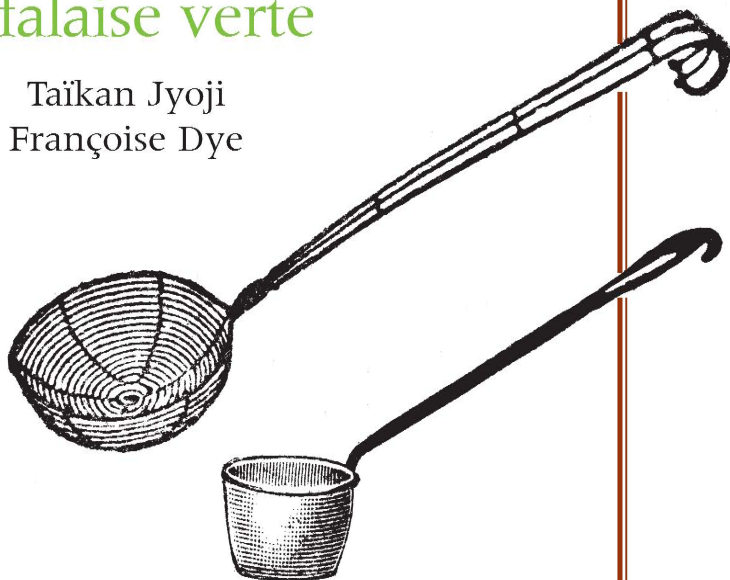


les saveurs du zen

la cuisine végétarienne
au temple zen de
la falaise verte

Taïkan Jyoji
Françoise Dye



Almora

L'éditeur tient à remercier
Louise Adnot et Mathias Pladys pour leurs illustrations.

Conception graphique et mise en page : Carole Peclers
Responsable d'édition : Carole Rouiller

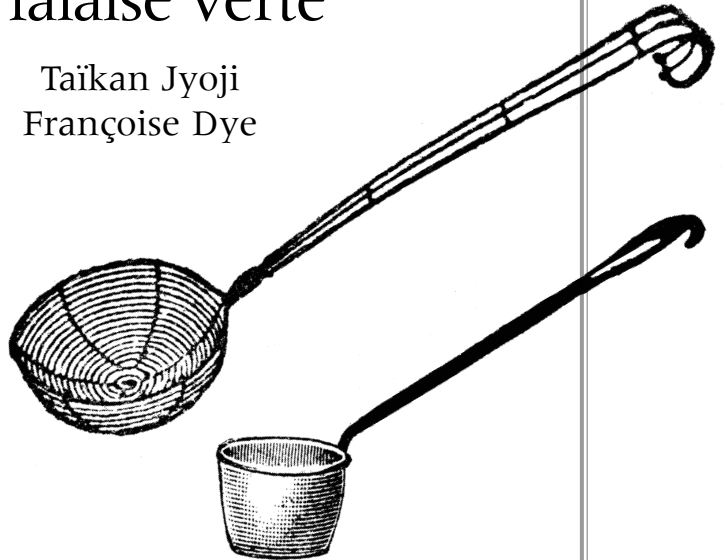
© Éditions Alмора, octobre 2009
51 rue Orfila, 75020 Paris
www.almora.fr
ISBN : 978-2-35118-040-2

les saveurs du zen

la cuisine végétarienne
au temple zen de
la falaise verte

Taïkan Jyoji
Françoise Dye

Almora



Au menu...

Présentation : Les auteurs, le lieu – page 7

Remerciements – page 8

Avant-propos – page 9

La cuisine végétarienne telle qu'elle est pratiquée au temple zen de la falaise verte

Grain de sel : Le Zen n'est pas macrobiotique – page 12

Le menu végétarien – page 13

Pièces annexes – page 16

Menus des quatre saisons – page 18

Méthode de travail – page 20

Grain de sel : Faux et vrais végétariens – page 22

Les recettes

Grain de sel : Les symboles du Zen – page 30

Des recettes à ne pas suivre – page 31

Les céréales et leurs dérivés – page 33

Tableau des céréales – page 50

Grain de sel : Le riz cuit au feu de bois – page 52

Grain de sel : Le riz au bambou – Page 53

Grain de sel : La voie au bout des doigts – page 54

Les légumineuses et leurs dérivés – page 55

Grain de sel : L'ail et le Bouddha – page 58

Les légumes et autres végétaux – page 59

Grain de sel : Souper au monastère – page 68

Les soupes – page 69

Grain de sel : Les oignons du monastère – page 78

Salades et crudités – page 79

Plats complets – page 89

Grain de sel : Confection du Takuan – page 98

Plats de légumes – page 103

Les cucurbitacées – page 104

Les choux – page 109

Les endives – page 111

Légumes divers – page 114

Quelques purées – page 125

Sauces et coulis – page 129

Au biassou ! – page 141

Desserts – page 149

Grain de sel – La vérité ultime – page 159

Grain de sel – Va boire ton thé ! – page 165

Boissons – page 167

Grain de sel – La légende de Bodhidharma – page 171

Grain de sel – Réflexions sur la nourriture – page 173

Épilogue – page 175

Utilisation des restes – page 176

Heureuses associations – page 178

Trucs et astuces – page 179

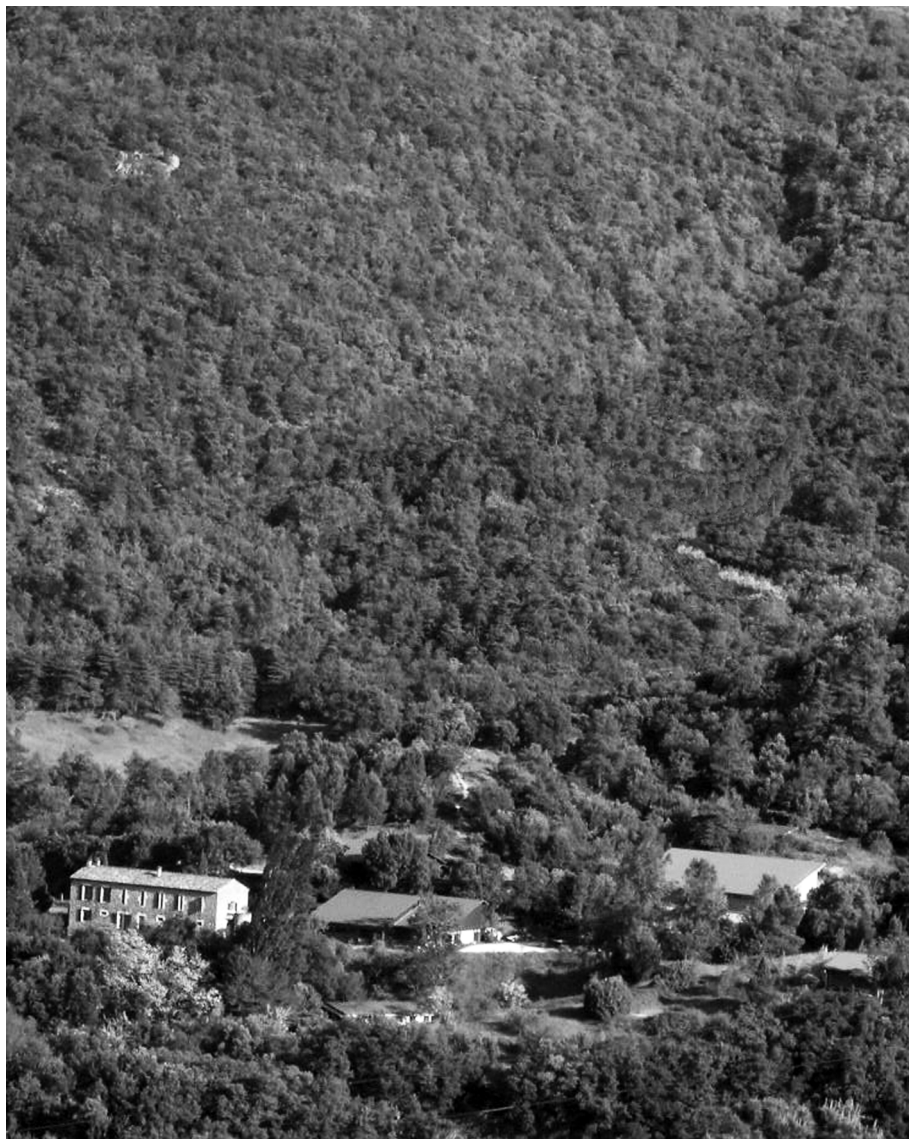
Grain de sel – La 108^e recette bis : le Chanko-Nabé – page 181

Notes – page 183

Index alphabétique des recettes – page 192

Bibliographie – page 195

Glossaire – page 197



Les auteurs, le lieu

Après avoir séjourné sept ans au monastère zen de Shofuku-ji au Japon, Taïkan Jyoji rentre en France en 1975 et fonde en Ardèche le Centre zen de la Falaise Verte afin d'y implanter, sous l'égide des hautes autorités de cette école, les fondements du Zen Rinzaï pour l'Europe. Depuis cette date, il dirige le Centre, y enseigne le Zen ainsi que le Kyudo, tir à l'arc japonais appelé aussi « Zen debout » au Japon. Le Centre reçoit pratiquants et stagiaires, leur fournissant, outre l'enseignement, gîte et couvert. L'hébergement y est sobre, la cuisine végétarienne, conformément à l'esprit des activités proposées.

À la suite de Georgia Frey et dans la continuité, c'est Françoise Dye qui prend les rênes de la cuisine en 1993.

Ce livre est écrit pour répondre à la demande de pratiquants et de stagiaires qui, pour certains, découvrent ici la cuisine végétarienne, et, pour d'autres, souhaitent expérimenter quelques-unes des recettes que nous concoctons.

On trouvera dans cet ouvrage des recettes pour la plupart mises au point en ces lieux, nées de la nécessité de respecter l'équilibre alimentaire, de satisfaire les palais, et de s'adapter aux besoins, aux moyens, aux saisons...

Il est émaillé d'interventions de Taïkan Jyoji que nous nommons « les grains de sel du maître ».

Nous souhaitons que cet ouvrage soit un tremplin à la créativité de ses utilisateurs.

*Merci à tous ceux et à toutes celles qui ont,
de près ou de loin, contribué à l'élaboration de ce livre :
permanents, résidents, retraitants, pratiquants, stagiaires
et amis qui m'ont aidée, assistée, conseillée, informée.*

Cet ouvrage est aussi le leur.

*Merci tout spécialement à Georgia qui m'a « mis le pied
à l'étrier », et à maître Jyoji grâce à qui j'ai pu faire ici
mes premiers pas dans ce domaine.*

F. D.

Avant-propos

*Le luth et les livres sont nécessaires,
Mais quelle est l'utilité de la richesse et de la position sociale ?
Refusant la voiture des empereurs, j'ai suivi
les paroles de sagesse de ma femme.
Pour officier de cérémonie, j'ai mon propre fils,
Le vent souffle, asséchant mes champs de blé,
L'eau déborde, emplissant l'étang à poissons,
Je me souviens des petits troglodytes qui se satisfont d'une brindille.*

Han Shan, *Les Grands Maîtres de la poésie bouddhiste chinoise*, Anthologie
Dervy, coll. « Chemins de Sagesse »

À la façon des maîtres zen, le poète nous invite à la simplicité, à la sobriété. Est-ce bien compatible avec l'écriture d'un livre de cuisine ?

Lorsque je suis arrivée au Centre de la Falaise Verte, je ne savais pas ce qu'était la cuisine zen. Aujourd'hui, je ne le sais toujours pas. Peut-être n'y a-t-il pas de cuisine zen !

La cuisine élaborée au Centre se veut simple, familiale, je la souhaite saine, équilibrée, roborative, et satisfaisante sur le plan gustatif. Puisse-t-elle contribuer au bien-être des pratiquants durant leurs séjours et dans leur pratique.

N'étant pas cuisinière professionnelle, j'ai dû tout apprendre en arrivant en ce lieu. Les premiers jours, je suivais des recettes au pied de la lettre puis je me suis rapidement rendu compte qu'il était impossible de procéder ainsi : les ingrédients requis ne sont pas toujours à ma disposition, il y a des restes à recycler ou bien des légumes à utiliser en priorité... bref, il m'a fallu m'adapter, oser improviser.

Il m'arrive d'associer plusieurs recettes, de m'inspirer d'un plat dégusté chez des amis, de la lecture de menus de restaurants ou d'adapter des recettes carnées ; un tour au potager, des plantes cueillies au cours d'une promenade ou la contemplation du tiroir à épices et aromates sont souvent déterminants et apportent la touche finale à une préparation.

Permanents, résidents et stagiaires m'ont beaucoup appris et je les en remercie : cette cuisine est donc aussi la leur.

L'idée de ce livre est venue de la demande de stagiaires qui souvent insistent pour « avoir la recette » : demande difficile à satisfaire tant il est vrai que, souvent, il n'y a pas de recette. Voilà pourquoi cette entreprise n'a pas été facile.

Je vous en livre le fruit en souhaitant qu'il vous incite à improviser, à oser créer vos propres recettes et surtout à y prendre plaisir.

Françoise Dye

la cuisine végétarienne

telle qu'elle est pratiquée
au temple zen
de la falaise verte

première partie



le grain de sel du maître

Le Zen n'est pas macrobiotique (et vice-versa)

Un des principes du Tao dit, concernant la nourriture : « Il faut se nourrir de produits qui poussent dans un rayon de cent kilomètres de l'endroit où l'on se trouve. » Si on appliquait ce principe à la lettre, en dehors des choux et des poireaux, des pommes de terre et des carottes, on mangerait la même chose pratiquement tous les jours !

Dans tous les cas, en dehors des produits saisonniers de notre potager, la cuisine au Centre de la Falaise Verte se veut « variée et équilibrée ». Je ne sais pas très bien ce que cela veut dire, c'est le cas pour beaucoup d'entre nous d'ailleurs... Et lorsqu'on nous demande pourquoi dans un centre zen on ne mange pas « japonais » ou « macrobiotique », voici mon idée là-dessus :

La macrobiotique n'est pas zen et le Zen n'est pas macrobiotique. Dans le *Quid*, qui chaque année me sollicitait pour la rubrique « Zen », existe un paragraphe sur la macrobiotique. Chaque année, je leur signalais qu'il vaudrait mieux situer ce paragraphe dans la diététique mais pas dans la « spiritualité zen » étant donné que ça n'a rien à voir avec une pratique zen, ni spirituelle, même de loin !

En aucun moment dans les monastères zen on mange selon les principes de la macrobiotique. Appliquer à la lettre les conseils macrobiotes peut mener à de graves carences alimentaires. Et si on n'applique pas à la lettre les conseils macrobiotes, alors on sort de la macrobiotique. Il se peut toutefois que certaines maladies puissent être enrayerées si on suit certains régimes préconisés par la macrobiotique. Il faut être une nature rigide pour, à tout prix, vouloir manger le plus yang possible. Quand il mange un fruit, le macrobiote ne mange que des pommes parce que les fruits sont yin, mais la pomme est le plus yang des fruits. Confectionner tous ces menus en raisonnant ainsi amène à la sclérose spirituelle. Les macrobiotes se font même installer des toilettes à fond plat pour pouvoir examiner ce qui sort par en bas après avoir fait attention à ce qui rentre par en haut. Couleurs et consistances sont importantes pour un macrobiote confirmé car il faut bien que les selles elles-mêmes ne soient ni trop yin ni trop yang. C'est comme ça qu'il voit s'il est en bonne santé ou non. Il se peut bien que tous les macrobiotes ne se comportent pas comme ça, mais j'en connais un ou deux qui ont développé ce style de vie. C'est pour cette raison que je les mentionne.

Cela étant dit, on peut aussi guérir certaines maladies en se mettant à la diète. Une hygiène de vie qui inclut l'hygiène alimentaire n'amènera jamais par exemple l'obésité. À mon avis, il vaut mieux développer une hygiène aussi bien de vie qu'alimentaire, plutôt que de développer des médicaments qui permettent, sans changer un médiocre art de vivre, de ne pas grossir, voire de perdre du poids. Mais un tel remède n'existe pas encore, en tout cas au moment où j'écris ces lignes.

Selon le *Larousse*, la définition du végétarisme est la suivante :

Doctrine diététique qui exclut de l'alimentation la viande, mais permet certains produits du règne animal (lait, beurre, œufs, miel) à la différence du végétalisme.

Mis à part le terme « doctrine » qui ne me semble pas adéquat, nous nous en tiendrons à cette définition, quoique je trouve dommage qu'un terme soit défini par ce qu'il exclut.

Le menu végétarien

*Menu et non pas recettes végétariennes,
parce que c'est d'équilibre alimentaire s'entendant sur un repas,
voire toute une journée, qu'il est question.*

Le repas type est composé de :

un ou des légumes crus,
un ou des légumes cuits,
une céréale,
une légumineuse et/ou un produit laitier.

Exemple de menu proposé au Centre de la Falaise Verte, pour une journée :

Petit-déjeuner : flocons Falaise Verte, thé ou infusion.

Déjeuner : salade verte, vinaigrette, endives braisées, riz complet, fromage.

Pause (en milieu d'après-midi) : fruits, thé ou infusion.

Dîner : soupe de lentilles, tabourotte et salade de mâche,
purée de céleri-rave.

Les protéines

Les protéines sont indispensables à la construction et au renouvellement cellulaire ; le besoin quotidien d'un être humain, selon l'O.M.S., est de 0,5 g par kg de poids, soit 30 g pour un adulte de 60 kg.

Les protéines d'origine végétale

Voici la règle de base essentielle à appliquer dès lors qu'on adopte une alimentation végétarienne :
Les légumineuses sont les aliments du règne végétal les plus riches en protéines, cependant il leur manque des acides aminés indispensables à l'assimilation de celles-ci ;
en revanche, les céréales contiennent ces acides aminés.
Voilà pourquoi il est nécessaire d'associer céréales et légumineuses au cours d'un même repas (voir p.16, annexe n°1).
N'est-il pas significatif que l'on retrouve cette association dans les cuisines traditionnelles ? Par exemple :
en Inde : riz et lentilles, en Asie : riz et soja (sous forme de tofu par exemple),
en Amérique du Sud : maïs et haricots rouges ou noirs,
en Afrique du Nord : couscous (semoule de blé et pois chiches).

Les protéines d'origine animale

Au Centre de la Falaise Verte,
nous proposons un plateau de fromage à chaque déjeuner,
et le lait et les œufs sont utilisés fréquemment dans la cuisine.

*Je suggère à ceux qui souhaitent passer d'une alimentation carnée à une alimentation végétarienne ou à tendance végétarienne de le faire progressivement.
Consommer plus de légumineuses, de produits laitiers et d'œufs, au début, les déshabitueront plus facilement de la viande.*

Vitamines, minéraux et autres éléments indispensables à une bonne santé

Ils sont fournis par les légumes, les fruits, les produits laitiers.
Nous servons les fruits crus en dehors des repas principaux :
en effet, s'ils sont consommés à la fin du repas,
leur acidité perturbe la digestion des céréales et des légumineuses ;
d'autre part, les fruits consommés loin des repas sont digérés très rapidement,
leurs vitamines sont donc bien assimilées, alors que,
brassées avec l'ensemble du bol alimentaire
dont la digestion peut durer deux heures et demie,
dans quel état parviennent-elles dans l'intestin ?

Manger végétarien ne consiste pas à faire un régime ou à se priver

Manger végétarien ne consiste pas seulement à supprimer la viande
de son alimentation mais à se nourrir autrement.
On peut faire ce choix pour des raisons diverses : par amour des animaux,
parce qu'on n'aime pas la viande, pour des raisons de santé,
pour des raisons philosophiques ou religieuses,
pour des raisons environnementales.
(Voir l'extrait d'un article de Claude Aubert [p.16, annexe n°2]).

Une consommation trop importante de produits d'origine animale
pose aussi et surtout un problème éthique
car sacrifier trop de terres cultivables à l'élevage,
c'est condamner des populations entières à la malnutrition, voire à la famine.
Claude Aubert nous en fait une démonstration chiffrée
(Voir l'extrait de son ouvrage *Une autre assiette* [p.17, annexe n°3]).

*Quoi qu'il en soit, l'important est d'avoir une alimentation équilibrée, sans carences,
non toxique pour le corps et pour l'environnement,
et satisfaisante au goût.*

PIÈCES ANNEXES

1. L'heureux mariage des légumineuses et des céréales

« Les huit acides aminés essentiels doivent être présents simultanément et dans de bonnes proportions pour permettre l'assimilation des protéines dont ils font partie.

Même si sept acides aminés essentiels sont présents en quantité égale ou supérieure à 100 % des besoins, le huitième acide aminé essentiel, présent à un taux inférieur aux besoins, limitera à lui seul l'assimilation globale des protéines et annulera partiellement la présence des autres acides aminés.

Même s'il n'y a qu'un acide aminé manquant partiellement, l'utilisation de tous les acides aminés est diminuée dans la même proportion. On peut donc très bien comprendre qu'au lieu de consommer un seul type de protéines végétales, avec un taux d'assimilation réduit, il soit possible de combiner des aliments complémentaires tels que les céréales et les légumineuses.

Un mélange de sources protéiniques peut ainsi permettre d'atteindre un résultat où le tout est plus grand que la somme des parties, ainsi que le montre ce tableau d'équivalence par rapport à la viande.

Équivalence par rapport à la viande – 1 tasse de haricots secs ou de pois = 177 g de steak
4 tasses de riz complet = 198 g de steak; si mangés séparément = 375 g de steak,
si mangés ensemble = 539 g de steak. Soit une augmentation de 43 % dans l'utilisation des protéines ! »

(Article publié dans le n°21 de la revue *Le compas*)

2. Choix alimentaires et effet de serre : quelques chiffres

La production de 400 g de protéines (la quantité moyenne consommée quotidiennement par une famille française de 4 personnes) sous forme de viande de veau, en élevage de type industriel, émet autant de gaz à effet de serre qu'une voiture moyenne parcourant 300 km.

La production d'un bifteck émet en moyenne 15 à 20 fois plus de gaz à effet de serre que la production de la même quantité de protéines sous forme de légumineuses.

À apport protéique égal, la production de produits laitiers émet (selon le type de produit) 2 à 4 fois moins de gaz à effet de serre que celle de viande de bœuf, mais 5 à 10 fois plus que celle de légumineuses.

(Extrait de l'article de Claude Aubert paru dans la revue *Les quatre saisons du jardinage*, n°161, nov.-déc. 2006)

3. Une économie de terre cultivable et d'énergie

« Économiser les terres cultivables

n'est pas un objectif prioritaire en France : nous en avons plutôt trop.

Mais à l'échelle mondiale, le problème se pose avec une acuité de plus en plus grande : chaque année, la superficie cultivable disponible pour chaque homme s'amenuise.

Il importe donc de rechercher des modes de culture et d'alimentation qui permettent de nourrir le maximum de personnes sur une surface donnée.

La comparaison des trois méthodes d'alimentation (alimentation du Français moyen, alimentation mixte, alimentation céréalienne) est, de ce point de vue, très éloquente :

un régime à base de céréales exige quatre fois moins de surface

que le régime du Français moyen. Moins de 0.5 hectare suffit, avec ce régime, pour nourrir une famille de quatre personnes, alors qu'avec l'alimentation du Français moyen il faut presque 2 hectares. Pour l'ensemble de la population française,

il suffirait de 6 millions d'hectares, contre 22 millions actuellement.

Nous pourrions donc, avec une alimentation à base céréalienne, nourrir sans difficulté 200 millions d'habitants ! Cette différence considérable provient évidemment de la consommation excessive de produits animaux dans le régime classique :

il faut cinq à dix fois plus de surface pour produire la même nourriture sous forme animale que sous forme végétale.

Le régime mixte exige un peu moins d'un hectare pour nourrir quatre personnes, soit moins de la moitié de la superficie nécessaire avec le régime actuel. »

(Extrait de *Une autre assiette*, Claude Aubert, p. 169, Éditions Debard, 1979)

Menus des quatre saisons

Menus d'une journée

Lors d'une session de printemps

Petit-déjeuner

pain, beurre, confiture
flocons Falaise Verte
thé, infusion de romarin

Pause du matin

fruits (pommes, kiwis, bananes)
thé, infusion de thym

Déjeuner

salade de pissenlits
fromage
pot-au-feu aux lentilles
infusion à la badiane

Pause de l'après-midi

fruits, thé, infusion de verveine

Dîner

soupe de pois cassés à la menthe
salade d'endives aux noix
galettes de polenta, potiron fainéant
infusion de tilleul

Lors d'une session d'été

Petit-déjeuner

pain, beurre, confiture
yaourt nature, thé
infusion pomme-gingembre-cannelle

Pause du matin

salade de fruits de saison, thé
infusion de mélisse citronnelle

Déjeuner

salade verte
tian provençal, riz complet
fromage
infusion de menthe

Pause de l'après-midi

fruits de saison (pêches, abricots)
thé, karkadé

Dîner

soupe glacée de courgettes
et/ou concombres
salade de pois chiches au sésame
bettes aux œufs, boulgour
infusion de lavande





Lors d'une session d'automne

Petit-déjeuner

pain, beurre, confiture, fruits de saison
thé, infusion de thym

Pause du matin

salade de fruits, thé, infusion

Déjeuner

salade verte,
courgettes paresseuses, boulgour
fromage
infusion de bruyère et romarin

Pause de l'après-midi

fruits de saison (figes, pommes)
tchaï aux 7 épices, infusion de lavande

Dîner

soupe de légumes en julienne
salade de bohème
infusion de tilleul

Lors d'une session d'hiver

Petit-déjeuner

pain, beurre, confiture
flocons Falaise Verte
thé, infusion de cynorrhodon

Déjeuner

salade verte
chou braisé aux marrons
kasha, sauce gingembre
fromage
infusion cannelle et clous de girofle

Pause de l'après-midi

fruits (pommes, kiwis), thé
infusion de thym

Dîner

soupe de légumes
céleri rémoulade
endives du diable, millet
infusion de verveine



Méthode de travail

*On ne cuisine pas pour une grande collectivité comme pour une petite,
et on ne cuisine pas pour une petite collectivité comme pour une famille.
Cependant, certaines règles sont valables en toutes circonstances.
Voici ici résumées celles que nous essayons d'appliquer.*

Une cuisine de collectivité dispose d'un espace pourvu d'un évier réservé au traitement des légumes tels qu'ils ont été livrés ou cueillis.

Là, ils sont triés, pelés et lavés : c'est la légumerie.

Une fois épluchés et lavés, ils sont traités dans un autre espace dit « propre » où ils sont coupés. Ils sont ensuite transférés à l'espace cuisson où ils sont cuisinés.

Lorsque nous disposons d'une cuisine familiale, il est nécessaire de s'organiser pour que l'espace utilisé pour peler et nettoyer les légumes devienne un espace « propre » pour la suite des opérations.

Préparer tous les légumes avant de passer à la cuisson facilite le travail : on peut alors se consacrer entièrement à la cuisson plutôt que d'aller d'un plan de travail à un autre en négligeant les oignons qui risquent de brûler sur le feu.

Harmonie, respect, pureté tranquillité.

*Les quatre points fondamentaux
de la cérémonie du thé. (calligraphie de Taïtsu Roshii)*

Ces propos, au-delà de la cérémonie du thé, peuvent concerner et s'appliquer à tous les actes de la vie, dont le fait de cuisiner.



Cela requiert un peu d'organisation,
voilà pourquoi nous détaillons les opérations suivantes :

1

La veille, il faut prévoir les menus du lendemain, et, s'il y a lieu, peser, trier, et mettre les légumineuses et/ou les céréales à tremper.

2

Avant de se lancer dans la préparation du repas, il est nécessaire de ranger et nettoyer la cuisine, de se laver les mains et de passer un tablier.

3

Ensuite, nous sortons tous les légumes dont nous avons besoin pour préparer le menu choisi.

4

C'est le moment de les trier, de les éplucher et/ou de les laver.

5

Les épluchures sont mises au compost et l'espace nettoyé afin de procéder à la coupe des légumes lavés sur un plan de travail propre.

6

On dépose sur le plan de travail : une planche à découper, un couteau, et autant de récipients qu'il y a de légumes différents à préparer.

7

Les légumes sont coupés et réservés au fur et à mesure dans un récipient de taille adaptée.

8

Tous les légumes ainsi préparés sont transférés près de la cuisinière, et rangés dans l'ordre dans lequel ils seront utilisés. Le plan de travail est nettoyé après usage.

9

Tous les autres ingrédients nécessaires à la préparation de la recette sont sortis, pesés ou mesurés si nécessaire et disposés dans le bon ordre; on sort aussi les ustensiles et récipients dont on aura besoin.

10

On peut alors commencer la cuisson.

Remarque : il est bon de disposer d'un plan de travail à bonne hauteur (environ 86 à 90 cm) afin de ne pas se « casser le dos ».

le grain de sel du maître

« Faux » et « vrais » végétariens

Il existe deux catégories de végétariens : les « faux » et les « vrais ».

Je m'explique : les faux végétariens sont ceux qui aiment la viande et qui ne s'autorisent pas à en manger. Les raisons invoquées sont diverses : « Manger de la viande équivaut à manger du cadavre », alors manger du cadavre c'est introduire des toxines dans le corps et cela demande au corps beaucoup d'énergie pour les éliminer, ce qu'il n'arrive pas à faire complètement selon l'âge. Et lorsque les toxines s'entassent, tout se bouche, l'esprit avec... Ça, c'est un des arguments des vrais « faux végétariens ».

Les vrais « faux végétariens » raisonnent intellectuellement et certains se posent même la question : Bon sang de bœuf, qu'est-ce qui forme l'impressionnante masse musculaire de la vache qui passe le plus clair de son temps à brouter, ruminer, dormir ? « C'est l'herbe qu'elle mange ! » Dommage que nous ne soyons pas fait comme la panse des vaches. Mais la vache panse-t-elle ?

Chez les vrais « faux végétariens », il y a ceux qui ne mangent pas de viande car selon la loi de la transmigration (dans le bouddhisme, on utilise plus volontiers le mot « transmigration » que « réincarnation ») karmique il se pourrait qu'on mange la chair de son père réincarné, en porc par exemple. Cette loi de la réincarnation est particulièrement forte en Inde en tant que croyance populaire ancestrale. Mais la croyance en la réincarnation existe aussi dans le bouddhisme. D'ailleurs en religion, la croyance joue un rôle important. Personne n'a jamais pu prouver que la réincarnation existe, tout comme personne n'a jamais pu prouver qu'elle n'existe pas. N'en est-il pas de même pour la croyance en Dieu ? Personne n'a jamais pu prouver que Dieu existe dans le ciel ou en nous et personne n'a jamais pu prouver qu'il n'existe pas. Et ce n'est pas après-demain l'avant-veille qu'on y arrivera... C'est une question de croyance et il est important de respecter ce en quoi les êtres croient. Fidel Castro, à qui on demandait s'il croyait en Dieu, répondait sans répondre à cette question que s'il disait qu'il était croyant, il allait décevoir tous ceux qui ne l'étaient pas, et s'il disait qu'il ne l'était pas, il décevrait tous ceux qui l'étaient...

Mais revenons à nos agneaux (eux aussi végétariens)...

Parmi les vrais « faux végétariens », il y a ceux qui ne mangent ni viande ni œufs. Les arguments avancés par cette catégorie de végétariens c'est que manger de la viande, c'est toucher à un être à qui on a ôté la vie, et manger des œufs, c'est empêcher la vie de naître. Voilà qui exprime de grands sentiments. Mais à ceux qui ne mangent pas d'œufs, j'aimerais proposer de faire l'expérience suivante : acheter dans n'importe quelle « grande surface » douze œufs de poule, douze œufs de caille et douze œufs de pigeon, louer une couveuse qu'on trouve chez n'importe quel loueur de couveuses patenté et, inutile de sortir les œufs de la boîte, tel quel, laisser les œufs faire leur travail un certain temps. Eh bien, au bout d'un certain temps, que sortira-t-il des œufs ?... Des vers.

Je comprends donc que pour des raisons d'idéologie, on ne mange pas d'œufs. Pourtant une omelette aux œufs, c'est bon non ? (Avez-vous déjà goûté une omelette sans œufs ?)

Il y a ceux qui se lèvent le matin et, sans encore avoir complètement ouvert les yeux et leur esprit, foncent tout droit au frigo – sans manquer au passage d'accrocher d'un de leurs ortheils le pied du fauteuil laissé la veille au beau milieu du salon –, boivent un grand verre de lait cru, glacé, « semi-écrémé et pasteurisé, upérisé et longue conservation », et qui, du jour au lendemain, sous prétexte que ça sort de la tétine d'une vache, décident non seulement d'arrêter le lait mais tous les produits laitiers : beurre, yaourt, fromage, crème. Ils font aussi partie des vrais « faux végétariens ».

Depuis quelque temps, les médecins ont « découvert » que les produits laitiers ne sont pas recommandés lorsqu'on a des problèmes respiratoires. Personnellement, lorsque j'ai « un problème respiratoire », c'est-à-dire un rhume, je jeûne et m'autorise seulement, en dehors de l'eau, de l'infusion sans sucre (car le sucre est une forme de nourriture tout comme les jus de fruits). On dit qu'il faut une semaine pour guérir un rhume si on se soigne et huit jours si on ne se soigne pas. En me soignant par le jeûne, en quarante-huit heures c'est réglé. Je ne suis pas allé voir de médecin, je n'ai pas pris d'antibiotiques, donc je n'ai pas alourdi la dette de la Sécurité Sociale. En dehors du cœur et des poumons, tout ce qui est situé dans le corps sert à la digestion. Et le système digestif de l'être humain est très sophistiqué, il demande beaucoup d'énergie pour éliminer ce qui est ingurgité. En ne mangeant pas, on libère l'énergie nécessaire à soigner le rhume et c'est comme ça qu'en deux jours je suis guéri. C'est aussi simple. Mais jeûner n'est pas simple... car les gens ont un rapport spécial avec la nourriture. Beaucoup pensent que s'ils doivent sauter un repas ils défuntent.

Au moment où j'écris ces lignes, je suis en train de lire *Le Journal d'un vieux fou* de Tanizaki. Il consigne chaque jour la nourriture qu'on lui apporte. Il est intéressant de constater que les médecins d'une époque pas très lointaine recommandaient de manger des choses qui ne pouvaient pas vraiment aller vers l'amélioration de sa santé : *un verre de lait épais, une omelette à l'espagnol, etc.*

D'un autre côté, lorsqu'on a mangé, on est apaisé, donc, comme manger apaise l'angoisse on a tendance à manger tout le temps afin d'être tout le temps apaisé. Mais comme ça ne donne pas bonne conscience de manger tout le temps alors on développe de l'angoisse et pour apaiser cette angoisse qu'est-ce qu'on fait ? On mange. Donc on grossit. À ce propos, si vous voulez un conseil, ne demandez pas d'augmentation à votre patron avant midi car il a faim lui aussi. Il est alors facilement irritable et si vous lui demandez une augmentation, elle sera refusée. Il vaut mieux attendre le début de l'après-midi, lorsqu'après avoir mangé, il se sent plus disponible pour vous écouter. Cela ne veut pas dire que vous aurez votre augmentation mais au moins vous aurez pu formuler votre demande.

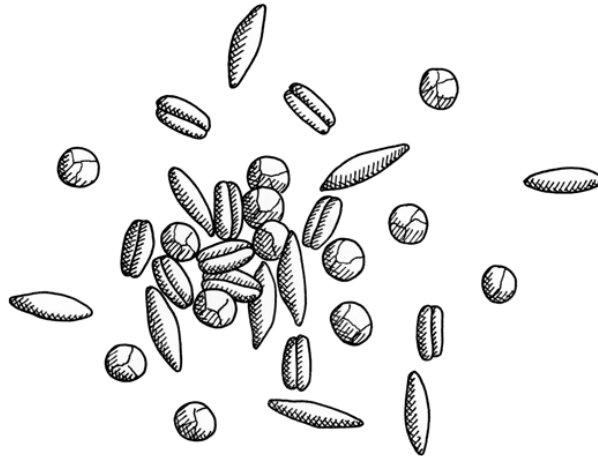
Alors que c'est le cas dans l'hindouisme, le jeûne ne fait pas partie des « travaux » de l'ascète dans le bouddhisme. Les bonzes faisaient et font encore dans les pays du Sud-Est asiatique la mendicité pour récolter la nourriture le matin afin de prendre le dernier repas à midi. Ceci est dicté, comme beaucoup de règles religieuses concernant l'hygiène de vie, par le climat très

le grain de sel du maître

chaud, si bien que l'après-midi la nourriture, ça ne varie pas, s'avarie. Les bonzes sont censés ne rien posséder et ainsi être libre comme les nuages qui passent dans le ciel et l'eau qui coule dans les rivières : *unsui*. Ils vivent de la mendicité. La mendicité n'est pas la simple action de quêmander mais contient aussi l'occasion de provoquer la générosité de ceux qu'on sollicite. À partir de là, le bonze est bien obligé d'accepter ce qu'on lui donne.

La plupart du temps, lorsque nous faisons la mendicité, nous récoltons de l'argent. Mais au fil des années, je me souviens avoir aussi récolté du riz (cru), un paquet de cigarettes, une boîte de vitamines C, une botte de poireaux, une boîte de préservatifs et quelques autres choses que j'ai oubliées aujourd'hui. Le contenu total du sac à mendier est intégralement restitué au monastère en rentrant. Comme il est inconvenant de refuser ce qui nous est offert, on accepte tout ce qui nous est donné. Il en allait de même et il en va toujours de même lorsque les bonzes, dans les campagnes au Laos, au Cambodge, tendent leur bol pour recevoir la nourriture : ils acceptent ce qu'on leur donne. Les bonzes bouddhistes sont traditionnellement végétariens mais ce sont des végétariens qui mangent parfois de la viande car ils ne peuvent pas refuser ce qui leur est donné. Ils font donc partie de la deuxième catégorie, les faux « vrais végétariens ».

Dans le bouddhisme japonais, la règle est la suivante : on ne doit pas manger la chair d'un animal spécialement tué pour nous. Les bonzes des monastères zen japonais sont aussi de faux « vrais végétariens ». Tout au long de l'année, la base de la cuisine est le riz. Les pâtes *udon* sont servies en hiver aux repas de midi des retours de la mendicité, et en été ce sont des *soba* (pâtes de sarrasin).



À chaque repas on sert de la soupe de *miso* (prononcer *misso*). Kawabata Yasunari, dans son livre *Tristesse et beauté*, fait l'éloge du miso. On apprend que pour écrire ce mot, on utilise trois fois l'idéogramme « honorable ». À Shofuku-ji, cette soupe est presque toujours à base d'oignons et d'aubergines, qui contiennent les protéines végétales dont le corps a besoin. Est également servi un plat de légumes du jardin, revenus à l'huile végétale et assaisonnés à la sauce de soja. Enfin, on mange des « pickles maison » appelés *takuan*. Takuan Soho (1573-1645) fut un maître zen, calligraphe, peintre, poète, jardinier, maître de thé, et inventeur des navets en saumure. Grâce à cette « invention », tout le monde au Japon connaît l'existence de ce maître...

Au petit-déjeuner, on commence par une soupe de riz *okayu*. Le soir, pour respecter les règles du bouddhisme originel, le cuisinier *tenzo* ne prépare pas de nouveaux mets, il réchauffe simplement les restes du déjeuner. À lui de faire en sorte qu'il reste des restes.

Donc ni viande ni poisson, ni beurre ni fromage, bref, de purs végétariens. Ne dit-on pas dans ce cas végétaliens ? Mais une ou deux fois par retraite, la totalité des bonzes du monastère est invitée à déjeuner chez une famille de riches paroissiens. Cela se passe après une matinée consacrée à la mendicité. Et là, c'est l'orgie alimentaire. Toutes les règles sont transgressées. Poissons crus, cuits, viande, tout y passe, y compris alcool, bière au début pour trinquer à la santé du Dharma, ensuite saké à la santé de la Sangha, et, à la fin, whisky, à la santé du Bouddha.

Le temps d'un repas « spécialement » préparé pour nous, nous voici transformés en faux « vrais végétariens ». Puis le moment du retour au monastère arrive, il faut être rentré avant le repas du soir à 15 h 30, car le cuisinier qui est resté de garde a préparé le dîner... On rentre en file indienne ondulante et une fois arrivé, chacun demande la permission de sauter le repas. Cela arrange finalement bien le cuisinier qui n'aura le lendemain qu'à préparer les restes des restes du repas de midi préparé pour ceux qui n'étaient pas de la fête.

Mon maître, Mumon Roshi, est lui à mettre dans la catégorie des faux « vrais végétariens ». Il n'aimait pas la viande, et il allait même jusqu'à refuser de manger des *ebisenbe*. Ces biscuits salés sont au Japon ce que les biscuits sucrés sont à la France. Les *ebisenbe* sont des biscuits aux crevettes. Ils ont la couleur rose des crevettes grâce aux colorants insérés, le léger goût de crevettes à cause des adjuvants de produit de synthèse et des produits pour la conservation, mais de crevettes, point. Eh bien, maître Mumon, même ça, il n'en mangeait pas.

Personnellement, je me situe dans la catégorie des faux « vrais végétariens ». Petit, je n'aimais pas la viande, ou plutôt, cela me dégoûtait. Le Zen m'a libéré du dégoût de la viande. Aujourd'hui encore, passer devant un étal de boucher et voir tous ces morceaux de cadavres alignés me fait réfléchir sur ce conglomérat de chair rouge. Je peux rester des mois sans manger de viande ni de poisson, passer devant un étal de boucher ou de poissonnier sans que cela provoque une envie. Mais si je suis invité et qu'il y a de la viande, alors j'en mange, sans même avoir l'impression d'enfreindre une règle. Si on me pose la question : « Faut-il être végétarien pour pratiquer le Zen ? », je répondrai de commencer par pratiquer le Zen et que cette question se résoudra tout naturellement. Je pense que pour plein de raisons, il vaut

le grain de sel du maître

mieux être végétarien lorsqu'on est engagé dans une activité spirituelle, mais qui suis-je pour dire d'arrêter la viande alors qu'on exerce peut-être une profession qui exige d'en consommer ? Le maître zen Yûzen Gentatsu (1854-1930), à la stature impressionnante, attribuait son comportement généralement calme à sa manière de se nourrir. Il disait : « Tout le monde se nourrit de ce qui possède quatre jambes ou deux ailes si bien que personne n'est en paix, tout le monde est nerveux et agité. Je me nourris toujours de ce qui pousse en terre, c'est la raison pour laquelle je m'exprime avec calme. » Il oubliait de dire que sa pratique de la méditation devait aussi y être pour quelque chose...

La pratique de la méditation amène à connaître son corps et ses besoins et plus on pratique, plus cette connaissance s'affine. En ce qui me concerne, c'est de l'intérieur que mon corps dicte ce qu'il souhaite. Pendant les mois d'été je peux, par exemple, manger tomates et aubergines deux fois par jour et ne plus y toucher le reste de l'année. C'est comme s'il y avait un appel de mon corps pour manger ces produits de saison. Je pense qu'appliquer un végétarisme pur et dur, c'est s'enfermer dans un principe rigide, et le Zen est une pratique libératrice et non son contraire. Parmi les questions qui me sont posées sur le Zen, celle-ci revient souvent : « Faut-il manger bio ? » Je répondrais qu'il ne faut pas avoir peur des produits conservateurs. J'ai eu l'occasion, il n'y a pas si longtemps, de parler avec un fossoyeur. Il me disait que les corps mettent maintenant beaucoup plus de temps à se décomposer, à cause des conservateurs ingurgités tout au long d'une vie. À la réflexion, ces produits conservent la mort, pas la vie. C'est déjà quelque chose, non ?

Je ne voudrais pas terminer ce « grain de sel » sans évoquer les mots d'un cuisinier italien à qui je demandais s'il savait comment « faire une sauce *per sillée* » : il me répondit qu'il savait seulement comment « faire une sauce *per mandger* ».

Pour finir, voici une recette relevée sur Internet¹ que j'ai élaborée un soir de Noël, alors que j'avais invité des personnalités du monde de la spiritualité...

1. Voir le site www.chez-pierre.net

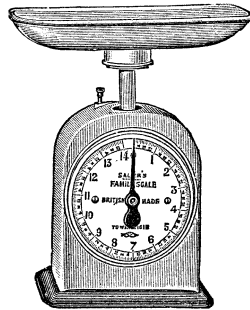
Recette de la dinde au whisky



- Étape 1 : Acheter une dinde d'environ 5 kg pour 6 personnes et une bouteille de whisky, du sel, du poivre, de l'huile d'olive, des bardes de lard.
- Étape 2 : La barder de lard, la ficeler, la saler, la poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Étape 3 : Faire préchauffer le four thermostat 7 pendant dix minutes.
- Étape 4 : Se verser un verre de whisky pendant ce temps-là.
- Étape 5 : Mettre la dinde au four dans un plat à cuisson.
- Étape 6 : Se verser ensuite 2 verres de whisky et les boire.
- Étape 7 : Mettre le thermostat à 8 après 20 minutes pour la saisir.
- Étape 8 : Se bercer 3 verres de whisky.
- Étape 9 : Après une demi-beurre, couvrir le four et surveiller la cuisson de la dinde.
- Étape 10 : Bredir la bouteille de biscuit et s'enfiler une bonne rasade.
- Étape 11 : Après une demi-heure de blus, tituber jusqu'au four, ouvrir la butain de borte du four et rebourner – non – revourner – non – recourner – non – enfin, mettre la guinde dans l'autre sens.
- Étape 12 : Se pruler la main avec la butain de borte du four en la refermant – (ici, juron de son choix).
- Étape 13 : Essayer de s'asseoir sur une butain de chaise et se reverdir 5 ou 6 whisky de verres ou le contraire, je sais blus.
- Étape 14 : Buire – non – luire – non – cuire – non – ah ben si – cuire la bringue bandant 4 heures.
- Étape 15 : Et hop, 5 verres de plus. Ça fait du bien par où que ça passe.
- Étape 16 : R'tirer le four de la dinde.
- Étape 17 : Se rebercer une bonne goulée de whisky.
- Étape 18 : Essayer de sortir le four de la saloperie de pinde de nouveau parce que ça a raté la première fois.
- Étape 19 : Rabasser la dinde qui est tombée bar terre. L'ettuyer avec une saleté de chiffon et la foutre sur un blat, ou sur un clat, ou sur une assiette. Enfin, on s'en fout...
- Étape 20 : Se péter la figure à cause du gras sur le barrelage, ou le carrelage de la buisine et essayer de se relever.
- Étape 21 : Décider que l'on est aussi bien par terre et binir la moueille de rimsky.
- Étape 22 : Ramper jusqu'au lit, dorbir toute la nuit.
- Étape 23 : Manger la dinde froide avec une bonne mayonnaise le lendemain matin et nettoyer le gâchis qu'on a mis dans la cuisine la veille pendant le reste de la journée.

les recettes

deuxième partie



le grain de sel du maître

Mais pourquoi donc propose-t-on des infusions à chaque repas ? Les symboles du Zen

Dans les monastères zen, on utilise un jeu de bols en bakélite – les bonzes les plus riches utilisent un jeu en bois laqué – qui s’empilent les uns dans les autres comme des poupées russes. Au début du repas, on sort ses bols qu’on aligne du plus grand au plus petit, en présentant seulement trois (les deux autres ne servent que pour la décoration). À la fin de chaque repas, aussi bien au monastère qu’au Centre de la Falaise Verte, on procède au lavage des bols. Ce rituel est très efficace pour travailler son humilité. Cela fait aussi travailler les idées acquises et la possibilité de les remettre en question et de s’en libérer. On trouvera toujours une ou deux personnes un peu choquées par cette méthode, mais cela n’a pas d’importance. C’est toujours bien lorsqu’on se libère de quelque chose. Donc : à la fin du repas, on se sert d’infusion chaude (à la Falaise Verte ce mot est préférable à « tisane » réservé plutôt aux malades), que l’on verse dans le plus petit des trois bols, puis on passe l’index ou tout autre doigt qui convient le long des parois intérieures du bol pour laver les particules de nourritures qui sont restées collées, ensuite on verse son contenu dans le moyen bol, on répète l’opération, puis on verse l’infusion (qui a tiédi depuis et s’est agrémentée des particules) du deuxième bol dans le grand bol, on lave avec l’index et enfin on boit l’eau de lavage des trois bols. On se ressert une rasade d’infusion pour parachever le nettoyage. On reboit le nectar puis on utilise la petite pièce de tissu qui sert à essuyer les bols, et enfin on replace ces derniers dans leur fourreau. Voilà, le repas est terminé, la vaisselle est faite. À Shofuku-ji, c’est le moment où l’on chante le sutra intitulé « La strophe de l’eau de vaisselle » :

Cette eau qui a nettoyé vos bols
A le goût d’un divin nectar ;
Je vous l’offre, ô vous hôtes des mondes spirituels
Soyez tous rassasiés et comblés.

Un conseil, celui qui consiste à appliquer ce que votre maman vous a répété pendant toute votre enfance avant de passer à table : lavez-vous les mains. Ainsi, les mains propres, je ne vois pas en quoi des particules de nourritures restées le long des parois des bols seraient sales ! Au cours d’une sesshin, à la fin d’un repas, un casse-pieds me posa un jour cette question : « Quels sont les principaux symboles dans le Zen ? » Je suis absolument incapable de répondre à brûle-pourpoint à ce genre de question. De plus, dans le Zen on se fout des symboles. Heureusement, je tenais à la main mon jeu de bols emballé dans son fourreau. Je l’ouvris devant lui, déballai mes bols, et les alignai tranquillement du plus grand au plus petit. Lorsque les cinq furent présentés devant lui, je lui annonçai : « Voici les “cinq bols” du Zen. »

Des recettes à ne pas suivre...

Un livre de cuisine m'accompagne depuis de nombreuses années et, encore aujourd'hui, j'ai le sentiment de ne pouvoir m'en passer. Il est tout usé et ses pages sont tâchées et écornées tant il a été feuilleté.

Un livre de chevet en quelque sorte.

Hors, il y a peu, en le consultant à l'affût d'idées et d'inspiration, je constatais avec surprise que je n'avais jamais réalisé une seule des nombreuses recettes qu'il comporte.

J'en déduis que les recettes ne sont pas faites pour être écrites et encore moins suivies.

Tout juste servent-elles à suggérer. À l'utilisateur de ces manuels de les adapter, de les transformer, au gré de ses goûts, de sa fantaisie, de ses moyens et de ce dont il dispose.

Ainsi sans doute naissent et évoluent les recettes.

C'est souvent lorsqu'on a l'impression de ne « rien » avoir qu'il devient intéressant de se mettre aux fourneaux : fonds de placards, cueillette au hasard... et cuisiner devient créatif.

Il faut tirer de ce « rien » un repas satisfaisant : il sera à coup sûr original.

Qui disait : « Si tu n'es pas capable de faire tout avec rien, tu ne feras rien du tout » ?

Picasso, je crois ! Un défi est donc à relever chaque jour et il n'est pas question de s'endormir sur nos lauriers.

Voilà pourquoi nous avons, dans un premier temps, songé à intituler cet ouvrage :

*À la fortune du pot... « À la fortune du bol »,
devrait-on dire en la circonstance !*



1.

les céréales et leurs dérivés

*Céréale : du latin « Cérés », déesse romaine des moissons
identifiée à la déesse grecque Déméter.*

Présentes sous une forme ou sous une autre
à tous les repas végétariens, nécessairement associées
à des légumineuses (voir page 13 « Le menu végétarien »),
les céréales – riz, blé, orge, millet, maïs, avoine,
seigle, épeautre, kamut (graminacées),
et leurs proches parents – sarrasin (polygonacée),
quinoa (chénopodiacée),
s'utilisent sous diverses formes :
grains entiers ou concassés (boulgour), flocons, semoule, farine,
pâtes, pain, gluten de blé (ingrédient de base du seitan)...

Au petit-déjeuner,
nous préférons les flocons de céréales ou le pain ;
en hiver : millet, sarrasin ;
en été : orge, maïs ;
riz, blé, en toutes saisons.

Choix des céréales

Pesticides et nitrates se concentrent essentiellement dans le son des grains, c'est pourquoi nous optons pour des céréales issues de l'agriculture biologique.

Préparation des céréales en 9 opérations

1. Voici les quantités de céréales que nous utilisons (pesage)

Compter pour une personne environ :

- 50 g de riz complet ou blanc
- 40 g de boulgour (de blé, d'épeautre, de kamut ou de riz)
 - 80 à 100 g de pâtes
 - 80 à 100 g de semoule de couscous
- 30 g de gluten de blé (voir fabrication du seitan p. 44)
 - 35 à 40 g d'orge mondée
 - 35 g de millet
- 40 g de semoule de maïs (pour la polenta)
- 40 g de kasha (sarrasin grillé)
- 65 g de quinoa
- 35 g de flocons de céréales

Ces mesures sont, bien entendu, à adapter aux besoins de chacun et à la composition du menu.

2. Volume de liquide nécessaire à la cuisson des céréales (mesure)

Procéder tout d'abord au pesage (*opération 1*) de la céréale choisie, puis tester le volume que cela représente : cette opération permettra de mesurer le liquide nécessaire à la cuisson (*se reporter aux opérations 5 et 8 ci-dessous et au tableau p. 50*).

3. Lavage des céréales (sauf flocons)

Après avoir mesuré (*opération 2*) le volume de céréales souhaité, verser les grains dans un récipient, les couvrir largement d'eau fraîche, puis brasser le tout avec les mains.

Reverser l'eau de surface chargée d'impuretés, puis renouveler l'opération jusqu'à ce que l'eau de lavage soit claire.

Égoutter les céréales dans une passoire à grille fine.

4. Séchage des céréales (nécessaire si on souhaite les faire griller ensuite)

Déposer une petite serviette éponge pliée en quatre sous la passoire contenant les céréales lavées (*opération 3*) : en 20 à 30 minutes l'eau est absorbée par la serviette.

5. Trempage des céréales

Intéressant pour le riz complet, le millet, indispensable pour l'orge mondée, cette opération provoque une pré-fermentation lactique qui facilite la digestion. (En ce qui concerne les flocons de céréales, voir recette « Flocons Falaise Verte » p. 49).

Déposer les céréales lavées (*opération 3*) et égouttées mais non séchées, dans un saladier, recouvrir :
le riz complet de 1,5 fois à 2 fois son volume d'eau froide (selon qu'on préfère un riz plus sec ou plus moelleux),
l'orge mondée de 3 fois son volume d'eau froide,
le millet de 2,5 fois son volume d'eau froide,
le quinoa de 1,5 fois son volume d'eau froide.
Laisser tremper au moins 5 heures (au frais en été).

Les céréales sont ensuite cuites dans leur eau de trempage (*opérations 7 puis 9*).

6. Grillage des céréales

Le grillage peut s'appliquer au riz complet, au millet, au boulgour, au quinoa, quant au sarrasin nous l'achetons préalablement grillé (kasha).

Verser les céréales pesées, mesurées, lavées, et séchées (*opérations 1, 2, 3, 4*) dans une sauteuse.

Les faire griller à sec (a) ou avec très peu d'huile (b) sur feu moyen en remuant doucement et régulièrement pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage et que les grains soient légèrement dorés.

Procéder à la cuisson (*opérations 8 puis 9*).

7. Démarrage de la cuisson des céréales dans leur eau de trempage

Verser les grains et leur eau de trempage dans une casserole à fond épais ou dans une Cocotte-minute.

Porter à ébullition, saler.

Pour l'orge mondée et le millet, ajouter un bon filet de vinaigre, laisser cuire à frémissement et à découvert pendant 5 minutes.

Continuer la cuisson (*opération 9*).

8. Démarrage de la cuisson des céréales grillées

*En ce qui concerne le « riz blanc méthode japonaise »
et le « boulgour », voir recettes p. 39 et 40.*

Porter de l'eau (ou du bouillon de légumes) à ébullition dans un récipient à fond épais ou dans une Cocotte-minute en respectant les proportions suivantes :

- 1,5 volume à 2 volumes pour 1 volume de riz complet
(selon qu'on le préfère plus sec ou plus moelleux),
- 2,5 volumes pour 1 volume de millet,
- 2,5 volumes pour 1 volume de kasha,
- 1,5 volume pour 1 volume de quinoa.

Y verser les grains préalablement grillés (*opération 6*).

Porter à ébullition, saler,

(en ce qui concerne la cuisson du millet et du kasha ajouter à ce stade un filet de vinaigre),
laisser cuire à frémissement et à découvert pendant 5 minutes.

Suite de la cuisson (*voir opération 9*).

9. Cuisson des céréales – suite et fin.

Fermer hermétiquement la Cocotte-minute. *Si on utilise un autre récipient, le choisir avec un fond épais et déposer successivement par-dessus :*

- a. un torchon plié en quatre (en veillant à ce que le torchon ne brûle pas !),*
- b. le couvercle, c. un poids pour stabiliser le tout (bol lourd renversé par exemple).*

Mettre au feu le plus bas s'il s'agit d'une cuisson électrique, ou, s'il s'agit d'une cuisson au gaz, glisser un diffuseur de chaleur entre la flamme et le récipient et régler le feu très bas (pour la polenta, on l'éteint).

Cuire ainsi :

le riz complet et l'orge mondée pendant 30 minutes,
puis éteindre le feu et laisser ainsi 30 minutes de plus sans soulever le couvercle.

Le riz blanc (méthode japonaise) pendant 8 minutes,
puis 8 minutes hors du feu sans découvrir.

Le boulgour pendant 3 minutes puis 20 minutes hors du feu.

Le millet et le quinoa pendant 12 minutes, puis 12 minutes hors du feu.

La semoule de maïs (polenta) pendant 1 heure hors du feu.

Le kasha pendant 3 minutes, puis 15 minutes hors du feu.

Voyons maintenant les différents modes de préparation, céréale par céréale.

Riz complet trempé

*Cette technique nous paraît bien adaptée
à la préparation d'une petite quantité de riz (moins de 800 g).*

Préparation

Procéder aux opérations suivantes :

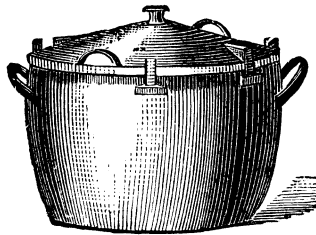
1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 5 (trempage), 7, 9 (cuisson).

Variante 1

Ajouter au début de la cuisson, au choix :
du curcuma (le riz deviendra jaune) ou de la poudre de curry,
du bouillon de légumes en poudre,
des herbes de Provence,
d'autres épices et aromates
(en harmonie avec ce qui accompagne le riz).

Variante 2

En fin de cuisson, mélanger le riz avec des légumes sautés
voir recette « Légumes sautés au tofu » page 96.



Riz complet grillé

Il nous paraît adéquat de choisir cette méthode pour préparer une grande quantité de riz complet (plus de 800 g) car la cuisson après trempage donne un riz assez collant.

Préparation

Procéder aux opérations

1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 4 (séchage), 6 (a) ou (b) (grillage),
8 et 9 (cuisson).

Variante 1

Ajouter, après avoir fait griller le riz,

les mêmes ingrédients que pour le riz trempé.

Mélanger le tout pendant une minute sur feu moyen,
puis verser dans l'eau bouillante pour commencer la cuisson (opérations 8 et 9).

Variante 2

Choisir des légumes de saison, les couper en petits cubes (brunoise),
les faire suer rapidement les uns après les autres dans un peu d'huile
puis les ajouter au riz préalablement grillé (opération 6).

Verser le tout dans l'eau bouillante, continuer la cuisson
comme indiqué ci-dessus (opérations 8 et 9).

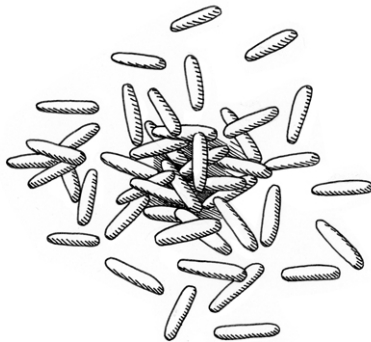
Riz blanc méthode japonaise

Préparation

Verser les grains pesés, mesurés, lavés et bien égouttés (opérations 1, 2, 3)
dans une casserole à fond épais ou dans une Cocotte-minute,
Ajouter 1,5 fois leur volume d'eau froide ou de bouillon de légumes froid,
Porter à ébullition (on peut ne pas saler),
Laisser cuire à frémissement et à découvert pendant 3 minutes,
puis couvrir hermétiquement.
Suite de la cuisson : voir opération 9
(8 minutes sur feu très doux + 8 minutes hors du feu).

Variante

En fin de cuisson, on peut mélanger le riz avec des légumes sautés
(coupés en julienne ou en brunoise).



Boulgour

*Le boulgour le plus courant est fait à partir du blé,
on en trouve également d'épeautre, de kamut et même de riz.*

Préparation

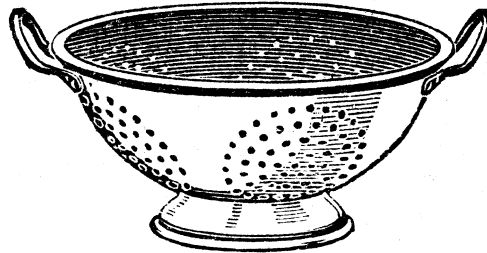
Verser le boulgour pesé, mesuré, lavé, et séché (opérations 1, 2, 3, et 4) dans une casserole à fond épais ou dans une Cocotte-minute, le faire éventuellement griller à sec [opération 6 (a)].

Y ajouter sel, huile d'olive (1 cuil. à soupe pour 200 g), herbes de Provence, et bien mélanger le tout.

Porter à ébullition le liquide – eau ou bouillon de légumes – (1,5 fois le volume des céréales) et le verser sur le boulgour.

Laisser cuire à frémissement et à découvert pendant 3 minutes.

Suite de la cuisson, voir opération 9.



Pâtes

*Pour que l'ébullition reprenne plus vite,
il est important de cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante.*

Ingrédients

Pour 100 g de pâtes :

1 litre d'eau

10 g de sel

un filet de vinaigre

sauce (coulis de tomates, etc.)

Préparation

Commencer par préparer la sauce qui accommodera les pâtes

Peser les pâtes et mesurer l'eau nécessaire à la cuisson,
y ajouter sel et vinaigre (c'est le vinaigre qui empêchera les pâtes de coller),
et porter le tout à ébullition.

Verser les pâtes en pluie dans l'eau, ne pas couvrir.

Faire cuire le temps indiqué sur l'emballage.

Égoutter les pâtes dans une passoire,

puis les incorporer aussitôt à la sauce chaude ou bien les maintenir au chaud,

Ou alors : les rincer sous l'eau froide et les égoutter.

Il est alors possible de les réserver au frais jusqu'au moment de leur préparation.

Pour les réchauffer, tremper la passoire contenant les pâtes
dans de l'eau bouillante, ou bien les passer au four à vapeur.

En ce qui concerne les lasagnes,
voir recette page 101.

Semoule de couscous

Voici une méthode qui permet de cuire la semoule de couscous si vous ne disposez pas d'un couscoussier mais d'un four à vapeur.

Ingrédients

Pour environ 1 kg de semoule moyenne de couscous :
3 ou 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, eau,
6 louches du bouillon du couscous (ou autre bouillon au goût relevé), sel,
épices couscous en poudre, bouillon de légumes en poudre.

Préparation

Déposer la semoule de couscous dans un saladier,
y ajouter l'huile d'olive, le sel, les épices pour couscous,
et mélanger le tout à la fourchette.

Verser un volume d'eau bouillante + bouillon du couscous
égal au volume de la semoule, couvrir et laisser gonfler 1 heure.

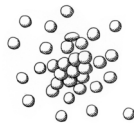
Égrener la semoule entre les mains pour bien l'affiner,
puis goûter et rectifier l'assaisonnement.

Faire cuire la semoule au cuit vapeur ou au four à vapeur pendant 15 minutes.

Mélanger la semoule à la fourchette en l'aérant bien.

La semoule ainsi préparée accompagne bien entendu le couscous,
mais aussi toutes préparations à base de légumes.

Autre utilisation de la semoule de couscous proposée dans ce livre :
voir recette « Tabourotte » page 82.



Pâte à tarte

*Voici la recette que nous avons choisie,
car elle ne comporte pas de produits animaux, elle est simple et légère.
Nous l'utilisons pour des tartes aux légumes comme pour des tartes aux fruits.*

Ingrédients pour 6 à 8 portions

280 g de farine (de blé, d'épeautre ou de kamut) T65 ou 80
(+ assez de farine pour bien étaler la pâte),
3 cuil. à soupe d'huile (+ un peu d'huile pour graisser la plaque à tarte),
1 pincée de sel, de l'eau tiède.

Matériel

Une plaque à tarte d'environ 32x36 cm.

Préparation

Dans une jatte, mélanger la farine, le sel et l'huile,
puis ajouter petit à petit l'eau tiède tout en pétrissant.
Dès que la pâte ne colle plus aux doigts, elle est prête
(cette opération doit être faite rapidement car une pâte trop travaillée durcit).
Former une boule et l'étaler sur un plan de travail fariné.
Transférer alors la pâte sur une plaque à tarte huilée
en façonnant joliment les « trottoirs » (bordures).

Deux options pour la cuisson :

si la garniture est épaisse, en couvrir la pâte
et mettre à cuire pendant 25 à 30 minutes au four préchauffé à 180 °C
si la garniture est plutôt liquide, cuire la pâte « à blanc »,
c'est-à-dire recouverte de haricots secs ou de petits cailloux
pendant 5 à 10 minutes, enlever haricots ou cailloux puis garnir la pâte
et continuer la cuisson pendant 15 à 20 minutes.

Variantes

On peut intégrer dans la pâte, selon sa destination, des herbes de Provence,
des zestes de citron ou d'orange.

Recouvrir la pâte d'une fine couche de semoule
permet d'absorber l'excédent d'eau de la garniture sans détremper la pâte.

Seitan

Préparation à base de gluten de blé.

Ingrédients

Gluten de blé : 400 g

(en moyenne 40 g par personne, quantité à adapter à chaque recette).

Court bouillon pour la cuisson du seitan :

1 oignon, 5 clous de girofle, 1 branche de romarin, 1 branche de thym, un morceau de gingembre frais (de la grosseur d'une noix) coupé finement, quelques queues de persil, 4 feuilles de laurier, feuille d'algue kombu (facultatif) + gros sel, 200 g à 300 g de moutarde.

Bouillon pour la préparation du gluten :

1 volume d'eau tiède égal au volume de gluten,
3 ou 4 cuil. à soupe de moutarde,
3 cuil. à soupe de gingembre frais très finement râpé,
2 cuil. à soupe d'huile (d'olive ou autre), 2 à 3 cuil. à soupe de sauce de soja,
2 cuil. à soupe de bouillon de légumes en poudre ou 2 tablettes (facultatif), sel.

Préparation du court-bouillon

Disposer tous les ingrédients du court-bouillon dans une boule à thé que l'on met à infuser dans 4 litres d'eau salée à laquelle on ajoute 200 à 300 g de moutarde. Porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes avant de retirer la boule à thé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Préparation du bouillon

Mélanger intimement tous les ingrédients du bouillon dans une grande jatte, goûter, et rectifier l'assaisonnement. Ce bouillon doit être très relevé et parfumé.

Préparation (suite et fin)

Verser la farine de gluten dans le bouillon tiède
en la tamisant à travers une passoire à grille fine.

Pétrir quelques instants en vérifiant qu'il n'y a pas de grumeaux ;
la farine de gluten absorbe tout le liquide.

Former plusieurs boules et les mettre à cuire dans le court-bouillon
pendant 25 minutes à partir de la reprise de l'ébullition
en retournant les boules de temps en temps :

le seitan est prêt à être cuisiné

*voir recette « Blanquette de seitan » p. 94, puis laissez faire votre imagination
pour trouver d'autres applications (beignets, croquettes...).*

Si on n'utilise pas le seitan immédiatement,
il est bon de le laisser refroidir dans le bouillon.

Suggestions

On peut utiliser le bouillon de cuisson pour une soupe,
pour confectionner la sauce d'une blanquette (voir recette p. 94), etc.

Orge mondée

Préparation

Procéder aux opérations suivantes :

1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 5 (trempage), 7, 9 (cuisson),
sans oublier d'ajouter un filet de vinaigre en début de cuisson.

Variantes 1 et 2

Idem « riz complet trempé » (voir p. 37).

Millet trempé

*Cette méthode convient bien pour la cuisson
d'une petite quantité de millet (moins de 800 g)
sinon il est préférable de le faire griller (voir ci-dessous).*

Préparation

Procéder aux opérations suivantes :

1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 5 (trempage), 7, 9 (cuisson).

Afin d'éviter que le millet ne colle,
ajouter un bon filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Variantes 1 et 2

Idem « riz complet trempé » (voir p. 37).

Millet grillé

*Le millet tend à devenir collant en cours de cuisson.
Pour plus de 800 g, il est préférable de procéder ainsi :*

Préparation

Suivre les opérations 1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 4 (séchage),

6 (a) ou (b) (grillage), 8 et 9 (cuisson).

Afin d'éviter que le millet ne colle,
ajouter un bon filet de vinaigre dans l'eau de cuisson.

Polenta

Préparation à base de semoule de maïs.

Ingrédients pour 6 portions

Environ 250 g de semoule de maïs, 3 volumes d'eau,
1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, sel (10 g par litre d'eau).

Préparation

Procéder aux opérations suivantes :

1 (pesage) et 2 (mesure) de la semoule.

Porter à ébullition trois volumes d'eau pour un volume de semoule,
la saler, et ajouter l'huile d'olive.

Hors du feu, tout en remuant au fouet,
verser la semoule de maïs en pluie, rallumer le feu,
et mélanger à la spatule pendant environ 2 minutes (la bouillie épaissit).
Éteindre le feu, puis procéder selon l'opération de cuisson 9
(en laissant gonfler hors du feu pendant 1 heure).

Si des grumeaux se sont formés, il est possible d'y remédier
en mixant la préparation avant qu'elle ne durcisse.

Suggestions

On peut servir la polenta telle que,
ou bien l'étaler sur une plaque de cuisson
pour la faire « sécher » à four doux (100 °C) pendant 40 minutes.
La présenter décorée de persil ou de ciboulette en accompagnement
d'un coulis de tomates, d'un « chili sin carné » (p. 90),
d'un plat de « potiron fainéant » (p. 105)
ou d'autres préparations ou sauces.

Kasha (sarrasin grillé)

Au Centre de la Falaise Verte, nous utilisons le kasha plutôt que le sarrasin (non grillé) : plus savoureux, plus facile à préparer, il avait tout de même une fâcheuse tendance à se transformer en purée en cours de cuisson, et son goût quelque peu douceâtre déplaisait.

Nous avons fini par trouver quelques remèdes à cela :

- en ajoutant à l'eau de cuisson un bon filet de vinaigre

(sans lésiner sur la quantité : la cuisson en fait disparaître l'acidité).

Ceci est également valable pour le millet, l'orge mondée, les pâtes.

- en accompagnant le kasha ainsi préparé d'une sauce gingembre ou d'une sauce curry (voir recettes p. 132 et p. 138).

Préparation

Procéder aux opérations 1 (pesage), 2 (mesure), 3 (lavage), 8 et 9 (cuisson).

Variante

Faire suer des oignons hachés dans un peu d'huile avant d'ajouter le kasha puis procéder à la cuisson comme indiqué ci-dessus.

Quinoa

Quinoa : mot quechua. Vient du Chili ou du Pérou.

Chénopodiacée, comme le chénopode, l'épinard, l'arroche, la bette...

Préparation

Idem millet (sans ajout de vinaigre), mais attention, proportions différentes : 65 g par personne et 1,5 fois son volume d'eau.

Flocons Falaise Verte

Nous servons cette sorte de muesli au petit-déjeuner.

Ingrédients pour 6 portions

Environ 210 g de flocons*

(par exemple : 75 g de flocons d'avoine gros + 75 g de flocons de blé
+ 30 g de flocons de seigle + 30 g de flocons d'orge),

sucre, fruits secs (raisins, abricots, pruneaux, etc.),

lait de vache ou de soja,

un bol d'une salade de fruits de saison

(pommes, poires, kiwis, abricots, pêches, nectarines, bananes, prunes, etc.).

** bien d'autres flocons sont proposés dans le commerce (de riz, de millet, etc.) et peuvent entrer dans la composition de cette recette.*

Préparation

La veille au soir, mélanger les flocons, le sucre et les fruits secs

(les plus gros coupés en petits dés) dans un saladier.

Recouvrir largement de lait de vache ou de soja. En été, réserver au réfrigérateur.

Le lendemain matin, réchauffer la préparation sur feu doux

(en ajoutant du liquide si nécessaire : lait de vache ou de soja, eau, infusion).

Elle doit avoir une consistance onctueuse.

Au Centre nous disposons d'un four à vapeur :

nous y réchauffons les flocons pendant 15 à 20 minutes.

Hors du feu, ajouter la salade de fruits frais et mélanger.

Que faire des restes ?

Il nous arrive de les intégrer dans une pâtisserie

(« Cla-tous-fruits », « Pain retrouvé », « Crumble léger », etc.),

ou bien de confectionner une galette en ajoutant un peu de farine,

éventuellement un œuf, du liquide, jusqu'à ce que le mélange se « tienne » bien.

On étale ensuite cette préparation sur une plaque à tarte huilée

et on la fait cuire au four jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Tableau récapitulatif : préparation et cuisson des céréales

OPÉRATIONS CÉRÉALES	poids/part 1.	lavage 3.	séchage 4.	temps de trempage minmum	volume eau trempage et cuisson (dans eau de trempage) 5.	grillage huile ou à sec 6.
Riz complet (1)	50 g	X		5 h	1,5 à 2	
Riz complet (2)	50 g	X	X			H ou S
Riz blanc	50 g	X	X			
Boulgour (1)	40 g	X	X			S
Boulgour (2)	40 g	X				
Orge	35 g	X		5 h	2,5 à 3	
Millet (1)	35 g	X		5 h	2,5	
Millet (2)	35 g	X	X			H ou S
Polenta	40 g					
Kasha	40 g	X				
Quinoa (1)	65 g	X		5 h	1,5	
Quinoa (2)	65 g	X	X			H ou S

OPÉRATIONS	volume eau bouillante 8.	volume eau froide	+sel vinaigre huile	porter à ébullition, couvrir hermétiquement 8.	temps de cuisson à feu très doux 9.	+	temps de cuisson hors du feu 9.
CÉRÉALES							
Riz complet (1)			S	X	30 min		30 min
Riz complet (2)	1,5 à 2		S	X	30 min		30 min
Riz blanc		1,5		X	8 min		8 min
Boulgour (1)	1,5		S	X	3 min		50 min
Boulgour (2)	1,5		S	X	3 min		50 min
Orge			S V	X	30 min		30 min
Millet (1)			S V	X	12 min		12 min
Millet (2)	2,5		S V	X	12 min		12 min
Polenta	3		S H	X	0		1 heure
Kasha	2,5		S V	X	3 min		15 min
Quinoa (1)			S	X	12 min		12 min
Quinoa (2)	1,5		S	X	12 min		12 min

Le riz cuit au feu de bois

Voici la recette de la préparation du riz, cuisson manière asiatique.

Lors de mon long séjour au monastère de Shofuku-ji, je fus nommé *tenzo* (cuisinier de la congrégation) à deux reprises, pendant la retraite d'été de six mois. Le supérieur m'annonce un jour qu'il y aura une cérémonie exceptionnellement importante au monastère et qu'il faudra faire la cuisine pour environ 700 personnes, paroissiens, fidèles, adeptes, donateurs, rattachés au monastère. Cela représentait 40 kg de riz !

Tout d'abord, il faut laver le riz (et non pas le rincer) trois fois de suite, par ration de 2 ou 3 kg à la fois. Chaque portion lavée est vidée directement dans le chaudron qui servira à la cuisson. Lorsque tout est lavé, il ne faut pas se tromper sur la quantité d'eau. Avec un tuyau on va au chaudron et on le remplit d'eau froide jusqu'à ce que, en posant délicatement la main à plat sur le riz, on ait de l'eau à la hauteur du poignet. Ensuite, on allume le feu qu'on aura préparé préalablement. Les bûches commencent à brûler, puis au bout d'un moment qui va dépendre de l'importance du feu, des bulles vont se former. On laisse faire, on observe le bouillonnement de plus en plus fort, puis lorsque ça cuit carrément avec de gros bouillons et de l'écume, on enlève très vite¹ toutes les bûches petites et grosses avec la pince à braises, on laisse seulement les braises, on met le couvercle en bois sur le chaudron, et on laisse le riz sans soulever le couvercle environ 20 minutes. Le riz est prêt.

Une attention particulière est à observer lors du lavage du riz. Pas un grain ne doit s'échapper de la casserole ou du tamis. Un grain de riz est aussi sacré que le Mont Sumeru², la plus sacrée des montagnes en Inde. La raison invoquée : un seul grain de riz peut devenir une rizière.

Je préparais aussi, de temps en temps la recette suivante lorsque j'étais *tenzo* à Shofuku-ji :

1. Si on ne fait pas vite, c'est là que le riz accroche et que le fond brûle, auquel cas il devient immangeable...

2. Dans la cosmologie de l'Inde antique, le Mont Sumeru est la montagne considérée comme le centre de l'univers à la fois par l'hindouisme et le bouddhisme, la plus haute des montagnes, axe du monde. Elle aurait mesuré 84000 yojanas au-dessus de la surface de la mer et 84000 en dessous. Reste à savoir combien mesure un yojana...

Le riz au bambou

Pour environ 10 personnes

Étape 1 : se promener dans une bamboueraie en mai lorsque les pousses sortent de terre.

Étape 2 : avec le plat de la chaussure aplatir d'un coup sec une vingtaine de pousses de bambou qui mesurent entre 10 et 20 cm.

Étape 3 : de retour chez soi enlever toutes les feuilles qui entourent les pousses.

Étape 4 : Laver à l'eau claire les pousses et les faire égoutter.

Étape 5 : Couper en rondelles les pousses d'une épaisseur maximum de 1 mm.

Étape 6 : Émincer 3 échalotes et les faire revenir à l'huile, puis ajouter les pousses et les faire sauter une dizaine de minutes en touillant avec une spatule en bois pour ne pas abîmer le fond de la poêle.

Étape 7 : Préparer le riz à la manière asiatique, c'est-à-dire le laver à l'eau claire 3 fois, le laisser égoutter 5 minutes, ajouter ensuite la quantité appropriée d'eau à la cuisson.

Étape 8 : Faire cuire à grand feu sans couvercle. Lorsque le riz arrive à ébullition, laisser cuire 1 à 2 minutes, puis mettre le plus petit feu possible, ajouter les pousses de bambou sur le riz sans les mélanger, ajouter un peu de sel, de la sauce de soja, couvrir, et laisser 8 minutes sans soulever le couvercle, éteindre le feu et laisser encore 8 minutes sans rien toucher.

Étape 9 : Ouvrir le couvercle, mélanger riz et bambous, servir soit directement à partir de la casserole soit en le disposant dans un plat. C'est comme on veut. (L'instrument qui convient le mieux pour servir le riz est le shamoji ou spatule en bambou qu'on ne trouve pas dans tous les magasins d'ustensiles de cuisine.)

le grain de sel du maître

La Voie est au bout des doigts

Un célèbre adage zen énonce : « La pratique de la Voie est au bout des doigts ! » C'est une manière de dire que, quoi que l'on fasse, il faut être concentré sur ce qu'on fait. S'absorber sur ce qu'on fait au moment où on le fait. Vivre l'instant présent. Personnellement, j'aime me préparer à manger non pas parce que j'aime faire la cuisine mais parce que faire la cuisine me permet de m'absorber sur ce que je fais et ainsi en faire une séance de méditation. Lorsque j'épluche une carotte, je ne pense pas à l'endive que je laverai après avoir épluché la carotte. Si je coupe un morceau de fromage, je ne pense pas au verre de vin que je boirai avec le fromage. Quoi que...

La préparation d'un repas végétarien est plus longue qu'un repas viandé. Cuire un steak, mettre de la charcuterie dans une assiette, voilà qui est vite fait. Préparer un repas en toute conscience de ce qu'on fait offre une vision globale des différentes phases des préparatifs. Cela nous amène tout naturellement à pratiquer le non-gaspillage : ne pas jeter les restes d'un repas mais les garder pour le ou les repas suivants.

Voici mon grain de poivre : même si je fais de la cuisine une séance de méditation, ce n'est pas en fait ce que j'aime faire le plus (la cuisine et non la méditation).

Alors, quand je prépare des pâtes italiennes, j'en prépare pour une semaine. Et trois jours après, quand je prépare un nouveau plat de légumes, j'en prépare aussi pour une semaine. Avec le décalage, je ne mange que 3 ou 4 jours la même chose !



Calligraphie du Taïsu Roshi : *Ce à quoi on touche c'est la Voie.*

2. les légumineuses et leurs dérivés

Comme nous l'avons vu au chapitre « Le menu végétarien »,
les légumineuses (ou légumes secs) sont très riches en protéines.

Les céréales leur donnent un coup de main
afin que ces protéines soient bien assimilées.

Lentilles, pois cassés, pois chiches, soja, haricots rouges, noirs,
flageolets, petits tarbais, etc.,

en soupes, salades, pâtés, ragoûts, purée, pâte à tartiner :
voilà de quoi varier les menus.

Les légumineuses ont cependant mauvaise presse :
indigestes, provoquent des gaz...

Aussi pensons-nous bon de suggérer quelques règles afin d'éviter ces problèmes :
faire tremper les légumineuses,

les faire cuire à découvert et à frémissement, avec une feuille d'algue kombu
pendant au minimum les vingt premières minutes,

les accompagner d'aromates : la sarriette est un excellent anti-ballonnement,
ne pas consommer de fruits crus et acides au cours du même repas,
et enfin les mastiquer méthodiquement, mais cela, c'est tout un apprentissage !

Voilà comment nous préparons et cuisinons les légumineuses

Ceci est valable pour toutes les légumineuses sauf pour le soja
(voir, à la fin de ce chapitre, ce qui concerne le soja et ses dérivés).

1. Quantités

Se référer aux recettes.

2. Préparation et cuisson

La veille au soir pour le lendemain midi, ou le matin pour le soir :
les trier (on trouve encore des cailloux dans les lentilles
et les autres haricots secs), les laver.

Les mettre à tremper une nuit (ou au moins 8 heures),
au frais en été, largement recouvertes d'eau froide.

Même les lentilles qui pourtant cuisent rapidement doivent tremper.

Après 8 à 12 heures de trempage :

Les égoutter et les rincer.

Les mettre dans une bassine sur feu moyen largement recouvertes d'eau fraîche.

Porter à ébullition en laissant la bassine découverte,
puis baisser le feu et cuire à frémissement sans couvrir pendant environ vingt
minutes, en prélevant l'écume qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire.

Ajouter une feuille d'algue kombu (pour faciliter la cuisson et rendre les
légumineuses plus digestes) et une boule à thé contenant un bouquet garni
(oignon, laurier, thym, queues de persil, sarriette, clou de girofle, gingembre).
Ne pas saler à ce stade mais peu avant la fin de cuisson : le sel gênerait la cuisson.

Pour la cuisson des haricots rouges, verser un filet d'huile d'olive,
pour la cuisson des lentilles, ajouter de la moutarde.

Ouvrir la bassine et continuer la cuisson sur feu très doux aussi longtemps que
nécessaire en veillant qu'il y ait assez d'eau, en rajouter si besoin.

Lorsque les légumineuses sont presque tendres, (aux 3/4 de la cuisson environ)
saler et ajouter éventuellement du bouillon de légumes en poudre
puis prolonger la cuisson.

En fin de cuisson, retirer la boule contenant le bouquet garni,
goûter, et rectifier l'assaisonnement.

Quelques cas particuliers

Lentilles : voir recette « Pot-au-feu aux lentilles », p. 92.

Haricots rouges : voir recette « Chili sin carne », p. 90.

Pois chiches : voir recette « Pâté végétal de pois chiches », p. 147.

On trouve aussi de la farine de pois chiches :

voir recette « Flan de pois chiches », p. 144.

Pois cassés : voir recette « Soupe (ou purée) de pois cassés à la menthe », p. 72.

Soja (jaune) – *attention ! ne pas confondre : on nomme improprement « soja » le haricot mungo souvent consommé germé.*

Le soja est essentiellement consommé sous ces formes dérivées :

Le lait végétal de soja.

C'est l'infusion dans de l'eau du soja préalablement trempé, broyé, puis cuit.

Cela prend beaucoup de temps : nous utilisons une petite machine qui nous permet de le fabriquer nous-mêmes plus rapidement.

Il n'a pas droit, dans le commerce, à l'appellation « lait ».

On le trouve sous différentes appellations : « boisson au soja » ou « tonyu », par exemple. On l'utilise comme le lait de vache (béchamel et autres sauces, crème dessert, yaourt, etc.).

Les protéines texturées de soja.

S'utilisent dans la préparation de croquettes végétales, de sauce tomate, etc.

La crème de soja. Elle s'utilise comme de la crème fraîche (sauf pour la chantilly).

On la trouve dans le commerce sous différentes appellations, par exemple « soja cuisine ».

La sauce de soja. Elle peut-être utilisée en cuisine à la place du sel et pour les marinades par exemple. Les magasins diététiques la proposent sous le nom de « sauce soja », « tamari », « shoyu » (sauce de soja et de blé).

Il en est fréquemment fait usage dans les recettes que nous proposons.

Le tofu est fabriqué à partir du lait végétal de soja que l'on fait cailler.

Le tempeh. Il est préparé à partir des graines de soja trempées et dépelliculées, qui sont ensuite ensemencées d'un ferment spécifique et mises à fermenter.

Le miso. Pâte de soja très salée, utilisée entre autres pour soupes et bouillons.

Tous ces produits se trouvent en magasins spécialisés et diététiques.

Lait de soja, tofu, protéines texturées, crème de soja, et sauce de soja sont fréquemment utilisés dans la cuisine du Centre.

le grain de sel du maître

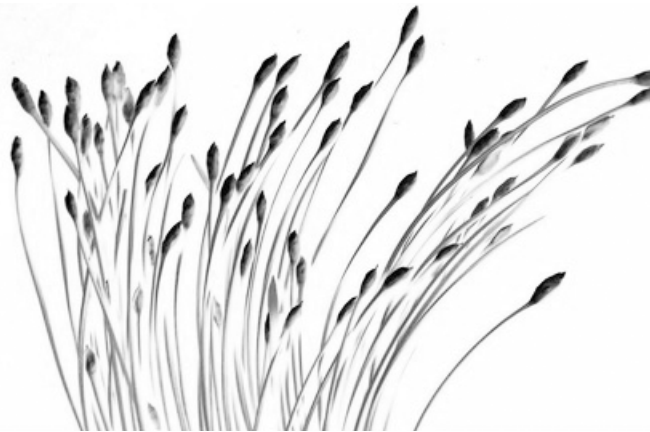
L'ail et le Bouddha

Le Bouddha avait l'habitude de régulièrement rassembler ses adeptes pour prodiguer son enseignement. Un jour, au cours d'un sermon, parmi les trois mille adeptes, l'un d'eux regardait ailleurs, distrait et peu concentré. Le Bouddha le vit et prit à témoin la communauté en ces termes : « Vous voyez ce bonze là-bas au fond qui n'écoute pas ? Eh bien hier, il a mangé de l'ail ! »

Donc, depuis 2500 ans, dans les monastères, l'ail fait partie des aliments prohibés, tout comme les échalotes et les oignons crus. La raison invoquée ? Ces ingrédients ne favorisent pas la concentration ou favorisent la déconcentration. Les oignons cuits sont tolérés. Ce qui est plausible lorsqu'on sait que le zazen est l'apprentissage de la concentration et de la respiration. Les épices comme le poivre ou les piments font également partie des ingrédients déconseillés pour la pratique de la méditation. Ils sont considérés comme des excitants. Or il n'est pas logique de prendre des excitants si on veut trouver le calme... Personnellement, je n'aime pas manger épicé. En tout cas pas en même temps.

Une autre raison avancée tient dans le fait que les rigueurs d'une ascèse se pratiquent en groupe. C'est l'énergie du groupe qui permet de faire à plusieurs ce qu'on n'arrive pas à faire seul. Or pendant les séances de zazen où on est assis les uns à côté des autres, les odeurs corporelles dérangent la pratique. Il est tout à fait insupportable d'avoir à côté de soi quelqu'un qui sent l'ail...

Voici un conseil que j'applique : lorsque je suis invité chez des amis et qu'une cuisine aillée est au menu, pour ne pas sentir l'ail, je mange un demi-oignon cru en rentrant chez moi !



3. les légumes et autres végétaux

Aujourd'hui, le légume semble être le parent pauvre de l'alimentation.
La carte des restaurants nous propose : « entrecôte garnie », garnie de quoi ?
Cela paraît sans importance.

En fait, dans bien des cas, le légume sert tout juste de décoration.

Or, sans doute pour pallier les problèmes de santé qu'engendre une alimentation déséquilibrée (maladies cardio-vasculaires, obésité, etc.), les diététiciens conseillent aujourd'hui de consommer cinq végétaux par jour.

Peu caloriques, ils nous apportent vitamines, minéraux, fibres...
Nous l'avons vu au chapitre « Le menu végétarien », au Centre de la Falaise Verte nous proposons des légumes cuits et crus au déjeuner et au dîner, et des fruits en dehors des repas, en donnant la priorité aux produits de la saison.

Nous avons la chance de vivre dans un environnement préservé
qui nous permet la cueillette de plantes sauvages
et la culture de beaux légumes au potager.

Un primeur et un producteur de fruits locaux nous fournissent les denrées
que nous ne produisons pas.



La cueillette sauvage

Munis de paniers, couteaux, ciseaux, éventuellement de gants pour la cueillette des orties, dès le mois de février nous trouvons **cardamine, pissenlits, nombrils de vénus (marchantias)** qui s'accrochent aux parois et aux vieux murs exposés au Nord.

Le **plantain** et la **petite pimprenelle** nous attendent au long des chemins.

Un peu plus tard c'est le tour des **orties** dont on ne fait pas que des soupes, de la **mauve** (feuilles en épinards par exemple, et fleurs en salades), en avril/mai, du **thym** dans les collines calcaires, puis du **serpolet**, du **millepertuis** (dont on dit qu'il faut le cueillir le jour de la Saint Jean d'été), et de l'**achillée millefeuille**...

En été le **pourpier** court entre les légumes du potager, puis voilà venu, au seuil de l'automne, le temps de la **bruyère**, des **petits fruits** (mûres, framboises...), et plus tard, des **marrons**. Même l'hiver se montre généreux, puisque le **cynorrhodon** et les **nèfles** doivent attendre les premières gelées pour être cueillis. Reste à trier, mettre à sécher sur des claies, convertir en confitures ou gelées ou cuisiner sur-le-champ.

La cueillette des plantes aromatiques au potager

Tilleul, laurier, mélisse, menthe, sarriette, sauge, verveine, origan, estragon, persil, ciboulette, lavande, romarin, consoude de Russie...

sont utilisés frais ou séchés pour la cuisine et les infusions.

Les **fleurs** apportent en plus de leurs vertus et de leurs saveurs spécifiques des notes de couleurs surprenantes aux salades :

fleurs de **soucis**, de **capucines**, de **bourrache**, de **mauve**, de **pissenlit**...

La **livèche** ou ache des montagnes

(sorte de céleri perpétuel dont le goût rappelle celui de la cardamome) aromatise soupes, jardinières et autres préparations.

Les légumes du potager, et les autres plantes potagères

Courges, potimarrons, butternuts et pommes de terre de conservation sont mis en réserve pour l'automne et l'hiver, les autres productions (**salades, carottes, navets, poireaux, courgettes, tomates, aubergines**, etc.) sont cueillies au fur et à mesure des besoins. Ces légumes nous apportent ainsi toute leur fraîcheur. Ma mère avait coutume de dire en servant la salade :

« Il y a une heure, elle poussait encore au jardin. »

Nous avons ainsi conscience de consommer un aliment vivant.

Trier les légumes sur place, au jardin, facilite le travail en cuisine et nous veillons à conserver les **fanes de navets** et de **radis** (délicieuses en « épinards » ou en sauce).

Mais attention, certaines plantes ou certaines feuilles sont toxiques, telles les feuilles de **rhubarbe**, qui en revanche, servent à préparer une décoction contre les pucerons. Tout ce qui n'est pas utilisable s'en va au compost.

En cuisine : la préparation

L'épluchage et le lavage

Les légumes produits dans un jardin biologique n'ont, sauf exceptions (céleri-rave...) pas besoin d'être épluchés : ils vont aussitôt au lavage.

Après avoir pelé avec soin les légumes qui doivent l'être (gare à ceux qui suppriment trois centimètres aux extrémités des carottes !), il nous faut les laver sans les laisser tremper plus longtemps que nécessaire (que de fois j'ai vu les cuisiniers plonger les salades dans l'eau dès le matin pour ne les laver que quelques heures plus tard ! Il serait préférable alors de boire l'eau de trempage devenue infusion). Une petite brosse végétale venue du Japon, le tawashi, est bien utile pour nettoyer les légumes qui ne sont pas épluchés : carottes, navets, pommes de terre nouvelles, etc. On peut s'en procurer dans les magasins diététiques et les boutiques japonaises.

Cas particuliers

Pour peler les tomates : inciser leur peau en croix avec un couteau pointu, puis les jeter dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes.

Dès que la peau se rétracte au niveau de l'incision, retirer les tomates à l'aide d'une écumoire et les plonger dans de l'eau froide : la peau se retire alors très facilement.

Pour peler les poivrons : voir à la fin de ce chapitre (« Cuisson et épluchage des poivrons » p. 67) comment on s'y prend pour les peler après les avoir fait confire au four.

Préparation des haricots verts : il est d'usage de retirer les deux bouts de chaque haricot, ce qui permet de retirer les fils. Or, en l'absence de fils, il est inutile d'enlever l'extrémité pointue. On gagne ainsi du temps.

Préparation des brocolis : après avoir coupé les sommités, peler les tiges ainsi que la partie tendre du tronc.

La coupe

Nous voilà à la table de travail avec planches et couteaux. La découpe des légumes sur une planche semble souvent réservée aux cuisiniers professionnels. C'est dommage, car avec un peu d'expérience (attention aux doigts : penser à les replier devant la lame du couteau et à éloigner le pouce !), on peut obtenir des coupes plus précises et plus régulières.

Il y a de nombreuses façons de couper un légume ; prenons une carotte :

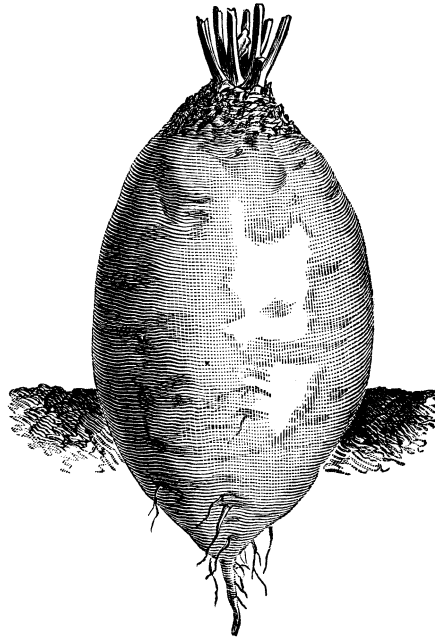
nous pouvons la tailler en **rondelles** (plus ou moins épaisses), en **demi-lunes**, en « **quarts de ronds** » (comme disent les menuisiers), en **allumettes** (« **julienne** » si elles sont très fines, « **jardinière** » si elles sont épaisses), en cubes gros (« **mirepoix** »), moyens (« **macédoine** ») petits (« **brunoise** »), en gros tronçons (« **paysanne** ») pour le pot-au-feu ou le couscous, **droits** ou **en sifflet**, en « **frites** », en fines **lanières** ou la **râper**.

L'oignon peut être **émincé** en **lanières**, taillé en **petits cubes** ou bien **haché**.

Les **herbes fraîches** (persil, ciboulette, basilic, estragon...) ainsi que les **feuilles** (oseille, épinards, bettes...) sont soit **hachées**, soit **émincées** finement au couteau.

Il faut effectuer la découpe qui convient à la préparation envisagée en veillant à la régularité des morceaux pour que le tout cuise harmonieusement.

La coupe souhaitée est précisée à chaque recette.



La cuisson

Devant les risques pour la santé que fait courir la cuisson dans des récipients en aluminium, nous préférons les récipients en inox réputés plus sains.

Cuisson vapeur

Ce mode de cuisson convient à la plupart des légumes. Selon les diététiciens, c'est le plus sain car il protège un grand nombre de nutriments, à condition qu'il s'agisse de vapeur douce : la Cocotte-minute n'est donc pas toujours adéquate.

Au Centre, nous avons la chance de disposer d'un four à vapeur. Il en existe maintenant pour les ménages (chers), et sauf pour une famille (très) nombreuse, je pense que le haut d'un couscoussier ou une marguerite (petit instrument que l'on peut facilement se procurer pour un prix modique et qui s'adapte aux casseroles en s'ouvrant et se refermant) font l'affaire.

Voici comment procéder :

Mettre de l'eau dans le récipient du dessous, déposer les légumes à cuire dans le récipient percé (on peut les déposer sur un lit de plantes aromatiques : sauge, menthe, etc.), couvrir.

Veiller à ne pas faire cuire les légumes plus longtemps que nécessaire. Dès qu'ils sont cuits, égoutter les légumes et les plonger dans de l'eau très froide afin de raviver leur couleur et de les raffermir, puis les égoutter à nouveau (ceci n'est pas valable pour les pommes de terre, les céleris-raves...).

Cuisson à l'eau

Pour les légumes verts (haricots verts, petits pois, brocolis, etc.) :

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée (1 litre d'eau pour 100 g de légumes et 10 g de gros sel).

Dès que l'eau bout y jeter les légumes. Ne pas couvrir.

Veiller à ne pas les faire trop cuire, ils doivent rester croquants.

Une fois cuits, les rafraîchir comme indiqué pour la cuisson vapeur. En ce qui concerne les autres légumes (pommes de terre, poireaux...) : les faire cuire recouverts d'eau bouillante salée jusqu'à attendrissement, avant de les égoutter.

Les légumes ébouillantés

Voici une excellente méthode qui permet aux estomacs fragiles de mieux digérer les crudités.

Les légumes coupés en bâtonnets ou effilés avec un économe sont plongés quelques secondes (plus ou moins longtemps selon la dureté du légume) dans de l'eau bouillante salée, par petites quantités, puis aussitôt égouttés et passés sous l'eau fraîche qui en fixe la couleur. On prépare ensuite ces légumes en salade, simplement assaisonnés d'un filet d'huile d'olive et de sauce de soja. Réussite assurée avec les carottes et les petites courgettes bien fermes.

Légumes sautés (ou poêlés)

Couper les légumes en allumettes (julienne) ou bien en petits cubes (brunoise).

Faire chauffer un peu d'huile dans un wok, une sauteuse ou une poêle.

Y jeter successivement les légumes choisis par petites quantités sur feu vif en remuant rapidement.

Les légumes doivent être saisis, rester croquants.

Les prélever dès qu'ils sont à point et les assaisonner (sel, sauce de soja, gingembre, sésame, etc.).

Je constate qu'on utilise moins d'huile avec un wok, qui est creux, que dans une sauteuse.

Cuisson « à l'étouffée »

Éplucher, laver et couper les légumes

(par exemple : oignons, poireaux et carottes) comme indiqué ci-dessus en prenant soin de les tailler tous de la même façon (par exemple en macédoine ou en brunoise), puis les déposer dans des récipients séparés.

Verser un peu d'huile dans une sauteuse, sur feu moyen.

Lorsqu'elle est chaude y mettre le légume le plus aqueux – en l'occurrence l'oignon – le faire suer pendant quelques minutes en remuant ;

lorsqu'il est translucide, ajouter les poireaux, en remuant pendant deux ou trois minutes puis c'est le tour des carottes.

Remuer le tout pendant environ quatre à cinq minutes, saler et couvrir la sauteuse puis prolonger la cuisson sur feu très doux en surveillant.

Il se peut qu'il soit nécessaire d'ajouter un peu d'eau en cours de cuisson, cela dépend des légumes.

En ce qui concerne les endives, consulter les recettes

« Endives du diable », etc. p. 111 et suiv.

Avec ce mode de préparation,
il n'est pas nécessaire de rajouter beaucoup de liquide : l'eau de végétation
rendue par les légumes suffit souvent à assurer la cuisson... encore que !
Les légumes provenant d'un jardin biologique sont beaucoup moins aqueux que les
autres, il est donc nécessaire de les surveiller de près et d'ajouter un peu d'eau si besoin.
Cette méthode permet de préserver le goût particulier de chaque légume.
Il convient bien, entre autres, à la préparation de la ratatouille.

Les légumes grillés au four

Pommes de terre, carottes, potimarrons, oignons, céleris-raves,
betteraves rouges (cruées), courgettes, poivrons, aubergines...
de nombreux légumes se prêtent à ce mode de cuisson.

Les couper en tronçons ou en cubes
(en ce qui concerne les pommes de terre, les rates ou grenailles cuisent entières
dans leur peau, les autres sont coupées en grosses frites ou en cubes).
Les disposer séparément (car tous n'ont pas le même temps de cuisson)
dans un ou plusieurs plats à gratin,
les saupoudrer de sel fin, d'herbes de Provence et autres aromates au choix,
puis verser de l'huile (d'olive par exemple), juste assez pour qu'elle enrobe
chaque morceau, en mélangeant intimement avec les mains.
Glisser le ou les plats au four préchauffé à 200 °C, (thermostat 7)
et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres
(au moins 20 minutes, mais cela dépend des légumes).

Les légumes ainsi cuits peuvent être présentés séparément sur le plat de service,
on peut aussi les mélanger comme c'est le cas pour le « Tian provençal »
(voir recette p. 124). C'est simple et délicieux.
Se reporter aussi à la recette « Touti-friti » p. 122.

Variante 1

Si on envisage de préparer des aubergines selon la recette
« Moussak'ardéchoise » (voir recette p. 100),
il est préférable de les couper en fines tranches dans la longueur,
puis d'étaler ces tranches sur un plat, en couches.
On les fait ensuite cuire comme indiqué ci-dessus mais sans huile.

Variante 2

Pour préparer un « Pâté végétal d'aubergines »

(voir recette p. 147)

ou une « Compotée d'aubergines au cumin »

(voir recette p. 115) :

Après avoir lavé les légumes et en avoir enlevé les pédoncules,
les couper en deux dans le sens de la longueur.

Poser ces demi-aubergines sur un plat à gratin, face coupée vers le haut.

Inciser la chair en croix, profondément (sans trouser la peau).

Glisser le plat au four très chaud (240 °C, thermostat 8/9) pendant au moins
trente minutes : la chair doit avoir la consistance d'une crème.

Prélever alors la pulpe avec une cuillère (pour la suite, voir recettes).

Autres modes de cuisson

Oignons braisés sans huile

Verser les oignons finement émincés dans une sauteuse chaude (sans huile)
en remuant vivement sur feu vif : les oignons rendent leur eau de végétation.

Baisser alors le feu et, lorsqu'il n'y a plus de liquide, ajouter de l'eau
au fur et à mesure qu'elle s'évapore, en remuant toujours :
au bout d'un moment les oignons blondissent.

Les oignons ainsi préparés peuvent garnir une tarte ou une pissaladière ;
on peut alors ajouter un filet d'huile d'olive en fin de cuisson.

Cuisson et épluchage des poivrons

Après les avoir coupés en deux et enlevé le pédoncule,
les laver en supprimant les graines.

Les poser sur une plaque du four que l'on glisse à four chaud (240 °C,
thermostat 8/9) ou sous le grill jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse.

Les mettre dans un saladier que l'on recouvre d'un film
ou d'un sachet en plastique.

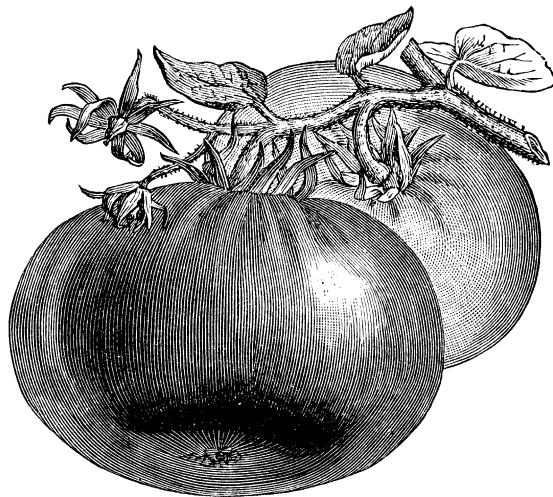
Lorsque les poivrons sont tièdes, les peler et les découper en lanières.

Ils peuvent ensuite être introduits dans une ratatouille ou dans une autre
préparation, servir de base à une sauce (voir recette « Coulis de poivrons » p.133)
ou être présentés en salade avec des crudités.

le grain de sel du maître

Souper au monastère

Lorsque le bouddhisme se déplaça et se développa en Chine, les bonzes tentèrent de conserver la règle du dernier repas à midi. Mais du fait de climats différents et rigoureux l'hiver dans les diverses régions, beaucoup de bonzes tombèrent malades. Ils furent autorisés à se placer sur l'estomac une pierre plate préalablement chauffée, un peu comme une bouillotte. Cette pierre se nomme « pierre médicinale » et c'est aussi le nom qui est donné au repas du soir : *yakuseki*. Au Japon, on a remplacé la pierre chauffée par un vrai repas, mais constitué en principe uniquement des restes de midi.



4. les soupes

Consommés quasi quotidiennement au Centre,
chauds en hiver et quelques fois glacés en été,
soupes, bouillons, consommés, potages et crèmes
peuvent intégrer presque tous les aliments dans leur composition :
légumes cultivés et sauvages, céréales, légumineuses.

Les restes constituent une base idéale pour les confectionner,
auxquels on peut adjoindre aromates et épices et ainsi les varier à l'infini.
Pour toutes ces raisons, il n'y a pas deux soupes qui se ressemblent.
Il ne nous semble donc pas souhaitable d'en donner beaucoup de recettes :
en voici quelques-unes que nous avons expérimentées.

La harira

La harira est traditionnellement consommée au Maroc, pendant le Ramadan surtout, car elle est particulièrement consistante et roborative.

Nous en proposons ici une version revue et adaptée.

Composée de légumineuses, céréales, légumes, plantes aromatiques et épices, elle constitue un plat complet. Un plateau de crudités ou une salade achèvera le repas.

On peut la cuisiner avec tout ou partie des ingrédients proposés dans cette recette.

Ingrédients pour 6 personnes

1 ou 2 oignons moyens hachés
un bouquet de persil haché
un bouquet de coriandre haché
une poignée de feuilles de livèche hachées
1 cuil. à soupe de curcuma, 1 cuil. à soupe de paprika
une cuil. à soupe de gingembre râpé (ou du gingembre en poudre)
150 g de pois chiches précuits pendant 30 minutes
(voir p. 56) et de préférence dépelliculés
80 g de lentilles vertes mises à tremper la veille
80 g de fèves (ou févettes) mises à tremper la veille
30 g de riz blanc ou de vermicelles (ou un reste de céréales)
2 cuil. à soupe de concentré de tomate, 2 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à soupe de bouillon de légumes déshydraté
huile d'olive, sel.

Préparation

Verser un peu d'huile d'olive dans un faitout, y faire revenir les oignons puis le persil, la coriandre, et la livèche. Ajouter les épices (curcuma, paprika, gingembre) puis les pois chiches, le bouillon de légumes, et environ 2,5 litres d'eau.

Porter à ébullition et laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres.

Ajouter ensuite lentilles et fèves bien égouttées et rincées, ainsi que le concentré de tomate. Couvrir le faitout et laisser cuire jusqu'à cuisson complète de toutes les légumineuses.

Ajouter alors le riz ou les vermicelles,
et continuer la cuisson pendant environ 15 minutes.
Pendant ce temps, délayer la farine dans un peu d'eau froide,
et l'ajouter à la soupe en remuant bien jusqu'à épaississement.



Soupe de couscous aux ravioles

*Voici encore une soupe consistante,
qui est un excellent moyen de donner une seconde vie à un couscous,
en utilisant ses restes (légumes, pois chiches, et surtout bouillon).
La semoule restante peut fournir une base de taboulé.*

Ingrédients pour 6 personnes

Bouillon de couscous (éventuellement rallongé pour obtenir 2 litres de liquide)
et tout ou partie de ses légumes et pois chiches
250 g de ravioles aux herbes, gruyère râpé.

Préparation

Réchauffer le bouillon du couscous avec légumes et pois chiches.
Lorsqu'il bout, y plonger les ravioles :
elles sont cuites dès qu'elles remontent à la surface du bouillon.
Servir aussitôt en ajoutant du gruyère râpé dans les bols.

Ravioles : on peut les confectionner soi-même en procédant ainsi :
Préparer une pâte à tarte comme indiqué page 43
avec 200 g de farine et l'étaler très finement sur un plan de travail fariné.
Y découper de petits ronds à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un verre.
Garnir ceux-ci d'une petite cuil. de farce (au choix : champignons préalablement
cuits, épinards étuvés, gruyère, etc., des restes de légumes font l'affaire).
Refermer les ravioles en les pliant en deux de façon à former des demi-lunes
dont on soude les bords en humectant légèrement la pâte d'eau froide.

Soupe de pois cassés à la menthe ou à la mélisse

Ingrédients pour 6 personnes

420 g de pois cassés verts mis à tremper la veille puis rincés et égouttés
1 grosse poignée de flocons d'orge (facultatif)
une dizaine de feuilles lavées et grossièrement hachées de menthe
ou de mélisse citronnelle et quelques feuilles entières pour la décoration
sel, huile d'olive, croûtons de pain grillés.

Préparation

Démarrer la cuisson des pois cassés dans environ 75 cl d'eau froide, à découvert.

Lorsque l'eau bout, baisser le feu et surveiller la cuisson en prélevant régulièrement l'écume qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire.

Lorsque les pois cassés sont tendres, ajouter 1,5 à 2 litres d'eau chaude, les flocons d'orge (facultatif), saler, porter à ébullition, ajouter la menthe ou la mélisse, mixer finement le tout en ajoutant de l'eau chaude si nécessaire.

Ajouter un filet d'huile d'olive avant de servir,
et décorer de quelques feuilles de menthe ou de mélisse.

Servir éventuellement avec des croûtons.

Suggestion

On peut éventuellement ajouter avant de mixer des restes de légumes cuits.

Variante

Avec juste assez d'eau pour que les pois cassés cuisent, on obtient une purée de pois cassés que l'on hérissé de croûtons grillés et que l'on accompagne de carottes braisées par exemple. Il faut alors compter 100 g de pois cassés par personne.

Crème de carottes

Ingrédients pour 6 personnes

1 à 2 oignons hachés, 1 kg de carottes en « brunoise » ou râpées
jus de 1 orange, jus de citron, cannelle, 1 étoile de badiane
1 cuil. à soupe de gingembre râpé, sel, 1 cuil. à café de sauce de soja
1 à 2 cuil. à soupe de bouillon de légumes, 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
5 cl de crème ou 10 cl de lait de coco (facultatif)
quelques brins de persil pour la décoration.

Préparation

Dans un faitout, faire suer rapidement les oignons, sans coloration,
avec 1 cuil. à soupe d'huile, puis ajouter les carottes.
Mélanger vivement pendant quelques minutes.
Ajouter la cannelle, le gingembre et la badiane
tout en continuant à mélanger sur feu doux.
Verser 2,25 litres d'eau, la porter à ébullition
puis ajouter le bouillon de légumes et le sel.
Couvrir, et continuer la cuisson à feu doux.
Dès que les légumes sont cuits, mixer finement le tout
en ajoutant le jus d'orange et le jus de citron, la sauce de soja, l'huile d'olive
et éventuellement la crème ou le lait de coco.
Goûter et rectifier l'assaisonnement.
Cette crème est servie chaude décorée des brins de persil.

Variante 1

Il est intéressant de tester cette recette en variant les épices
(paprika, cardamome, par exemple).

Variante 2

Remplacer l'oignon par du blanc de poireau finement émincé.

Soupe aux herbes sauvages

Voilà une bonne soupe de printemps : on utilise pour la confectionner les herbes que nous offre la nature et on peut la compléter de feuilles potagères et d'autres ingrédients (légumes, céréales, légumineuses).

Il est souvent question de la traditionnelle soupe d'orties (faite de pommes de terre, bouillon, et orties) : elle est délicieuse, mais pourquoi se borner à n'utiliser que des orties ?

Ma grand-mère avait coutume d'ajouter une bonne poignée d'orties et d'autres herbes dans la soupe du jour.

Ingrédients pour 6 personnes

600 g de pommes de terre, une bonne quantité d'herbes sauvages, par exemple orties (jeunes feuilles sans la tige), petite pimprenelle, feuilles de mauve, plantain, pourpier... en fonction de ce que la nature nous offre si nécessaire, pour compléter la cueillette, quelques feuilles potagères : oseille, épinards, feuilles de bette, fanes de navets ou de radis, livèche, etc. huile, sel, noix de muscade râpée, 10 cl de crème de lait ou de soja éventuellement 2 cuil. à soupe de bouillon de légumes croûtons de pain grillés (facultatif).

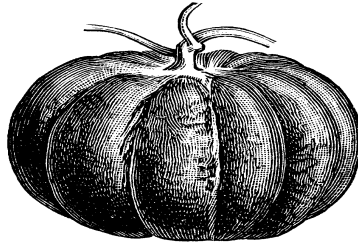
Préparation

Cueillir (avec des gants et une paire de ciseaux pour les orties), laver, et émincer finement toutes les feuilles sauvages et cultivées. Peler et laver les pommes de terre, les couper en gros cubes. Dans un faitout, faire suer les herbes sauvages avec un peu d'huile en remuant vivement, ajouter 2,25 litres d'eau ou de bouillon de légumes, les pommes de terre, saler puis porter à ébullition et laisser cuire sur feu modéré jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter la noix de muscade et la crème, mixer le tout finement, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir, éventuellement, avec des croûtons de pain grillés.

Crème de potiron

Même procédé que pour la crème de carottes mais sans jus d'orange ni de citron.
Ajouter au moment de servir des marrons cuits à l'eau au naturel
et des graines de fenouil.

Variante : utiliser moitié potiron, moitié potimarron.



Gaspacho

À préparer plusieurs heures à l'avance.

Ingrédients pour 6 personnes

Gaspacho : 1 à 2 oignons, 1 à 2 concombres, 6 tomates pulpeuses et bien mûres
1 poivron vert et 1 rouge,
1 cuil. à café de câpres égouttées
3 cuil. à café de concentré de tomate,
sel, quelques gouttes de Tabasco
ou une pointe de piment, le jus de 1 ou 2 citrons, herbes de Provence
1 gros bouquet d'estragon ciselé (ou bien de menthe)
3 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 tasse de mie de pain rassis

Garniture : 1 à 2 tomates, ½ concombre, ¼ poivron vert, ¼ poivron rouge
3 œufs, de petits cubes de gruyère, des croûtons de pain grillés
1 petit bouquet d'estragon ou de menthe

Préparation

Au moins une demi-journée à l'avance :

Peler les tomates (voir technique p. 62),
peler et laver les autres légumes et les couper en petits cubes,
puis les rassembler dans une grande jatte.

Ajouter tous les autres ingrédients hormis ceux qui constituent la garniture,
mixer le tout finement en ajoutant assez d'eau pour obtenir une consistance
onctueuse, et réserver le tout au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Préparation de la garniture : faire cuire les œufs durs et les écraser à la fourchette,
peler, laver et couper les légumes en petits dés (« julienne » ou « brunoise »),
hacher les herbes aromatiques choisies.

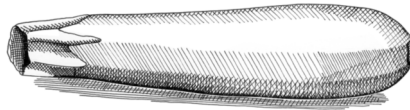
Reste à répartir joliment les ingrédients de la garniture dans des ramequins
avec les olives et les croûtons de pain.

Il est indispensable de servir le gaspacho très frais,
si possible dans un saladier posé dans un récipient contenant des glaçons.

La garniture est proposée à part :
chaque convive en ajoute à son gré dans son bol.

Variante

Préparer les tomates en salade (assaisonnées d'une vinaigrette)
quelques heures avant de confectionner le gaspacho
et les intégrer aux autres ingrédients avant de mixer le tout.



Soupe glacée de courgettes et, ou concombres

À préparer plusieurs heures à l'avance

Ingrédients pour 6 personnes

Un peu d'huile d'olive, 2 oignons
environ 750 g à 1 kg de petites courgettes (non pelées)
ou de concombres (pelés si leur peau est dure), ou les deux
2 cuil. à soupe de bouillon de légumes en poudre, sel, un peu de jus de citron
les feuilles d'un bouquet de menthe ou d'estragon
10 cl de crème de noix de coco ou 25 cl de lait de coco (facultatif)

Préparation

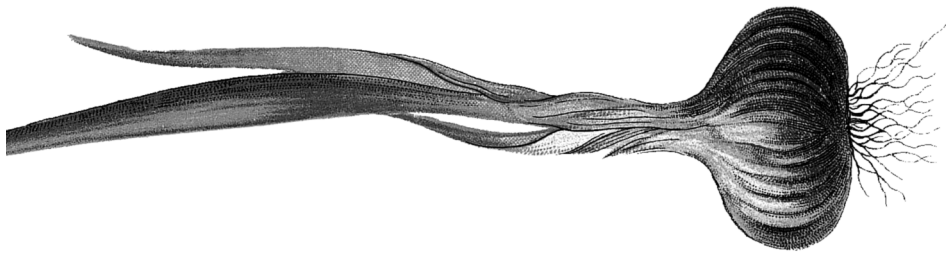
Au moins une demi-journée à l'avance :
Émincer finement les oignons,
couper courgettes et/ou concombres en fines tranches.
Faire chauffer un peu d'huile dans un faitout
et faire suer les oignons sans les laisser colorer.
Ajouter courgettes et/ou concombres et tout en mélangeant,
les faire également suer pendant environ 8 minutes.
Ajouter le bouillon de légumes, le sel, et 2 litres d'eau puis porter le tout
à ébullition, couvrir et laisser cuire sur feu doux 20 minutes.
Ajouter le jus de citron, les plantes aromatiques (en réservant quelques feuilles
pour la décoration finale), éventuellement la crème ou le lait de coco
et mixer finement le tout,
réserver quelques heures au réfrigérateur
(après avoir goûté et rectifié l'assaisonnement).
Cette soupe se consomme très fraîche
décorée de quelques feuilles aromatiques entières.

le grain de sel du maître

Les oignons du monastère

Les oignons du jardin de Sofukuji : gros comme des têtes de nouveau-nés qu'ils sont ! J'avais, dès mon arrivée au monastère, remarqué le préposé au potager ramener au cuisinier d'énormes oignons qu'on mange dans la bi-quotidienne soupe de miso. Je m'étais demandé quel engrais, quelle fumure, quels nitrates ils utilisaient ici pour avoir de si gros oignons. J'eus bientôt la réponse. Avant la grande sesshin du début de chaque mois, deux novices, les petits derniers arrivés au monastère, sont de « corvées de vidange du curry »... C'est ainsi qu'on appelle cette corvée. Comme le tout-à-l'égout n'existe pas et que tout tombe dans les quatre cuves des quatre toilettes du monastère, il faut bien faire quelque chose. Voici comment on s'y prend : on ouvre la trappe derrière les toilettes et, avec une longue louche, on puise le « curry » qu'on vide dans un grand seau. Lorsqu'il est plein, on place une grande perche en bambou dans l'anse du seau, les deux bonzes soulèvent la perche, et un devant, un derrière (le tout dernier arrivé dans la hiérarchie se place de lui-même à l'arrière, il a ainsi la vue et l'odeur en direct), clopin-clopant, on se dirige vers le potager où l'on vide dans la fosse les ingrédients fraîchement collectés. Tout ça va macérer trois semaines puis sera dispatché harmonieusement et équitablement dans les sillons des parterres du potager. C'est ainsi que se passe la fumure à Shofuku-ji.

Sidney Bechet nous a produit « Les petits oignons » à la clarinette et moi je vous produis « Les gros oignons » à tête de nouveau-nés. L'adage « Rien ne se perd, tout se transforme » est respecté. Aujourd'hui la procédure a évolué puisque le tout-à-l'égout est installé. Mais les oignons ne sont plus si gros...



5. salades et crudités

Salades crues, salades cuites, simples ou composées...

la plupart des légumes cultivés, les plantes aromatiques (feuilles de menthe, de mélisse citronnelle, de basilic, etc.), de nombreuses plantes sauvages (pissenlit, cardamine, plantain, petite pimprenelle, nombril de Vénus, pourpier, etc.), les fleurs comestibles (du souci, de la capucine, de la bourrache, de la mauve, de la roquette, du pissenlit, etc.), des graines oléagineuses (cerneaux de noix, sésame grillé, amandes effilées), ainsi que d'autres produits tels que la levure maltée, les graines germées etc. les composent, au gré des saisons et de nos envies.

Voici quelques-unes des préparations mises point au Centre.

Cependant nous en servons bien d'autres

dont il nous semble inutile de donner les recettes :

salade verte bien entendu, salade de pommes de terre, poireaux vinaigrette, salade de tomates, de concombres, de courgettes cuites, de betterave rouge, taboulé, etc. C'est sans fin !

Ce qui fait l'originalité de chaque salade, c'est la façon dont nous les agrémentons, les assaisonnons (voir chapitre « Sauces et coulis ») et les décorons et cela aussi, c'est sans fin.

*Les trois recettes qui suivent sont à base de carottes crues ou cuites :
ce sont en fait les variantes d'une même recette. Leur assaisonnement est quasiment le même.*

Carottes râpées façon orientale

Ingrédients pour 6 personnes

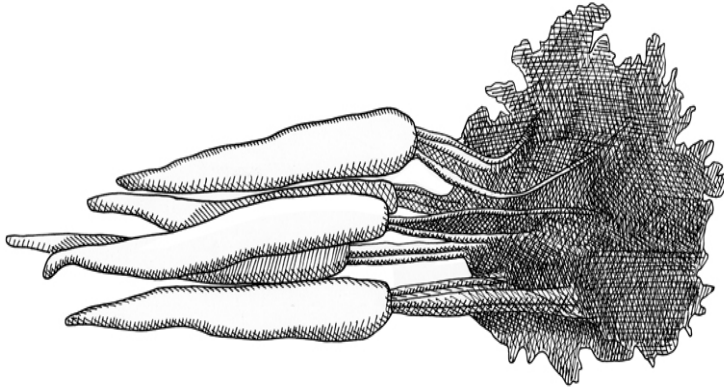
Environ 750 g de carottes râpées,
2 à 3 cuil. à soupe de raisins secs réhydratés (facultatif)
12 olives noires dénoyautées et coupées en quatre
6 amandes effilées et grillées ou bien une bonne poignée de pignons de pin
1 pincée de cannelle, 1 cuil. à café de cumin en poudre
les feuilles hachées d'un bouquet de coriandre fraîche ou de persil

Assaisonnement :

le jus de 1 ou 2 oranges
(ou bien quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce)
le jus d'un citron, huile d'olive, sauce de soja

Préparation

Mélanger le tout intimement, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire :
le tout doit être relevé et goûteux.
Cette salade se consomme très fraîche.



Salade de carottes ébouillantées

Ingrédients pour 6 personnes

Environ 750 g de carottes moyennes, eau, sel

Assaisonnement :

huile d'olive, jus de citron, jus d'orange, sauce de soja
graines de sésame grillées à sec et concassées ou bien cumin
ou encore feuilles hachées de coriandre fraîche

Présentation :

6 olives noires dénoyautées
et/ou des petits bouquets de cardamine,
de roquette ou de pourpier (facultatif)

Préparation

Laver, peler, puis débiter les carottes en fines lanières
à l'aide d'un épluche-légumes.

Les plonger dans de l'eau bouillante salée
(beaucoup d'eau pour qu'elle remonte rapidement à ébullition).

Lorsque l'eau bout à nouveau, compter au maximum une minute, goûter :
les carottes doivent être croquantes.

Les égoutter puis les rafraîchir aussitôt dans une bassine d'eau très froide,
ce qui ravive leur couleur.

Préparer l'assaisonnement en mélangeant les ingrédients choisis.

Assaisonner les carottes bien égouttées en mélangeant délicatement.

Goûter, rectifier l'assaisonnement, et terminer en décorant d'olives noires
ou/et au choix de petits bouquets de cardamine (ou de cresson de jardin),
de feuilles de roquette, etc.

“ Tabourotte ”

Sorte de taboulé de carottes.

Ingrédients pour 6 portions

60 g de semoule de couscous
5 carottes moyennes coupées en petits cubes
sel, huile d’olive, le jus d’1 citron, le jus d’1 orange
1 cuil. à soupe de sauce de soja
2 cuil. à soupe de raisins secs ou d’abricots secs
(coupés en petits morceaux) réhydratés (facultatif)
6 olives noires dénoyautées et coupées en quatre
quelques brins de coriandre fraîche hachée
ou ½ cuil. à café de cumin (selon goût)
1 pincée de cannelle, 6 amandes effilées
ou bien des pignons de pin,
ou encore des pistaches concassées

Préparation

Mélanger la semoule de couscous à la fourchette avec 1 cuil. à café d’huile d’olive, puis ajouter un volume d’eau bouillante légèrement salée égal au volume de la semoule.

Couvrir et laisser gonfler pendant 1 heure, puis égrener finement la semoule entre les mains.

Mettre les carottes dans une casserole avec 1 cuil. à café d’huile d’olive et une grosse pincée de sel, d’eau froide couvrir à hauteur, porter à ébullition, mettre un couvercle et cuire *al dente*, puis égoutter les carottes.

(Conserver l’eau de cuisson pour une soupe.)

Mélanger intimement semoule, carottes, et tous les autres ingrédients, rectifier l’assaisonnement, et réserver au frais.

Variante

Cette même recette peut être faite sans semoule.

On l’appellera alors « Carottes d’orient ».

Salade de bohème

Pour l'été, une salade rafraîchissante, nourrissante, et pleine de couleurs.

Ingrédients pour 6 personnes

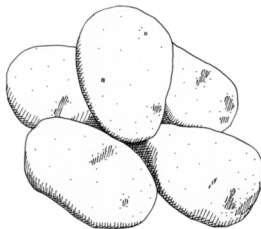
6 pommes de terre moyennes cuites à la vapeur,
pelées, et coupées en tranches
3 œufs mollets (cuits 8 minutes dans de l'eau bouillante salée),
écalés puis coupés en tranches
3 à 4 belles tomates pulpeuses pelées de préférence (voir p. 62),
puis coupées en quartiers
250 g de haricots verts fins cuits
12 olives noires dénoyautées et coupées en deux
basilic ou estragon ciselé
ou bien 1 petite botte de cives finement émincées (bulbe et tige)
ciboulette ciselée ou/et 1 petit bouquet de persil plat haché

Assaisonnement :

sauce vinaigrette bien relevée
composée de moutarde, vinaigre de cidre, sel, et huile d'olive

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la salade dans une grande jatte.
Verser la sauce sur la salade, mélanger bien,
et réserver au frais pendant 30 minutes au minimum.
Mélanger à nouveau, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Cette salade se consomme très fraîche.



Chicons au soleil

Une salade vitaminée.

Ingrédients pour 6 personnes

4 endives moyennes,
le jus d'½ orange, le jus d'1 citron, le jus d'½ pamplemousse,
½ pamplemousse en quartiers pelés et coupés finement
1 cuil. à soupe de moutarde, 2 cuil. à soupe d'huile
1 à 2 cuil. à soupe de sauce de soja
50 g de roquefort ou autre fromage bleu en petits morceaux
3 cerneaux de noix concassés

Préparation

Une fois les endives rapidement lavées
(on ne les laisse pas tremper dans l'eau, cela accentuerait leur amertume),
enlever à l'aide d'un couteau pointu le petit cône amer à la base de chacune,
puis les couper en deux dans la longueur, et en tronçons de 2 cm environ.

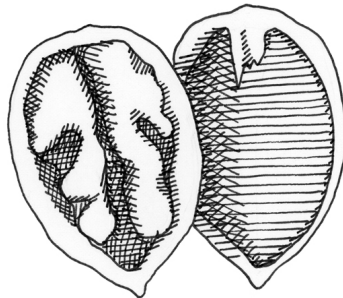
Les mélanger aussitôt avec les jus d'orange et de pamplemousse.

Préparer l'assaisonnement en diluant la moutarde avec le jus de citron,
ajouter l'huile et la sauce de soja et mélanger cette sauce aux endives.

Ajouter le bleu et les noix.

Mélanger intimement le tout, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Servir aussitôt.



Céleri rémoulade aux câpres

Ingrédients pour 6 personnes

½ céleri-rave (dit aussi céleri boule) moyen, jus de citron

Assaisonnement :

25 cl de mayonnaise dans laquelle on ajoute un blanc d'œuf en neige (voir recette p. 130), des câpres éventuellement des cornichons coupés en fines rondelles

Présentation :

petits bouquets de cardamine (ou de cresson de jardin), ou bien au choix de la petite pimprenelle, des nombrils de Vénus, ou du persil haché

Préparation

Au moins 1 heure avant le repas, peler et râper le céleri-rave, puis, afin qu'il ne noircisse pas, y incorporer aussitôt le jus de citron et bien mélanger.

Assaisonner avec la mayonnaise, en mélangeant intimement, goûter et rectifier l'assaisonnement (il est souvent nécessaire d'ajouter du vinaigre de cidre), puis réserver au frais environ 1 heure.

Goûter à nouveau, et rectifier encore l'assaisonnement avant de présenter le céleri rémoulade dans les plats de service en le décorant de cardamine, petite pimprenelle, nombril de Vénus ou persil haché.

Salade de chou-cumin

Ingrédients pour 6 personnes

½ chou (blanc ou vert) moyen, paré
(pour cela, enlever les feuilles autour du chou), lavé
et coupé en très fines lanières en supprimant les grosses côtes

Assaisonnement :

cumin en poudre, carvi en graines, vinaigrette très relevée
(vinaigre de cidre +++)

Pour la présentation :

quelques feuilles de salade verte

Préparation

Il est nécessaire de préparer cette salade une demi-journée à l'avance.
Mélanger bien tous les ingrédients, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Réserver au réfrigérateur.

Avant de dresser, goûter à nouveau et rectifier l'assaisonnement.

Présenter cette préparation sur un lit de salade verte,
et saupoudrer de cumin en poudre.

Variante

Ajouter des marrons entiers cuits au naturel.



Choucroute crue en salade

Ingrédients

Choucroute crue nature, carvi en grains, cumin en poudre
marrons au naturel, salade verte de saison

Préparation

À de la choucroute crue, nature,
ajouter des graines de carvi et du cumin en poudre,
des marrons (pelés et cuits à l'eau ou à la vapeur).
Mélanger bien et décorer de feuilles de salade de saison pour la couleur.
C'est tout et c'est délicieux.

Palette d'hiver

Dresser plusieurs salades sur les plats de service en jouant avec les couleurs :
une touche orange avec les carottes râpées,
une touche vert tendre de salade de chou,
des touches blanches avec le céleri-rave, des pommes de terre vinaigrette,
de la salade d'endives, ou de la choucroute crue,
une touche rouge de betteraves râpées,
des touches vertes de feuilles de différentes salades cultivées ou sauvages.

Salade printanière

Ingrédients pour 6 personnes

Des jeunes feuilles d'épinards triées, équeutées si nécessaire, lavées et essorées : de quoi remplir un récipient d'une contenance de 1,5 litre
une dizaine de champignons de Paris moyens, très frais, nettoyés
½ bouquet de radis roses, 1 grosse poignée de pignons de pin
ou bien les cerneaux de 6 noix grossièrement concassés
½ cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne, 1 yaourt nature
huile de noix ou d'olive, le jus d'un citron, sauce de soja et/ou sel

Préparation

Émincer les champignons, laver les radis puis les séparer de leurs fanes (qui seront utilisées pour une soupe ou une sauce – voir recette « Sauce aux fanes de radis » p. 136) et les couper en très fines tranches.
Préparer l'assaisonnement en émulsionnant vivement moutarde, huile, jus de citron et sauce soja.
Mélanger épinards, champignons, radis, pignons ou noix, puis ajouter la sauce et mélanger intimement le tout.
Rectifier l'assaisonnement et servir frais.

Variante

Cette salade est délicieuse avec des yaourts de lait de chèvre ou de brebis et/ou avec du fromage de chèvre ou de brebis mi-frais écrasé à la fourchette.

6. plats complets

Précédé d'une salade,
suivi d'un plateau de fromage ou d'un dessert,
le plat complet a quelque chose de chaleureux.
De ce fait, il est plus adapté au repas convivial
(repas de fin de sessions ou de stages)
qu'au repas méditatif.

Chili « sin carne » con polenta

Un chili « désincarné » ! À la recette traditionnelle du « chili con carne », on enlève simplement la viande : préparé à base de haricots rouges (légumineuse) et de légumes et accompagné d'une céréale, il constitue un plat complet : inutile d'y ajouter quoi que ce soit !

Ingrédients pour 6 portions

200 à 250 g de haricots rouges
(voir mode de préparation p. 56)
1,25 kg de coulis de tomates aux protéines texturées de soja
(voir recette p. 137)
1 poivron rouge et 1 poivron vert cuits et pelés
(voir mode de préparation p. 67)
chili (piment en poudre) et paprika selon votre goût
1 gros oignon coupé en fines lanières
jus et zeste de citron, le jus d'½ orange et son zeste
un bouquet de cive (ou de ciboulette) coupée finement
(la cive est un petit oignon nouveau dont on consomme le bulbe et la tige)
ou à défaut, du persil

Préparation

Dans une cocotte en fonte ou dans un faitout, faire suer l'oignon quelques minutes, sans coloration, dans très peu d'huile d'olive, en remuant constamment.
Ajouter une cuil. à café de poudre de chili (ou plus si vous aimez les émotions fortes)
et le paprika en mélangeant bien, puis les poivrons coupés en dés en continuant à remuer pendant 2 ou 3 minutes.
Ajouter le coulis de tomates bien réduit puis les haricots rouges cuits ainsi qu'un peu de leur eau de cuisson (s'il n'en reste pas il faut ajouter de l'eau afin d'obtenir un mélange pas trop épais) et laisser mijoter le tout au minimum 30 minutes sur feu très doux en remuant de temps en temps.

Le chili doit être onctueux.

Hors du feu, verser jus de citron et jus d'orange, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, ajouter les zestes, la cive ou la ciboulette (sinon du persil haché).

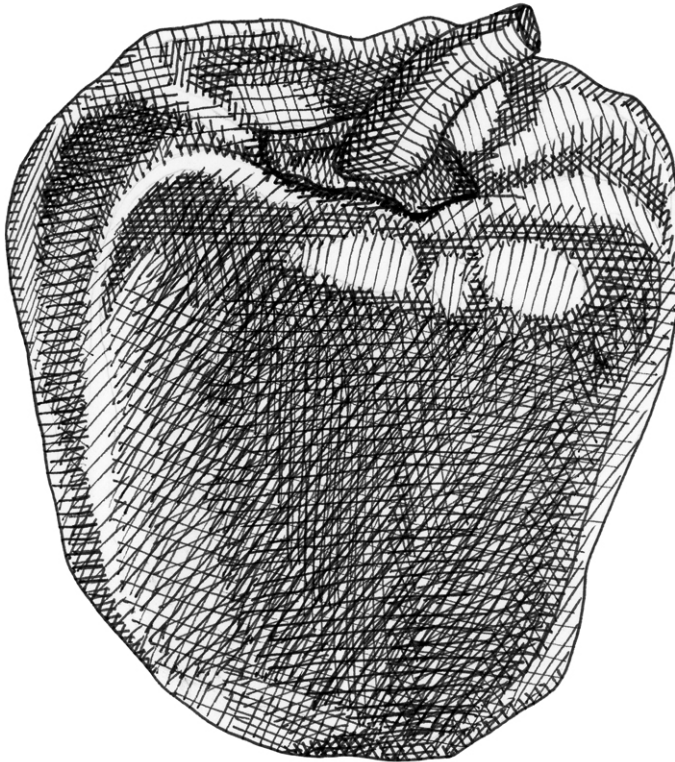
Goûter et rectifier l'assaisonnement

(poudre de chili, de paprika, sel, jus de citron et/ou d'orange).

Servir ce chili chaud accompagné d'une polenta

(voir recette p. 47) parsemée de persil haché.

Au Mexique, le chili est habituellement servi avec des tortillas (galettes de maïs).



Pot-au-feu aux lentilles

Ingrédients pour 6 personnes

Bouillon :

½ oignon, 3 clous de girofle, 1 branche de romarin, 1 branche de thym
un morceau de gingembre frais (de la grosseur d'une noix) coupé finement
quelques queues de persil, 2 feuilles de laurier
½ feuille d'algue kombu (facultatif)

Mettre tous ces ingrédients dans une boule à thé
que l'on met à infuser dans 2 litres d'eau salée
à laquelle on ajoute 150 g de moutarde.

Porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes avant de retirer la boule à thé.

Légumes :

6 blancs de poireaux moyens lavés, et coupés en tronçons de 10 cm environ
500 g de carottes lavées, pelées si elles ne proviennent pas de l'agriculture
biologique, et coupées en tronçons de 5 cm environ
3 navets ronds ou longs lavés, pelés s'ils ne proviennent pas
de l'agriculture biologique, et coupés en gros cubes
*(s'ils sont trop piquants, les mettre dans de l'eau froide sucrée que l'on porte à ébullition pendant 5
minutes puis les égoutter et les rincer à l'eau fraîche avant de procéder à la cuisson)*
500 g de céleri-rave pelé et coupé en gros cubes
1 kg pommes de terre (si des lentilles sont servies en même temps,
sinon 1,5 kg) pelées, lavées, et coupées si nécessaire puis cuites à la vapeur.

Légumineuses :

400 g de lentilles vertes lavées, mises à tremper au moins 10 heures,
rincées et égouttées

Accompagnements :

25 cl de mayonnaise mousseuse (voir recette p. 130)
aromatisée au vinaigre de cidre, avec câpres,
cornichons coupés en dés et feuilles de céleri hachées
moutarde (3 cuil. à soupe) diluée avec ½ louche de bouillon
radis noir râpé ou coupé en très fines tranches,
mêlé à ½ cuil. à soupe de sauce de soja

Décoration :

un gros bouquet de persil haché (les queues sont utilisées dans le bouillon),
et/ou de feuilles de céleri ou de livèche hachées

Préparation

Mettre à cuire les légumes (sauf les pommes de terre) dans la moitié du bouillon
jusqu'à attendrissement soit tous en même temps, soit séparément
de façon à les présenter côte à côte sur le plat de service.

En même temps, mettre à cuire les lentilles dans le reste du bouillon
et rajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur.

Prélever tous les légumes sur les plats de service
et y ajouter du persil, céleri ou livèche haché.

Dresser séparément les lentilles en les égouttant si nécessaire,
et les saupoudrer de persil haché.

Présenter dans des bols la mayonnaise, sauce à la moutarde et radis noir.

Variantes

Remplacer les pommes de terre par 200 g d'orge mondée
(voir recette p. 45).

Ajouter ou remplacer une partie des légumes
par des raves, topinambour, panais, etc.

Garniture possible :

Takuan (si toutefois vous parvenez à réaliser la recette proposée p. 98
par maître Jyoji !)

Blanquette de seitan et, ou tofu

Ingrédients pour 6 personnes

Une boule de seitan préparée à partir de
200 g de gluten de blé (voir recette p. 44)
ou bien la moitié de cette quantité plus 100 g de tofu nature
huile d'olive, 1 ou 2 gros oignons finement émincés
150 g de poireaux en petits tronçons
100 g de céleri branche en petits tronçons
750 g de carottes en rondelles
150 g de navets en petits cubes
500 à 600 g de champignons de Paris (ou d'autres champignons)
150 à 175 g de farine
le bouillon de cuisson du seitan (environ 1,5 litre)
noix de muscade râpée, jus de citron
6 olives vertes dénoyautées et coupées en deux
sel, 2 cuil. à soupe de crème fraîche ou de crème de soja (facultatif)
les feuilles de céleri ou de livèche hachées ou un petit bouquet de persil haché
(ou de ciboulette ciselée)
300 g de riz complet ou 200 g d'orge mondée

Préparation

Préparer le seitan et le faire cuire au court-bouillon
selon la recette indiquée p. 44.

S'il y a lieu, faire mariner le tofu coupé en cubes
dans un mélange de sauce de soja et d'eau (50/50).

Si les navets ont un goût trop fort, les couvrir d'eau froide dans laquelle on
ajoute un peu de sucre en poudre, porter à ébullition, puis, au bout de 5 minutes,
les égoutter et les rincer avant de les ajouter à la blanquette.

Trier, nettoyer avec une petite brosse,
couper en lamelles et mettre les champignons dans une poêle à sec (sans huile),

sur feu doux, en remuant constamment.
Ils vont rendre leur eau de végétation : lorsque celle-ci est évaporée,
ajouter 1 à 2 cuil. à soupe d'huile
et continuer à remuer jusqu'à ce qu'ils soient tendres,
les saler en cours de cuisson puis les réserver.
Mettre 1 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse, y ajouter les oignons
et les faire suer sans coloration en remuant sans arrêt pendant 3 minutes
environ, ajouter à tour de rôle les légumes suivants : poireaux, puis céleri
branche, puis carottes, puis navets en remuant quelques minutes entre chacun,
saler, couvrir et continuer la cuisson sur feu très doux
jusqu'à ce que tous les légumes soient *al dente*.
Ajouter alors les champignons cuits.
Faire un puits au centre de la sauteuse et y verser de l'huile.
Lorsqu'elle est chaude y ajouter la farine en remuant vivement pour la faire
roussir, mélanger le tout puis, progressivement, ajouter tout ou partie du
bouillon de cuisson du seitan jusqu'à obtenir une consistance onctueuse
(si nécessaire, ajouter de l'eau ou du bouillon de légumes).
Ajouter la muscade et les petits morceaux de seitan,
ou bien le seitan et les cubes de tofu.
Continuer à remuer, ajouter le jus de citron puis les olives
et éventuellement la crème, et rectifier l'assaisonnement (sel).
Couvrir la sauteuse et laisser mijoter à feu doux
pendant environ 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps
ou bien verser le tout dans des plats à gratin
et faire mijoter au four préchauffé à 120 °C pendant 20 à 30 minutes.
Au moment de servir, parsemer de feuilles de céleri ou de livèche hachées
ou à défaut, de persil haché ou de ciboulette.
Accompagner cette blanquette d'orge ou de riz
(voir modes de préparation au chapitre « Céréales »).

Variante

Les légumes utilisés pour cette recette peuvent être remplacés
par d'autres légumes de saison.

Légumes sautés au tofu

Ingrédients pour 6 personnes

1,5 à 2 kg de légumes de saison :

En hiver : oignon, poireau, carotte, chou-fleur, chou, céleri-rave, céleri branche, potimarron, champignons...

En été : oignon, carotte, poivron, courgette, aubergine, tomate, champignon...

Environ 200 g de tofu, 3 cuil. à soupe de sésame, huile

1 cuil. à soupe de farine ou de fécule

un bouquet de coriandre fraîche ou de persil plat

Marinade pour le tofu et pour la sauce :

10 cl de sauce de soja et 10 cl d'eau fraîche, 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

une cuil. à café de gingembre frais râpé, 1 cuil. à soupe de moutarde

½ jus de citron ou bien 1 à 2 cuil. à soupe vinaigre de cidre

Sauce :

la marinade filtrée + 1 cuil. à soupe de miel (facultatif)

Accompagnement :

300 g de riz blanc

Préparation du tofu

Quelques heures avant le repas :

Couper le tofu en cubes de 2 à 3 cm de côté.

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients intimement, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Arroser le tofu de cette marinade et mélanger le tout délicatement.

Laisser mariner quelques heures en mélangeant de temps en temps.

Égoutter bien le tofu (en réservant la marinade), puis le faire légèrement griller sur toutes les faces dans l'huile chaude d'un wok ou d'une sauteuse.

Le prélever et le réserver.

Préparation des légumes et du sésame

Pendant que le tofu marine :

Verser le sésame dans une petite poêle sur feu moyen
et le faire griller en remuant sans arrêt avec une spatule.

Lorsqu'une bonne odeur se dégage et que les grains peuvent être écrasés entre
les doigts, arrêter la cuisson. En piler grossièrement 4 cuil. à soupe dans un
mortier (ou le passer au moulin à café). Le reste est réservé.

Si nécessaire, peler, puis laver les légumes, les couper en fins bâtonnets
(façon « julienne ») et les déposer séparément dans des récipients.

Faire chauffer un peu d'huile dans un wok ou une sauteuse,
y faire sauter rapidement et séparément chaque légume
(jusqu'à obtenir une consistance *al dente*), les saler avec parcimonie,
et les prélever au fur et à mesure.

Laver, essorer et hacher la coriandre fraîche ou le persil.

Préparation du riz

Voir la recette « Riz blanc méthode japonaise » p. 39.

Préparation de la sauce

Filtrer la marinade, ajouter le miel (facultatif) et laisser réduire sur feu doux
jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

Préparation finale

Rassembler tous les légumes dans le wok ou la sauteuse,
y ajouter le tofu, la coriandre ou le persil et le sésame écrasé,
puis mélanger rapidement en réchauffant le tout.

Dresser les légumes au tofu entourés du riz,
répartir les graines de sésame entières sur l'ensemble.

Proposer la sauce à part dans de petits bols,
assortie de feuilles de coriandre ou de persil et de quelques graines de sésame.

le grain de sel du maître

Confection du Takuan

Laissez sécher dans le jardin, ou sur le balcon si vous n'avez pas de jardin, ou sur le fil du sèche-linge de la salle de bain si vous n'avez pas de balcon, des *daikon* (navets longs) avec leurs fanes pendant un mois. Le jour « J », préparez un récipient en bois en coupant par exemple par le milieu un petit tonneau. Séparez les fanes des daikons. Mettre une couche de daikon dans le fond du récipient. Préparez un mélange de gros sel et de son de riz qu'on trouve chez tous les marchands de riz au Japon, d'une proportion d'un volume de son pour un volume de sel. Saupoudrez-en la première couche. Puis rajouter une couche de daikon, saupoudrez, rajoutez une couche, etc. À la fin, disposez les fanes de navet par-dessus le tout, placez un couvercle en bois fait par exemple avec le fond de la partie du tonneau non utilisé et placez une grosse pierre sur le couvercle (les galets des rivières de l'Ardèche font très bien l'affaire). Laissez macérer environ une année dans le jardin ou sur le balcon ou dans la salle de bain aérée, puis servir à l'occasion d'un repas de fête en prenant soin de couper les tranches aussi fines que possible, ce qui remplacera très bien les cornichons au vinaigre.



Choucroute mi-cuite aux marrons

Je trouve dommage la longue cuisson réservée habituellement à la choucroute (2 h 30 selon certains livres de cuisine) : que reste-t-il alors des ferments qu'elle contient ? Savez-vous que la choucroute au naturel est également délicieuse crue en salade ? (voir recette page 87)

Ingrédients pour 6 portions

750 g de choucroute crue au naturel
1 ou 2 gros oignons pelés et coupés en quatre
500 g de carottes, 1,5 kg de pommes de terre, 1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de graines de carvi, 5 baies de genièvre
1 à 2 cuil. à soupe de cumin en poudre, 2 clous de girofle
3 cuil. à soupe de moutarde
1 petit bouquet de persil haché ou des feuilles de céleri ou de livèche hachées
400 g de marrons cuits à l'eau ou à la vapeur
avec une cuil. à café de graines de carvi

Préparation

Peler si nécessaire et laver les carottes
puis les couper en gros tronçons de 6 cm.
Déposer la choucroute dans une cocotte
avec les oignons, les carottes, le laurier, les baies de genièvre,
les grains de carvi et le cumin.
Recouvrir le tout d'eau froide, porter à ébullition
et continuer la cuisson sur feu doux à couvert pendant 1 heure au plus
(il faut vérifier que les carottes soient bien cuites).
Pendant ce temps, peler, laver les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur.
Dresser sur les plats de service la choucroute aux carottes
entourée des pommes de terre.
Répartir les marrons sur la choucroute, parsemer les pommes de terre de persil.
Dans un bol, délayer la moutarde avec du bouillon de cuisson de la choucroute,
et servir en accompagnement de ce plat.

Suggestion : des croquettes faites de restes de kasha et de légumes
peuvent accompagner cette choucroute (voir recette « Croquettes improbables » p. 146).

Moussak'ardéchoise

Adaptation très libre de la moussaka traditionnelle. Il s'agit d'un plat complet et équilibré que les amateurs de viande pourront accompagner de côtes d'agneau grillées.

Ingrédients pour 6 personnes

Coulis de tomates aux protéines de soja : environ 70 cl
ou bien coulis de tomates (sans protéines de soja)
et 150 g de pois chiches

Pour la préparation des aubergines : 2 kg d'aubergines moyennes,
1 cuil. à soupe de cumin en poudre, sel

1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, jus de citron

Céréales : 200 g de boulgour cuit (voir recette p. 40)

Autres ingrédients : 2 à 3 cuil. à soupe de chapelure (facultatif)

200 g de fromage de chèvre ou de brebis moelleux
écrasé à la fourchette

Préparation

Préparer le coulis de tomates avec ou sans les protéines de soja.
(Voir recette p. 137, peut se faire la veille).

Si on n'utilise pas les protéines de soja, faire cuire les pois chiches.
(Voir recette p. 56).

Préparer les aubergines comme indiqué p. 66 (variante 1).

Les mélanger, à la sortie du four, avec le cumin en poudre,
l'huile d'olive, du jus de citron. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Montage de la « moussaka » :

Dans le fond d'un plat à gratin huilé, disposer une couche de boulgour cuit.

Sur le boulgour, étaler, s'il y a lieu, les pois chiches puis les aubergines.

Recouvrir les aubergines avec le fromage de chèvre ou de brebis,
(le fromage, pendant la cuisson, fond et imprègne les aubergines,
alors que si on le dispose en surface, il grille sans s'intégrer à la préparation).

Verser le coulis de tomates sur toute la surface,
saupoudrer de chapelure (facultatif).

Cuire 40 minutes à four doux (150 °C/thermostat 5).

Lasagnes végétariennes

Ingrédients pour 6 à 8 portions

2 litres de coulis de tomates aux protéines de soja et
75 cl de béchamel aux champignons
(voir ces deux recettes p. 137 et 138)
450 g de feuilles de lasagnes
250 g de gruyère râpé (ou de la levure maltée)

Préparation

On peut monter les lasagnes à l'avance et les mettre à cuire avant le repas.

Dans des plats à lasagnes (carrés ou rectangulaires) huilés, étendre une fine couche de coulis de tomates, puis superposer : feuilles de lasagnes, béchamel, coulis de tomates, gruyère râpé (ou levure maltée).

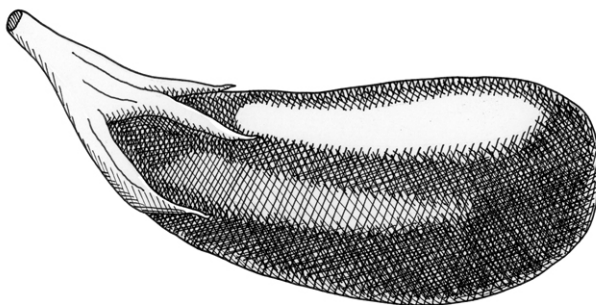
Continuer à monter les lasagnes selon ce modèle sur trois ou quatre couches (en fonction de la dimension des plats), en terminant par une couche de coulis ou de béchamel et du râpé (ou de la levure maltée).

Mettre au four préchauffé à 240 °C et cuire 18 minutes.

Sortir les lasagnes du four et attendre 10 minutes avant de découper les portions.

Attendre encore 5 minutes avant de servir.

Elles sont aussi très bonnes, froides ou réchauffées, le lendemain.



7. plats de légumes

À un plat de légumes de saison,
on ajoute crudités, céréales et légumineuses
pour obtenir un repas complet et équilibré.

les cucurbitacées

Courge, potiron, potinut, courge bleue de Hongrie, pâtisson, giraumon turban, courgette, concombre, gingerine (courge à confiture), melon, pastèque... la liste est longue, pour notre plaisir !

Potimarron sauce gingembre

*À la différence de la plupart des courges et potirons,
le potimarron a une chair dense, peu aqueuse.
On peut le remplacer ou le mélanger au butternut qui a les mêmes caractéristiques.*

Ingédients pour 6 portions

2 kg de potimarron lavé, vidé (mais pas pelé) et coupé en gros cubes (mirepoix)
1½ cuil. à café de sel fin, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
10 cl de crème fraîche ou de soja,
2 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
1 cuil. à soupe de sauce de soja,
12 olives noires dénoyautées et coupées en 2 persil haché

Préparation

Mélanger intimement avec les mains cubes de potimarron, sel et huile dans un plat à gratin de taille adéquate.

Glisser le plat au four préalablement préchauffé à 200 °C et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes.

Pendant la cuisson, préparer la sauce en mélangeant dans un bol la crème de soja, le gingembre et la sauce de soja.

Au sortir du four, intégrer la sauce au potimarron, décorer avec les olives noires et le persil, servir aussitôt avec une céréale : la polenta convient bien pour accompagner ce plat.

Variante

Autre mode de cuisson bien adapté pour de petites quantités :
faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse,
y ajouter les cubes de potimarron,
mélanger bien sur feu vif pendant quelques minutes, saler, puis baisser le feu.
Couvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
Ensuite procéder comme ci-dessus.

Potiron fainéant

*Cette recette est très facile à réaliser. À la différence du gratin traditionnel,
pas de cuisson des légumes au préalable, pas de sauce à faire, moins de vaisselle...*

Ingrédients pour 6 portions

2,5 kg de potiron prêt à cuire (c'est-à-dire lavé, vidé et pelé),
coupé en gros cubes (mirepoix)
30 g de farine, 2 cuil. à soupe d'huile, 2 cuil. à café de sel fin
Ajouter éventuellement 1 oignon et 2 poireaux finement émincés
et/ou 4 cuil. à soupe de gingembre râpé

Préparation

Mélanger tous les ingrédients intimement avec les mains dans un plat à gratin :
les cubes de potiron doivent être enrobés de farine,
d'huile et de sel – mais pas trop ! en ajouter si nécessaire.
Pendant la cuisson, la farine absorbe l'eau de végétation du potiron,
cependant tous les potirons ne sont pas identiques (chair plus ou moins dense)
et la quantité de farine indiquée peut donc varier de l'un à l'autre.
Faire cuire environ 20 minutes au four préchauffé à 200 °C.
Vérifier la cuisson, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud.

Suggestion

Servir ce plat accompagné d'une céréale
(polenta, boulgour, riz ou millet par exemple).

Variante 1

Préparer 250 g de boulgour ainsi :
reprendre la recette indiquée p. 40
mais n'utiliser qu'un volume d'eau et arrêter la cuisson dès l'ébullition.
Étendre alors le boulgour précuit en couche au fond du plat huilé
puis le recouvrir du mélange de légumes, farine, huile et sel
avant de mettre le plat au four.
On peut aussi utiliser des restes de céréales à la place du boulgour.

Variante 2

À la sortie du four, recouvrir la courge de gruyère râpé
et passer le plat sous le grill le temps que le fromage gratine.

Courgettes paresseuses

Ingédients pour 6 portions

2,5 kg de courgettes lavées et coupées en gros cubes (extrémités éliminées)
2 cuil. à café de sel, 70 g de farine, 3 cuil. à soupe d'huile
50 g d'olives noires dénoyautées et coupées en 4
des feuilles de menthe ou d'estragon finement ciselées

Préparation

Procéder de la même façon que pour le « Potiron fainéant »
(voir recette ci-dessus).

Variante 1

Idem que pour le « Potiron fainéant »

Variante 2

Étaler une couche de semoule de couscous (300 g) au fond du plat huilé,
verser par-dessus la moitié de son volume d'eau bouillante salée
puis étaler les courgettes préparées comme indiqué ci-dessus
(mais avec seulement 30 g de farine) avant de mettre à cuire.

Compotée de courgettes aux olives

Ingrédients pour 6 portions

2 kg de petites courgettes bien fermes, 1 à 2 cuil. à soupe d'huile
sel, environ 1 cuil. à soupe de farine

12 olives noires dénoyautées et coupées en deux
au choix : ½ tasse de feuilles de menthe ou d'estragon hachées

Préparation

Laver (sans les peler) les courgettes, et les couper en fines tranches
après avoir éliminé les extrémités.

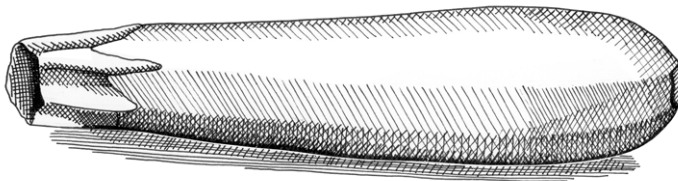
Dans l'huile chaude d'une sauteuse, transvaser les tranches de courgettes et
remuer pendant deux minutes sur feu vif.

Saler, ajouter les olives, la menthe ou l'estragon, mélanger le tout,
puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire ainsi jusqu'à ce que les légumes
soient tendres. Ils rendent leur eau de végétation dans laquelle ils cuisent.
S'il reste de l'eau de végétation en fin de cuisson, l'épaissir en saupoudrant
un peu de farine et mélanger le tout pendant une minute.

La compote doit avoir une consistance onctueuse.

Servir ce plat chaud, tiède ou froid.

Chaud, l'accompagner d'une céréale (boulgour ou riz conviennent bien).



Concombres sautés au gingembre

Cette préparation doit être exécutée au dernier moment et rapidement de façon à ce que le concombre reste croquant.

Ingrédients pour 6 personnes

Un peu d'huile d'olive, 4 à 5 concombres selon leur grosseur
(il est préférable de choisir de petits concombres bien fermes)
sel, jus de gingembre frais râpé

Préparation

Faire sauter rapidement les concombres coupés en petits cubes dans de l'huile chaude, puis les prélever à l'aide d'une écumoire pour éliminer l'excédent d'huile.
Ajouter sel et jus de gingembre et servir aussitôt avec une céréale.



les choux

(Voir aussi page 99 « Choucroute mi-cuite aux marrons »)

Chou-fleur braisé sauce soja et gruyère

Ingrédients pour 6 portions

1 chou-fleur moyen, huile, sel, sauce soja, gruyère râpé

Préparation

Diviser le chou-fleur en gros bouquets
en conservant les tiges et la partie tendre des troncs.

Les laver (s'ils sont habités par de petites bêtes,
les laisser tremper dans de l'eau vinaigrée pendant quelques minutes).

Couper le tout (bouquets et trognons) en fines tranches
en prenant soin d'obtenir le plus de surface possible pour chaque tranche.
(Les tranches obtenues à partir des bouquets ressemblent à de petits arbres.)

Faire cuire à la vapeur pendant environ 8 à 12 minutes
jusqu'à consistance *al dente*.

Verser un peu d'huile dans une sauteuse et y faire braiser rapidement les légumes
sur feu vif, par petites quantités à la fois, puis saler, couvrir, baisser le feu,
terminer ainsi la cuisson pendant une ou deux minutes et réserver au chaud.

Recommencer ainsi l'opération jusqu'à ce que tout soit cuit.

Les légumes doivent rester *al dente*.

Arroser les légumes d'un peu de sauce soja, parsemer du gruyère râpé,
mélanger, goûter, et rectifier l'assaisonnement (sel ou sauce soja).

Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant quelques minutes :
le gruyère doit fondre. Servir chaud.

Suggestion

Cette préparation s'assortit très bien de « Kasha » (p. 48)
et « Sauce gingembre » (p. 132).

Variante : Ajouter au chou-fleur quelques carottes coupées en rondelles et braisées.

Chou braisé aux marrons

Ingrédients pour 6 portions

Peu d'huile, 600 g de chou dur (dit aussi chou blanc), 500 g de carottes
1 à 2 cuil. à café de carvi en grains, 1 à 2 cuil. à café de cumin en poudre
un filet de vinaigre (de cidre de préférence), sel, persil haché
250 g de marrons cuits à la vapeur ou à l'eau
avec 1 cuil. à café de grains de carvi ou de fenouil (facultatif)

Préparation

Laver et trier le chou entier en enlevant feuilles abîmées et grosses côtes visibles,
et le couper en très fines lamelles.

Peler, laver, et couper en rondelles les carottes.

Faire cuire le chou à la vapeur pendant 10 à 15 minutes : il doit être *al dente*.

Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse,
y faire revenir les grains de carvi en remuant vivement
pendant quelques secondes avec une spatule sur feu vif.

Ajouter les lamelles de chou en mélangeant le tout pendant 1 ou 2 minutes,
baisser le feu, saler, verser le vinaigre, couvrir et prolonger la cuisson
sur feu très doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter alors le cumin en poudre.

Après avoir bien mélangé, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Réserver au chaud.

Mettre à chauffer un peu d'huile dans une sauteuse,
y verser les carottes en mélangeant sur feu vif pendant 4 minutes environ.
Saler, mélanger puis couvrir et laisser cuire sur feu très doux jusqu'à ce que les
légumes soient *al dente*. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Deux façons de présenter ces légumes :

Dans les plats de service, déposer côte à côte le chou
sur lequel on répartit les marrons, et les carottes parsemées de persil.
ou mélanger chou et carottes, répartir les marrons par-dessus
et parsemer de persil haché.

Suggestion

Accompagner ces légumes de « Kasha » (p. 48) et de « Sauce gingembre » (p. 132).

les endives

*Voici trois recettes qui font intervenir les mêmes ingrédients de base :
endives, fromage bleu et noix.*

Endives du diable

Ingrédients pour 6 personnes

Peu d'huile, 18 endives moyennes (environ 2,5 kg)
1 pincée de sucre, sel, jus de citron
200 g de fromage bleu de votre choix (Roquefort, bleu de Bresse, etc.)
les cerneaux de 12 noix grossièrement concassés

Préparation

Trier et laver rapidement les endives en les passant sous l'eau
(les laisser tremper fait ressortir leur amertume),
puis, à l'aide d'un petit couteau pointu,
éliminer un cône à la base de chaque endive.

Les couper ensuite en deux dans le sens de la longueur.

Huiler le fond d'une sauteuse large, y disposer les endives,
faces coupées vers le bas, sur plusieurs couches si nécessaire.

Saupoudrer d'un peu de sucre, de sel, et verser du jus de citron sur la surface.

Couvrir et mettre sur feu vif les 5 premières minutes, puis baisser le feu
et laisser cuire les légumes ainsi jusqu'à attendrissement.

En cours de cuisson les endives rendent plus ou moins d'eau de végétation dans
laquelle elles cuisent : peut-être faut-il ajouter un peu de liquide.

Une fois cuite, s'il y a lieu, les égoutter dans une passoire
en conservant un peu de liquide.

Transvaser les endives sur un plat à gratin huilé en les pressant un peu
pour éliminer l'eau de végétation si nécessaire.

Faire fondre le fromage bleu dans une casserole
avec un peu de l'eau de végétation des endives (ou un peu d'eau)
pour obtenir une sauce de la même consistance que le fromage blanc.

Napper les endives du fromage bleu fondu

puis saupoudrer avec les noix concassées.
Mettre au four préchauffé (150 °C, thermostat 5) pendant environ 15 minutes.

Variante : étaler une couche de millet cuit au fond du plat
avant d'y déposer les endives et les autres ingrédients.

Clafoutis d'endives

Ingrédients pour 6 personnes

Un peu d'huile, 18 endives moyennes (environ 2,5 kg)
1 pincée de sucre, sel, jus de citron

Pour l'appareil :

2 œufs entiers ou 2 jaunes et 2 blancs séparés,
une pincée de sel, 60 g de farine tamisée, ½ cuil. à café de levure
200 g de fromage bleu fondu sur feu doux
12 cerneaux de noix grossièrement concassés

Préparation

Préparer les endives et le fromage
comme indiqué dans la recette « Endives du diable » p. 111.

Préparer l'appareil : dans une jatte,
fouetter les jaunes d'œufs et blancs en neige séparés, ou bien les œufs entiers.
Ajouter le fromage bleu fondu en continuant à fouetter,
puis peu à peu intégrer la farine et la levure tamisées
en continuant à travailler la pâte.

Ajouter éventuellement en dernier lieu, cuil. par cuil.,
les blancs d'œufs en neige pas trop ferme (montés avec une pincée de sel),
les intégrer délicatement à la spatule en soulevant la pâte.

Étaler cet appareil sur les endives en les nappant bien.
Cuire au four préchauffé à 170°/180 °C (Thermostat 6/7) pendant 20 minutes.
Saupoudrer de cerneaux de noix concassés et remettre au four 5 à 10 minutes.

Crumble d'endives

Ingrédients pour 6 personnes

Un peu d'huile, 18 endives moyennes (environ 2,5 kg),
1 pincée de sucre, sel, jus de citron
les cerneaux de 12 noix grossièrement concassés

Pour l'appareil :

225 g de farine

200 g de fromage bleu de votre choix

(Roquefort, bleu de Bresse, etc.) coupé en petits cubes

12 cerneaux de noix grossièrement concassés

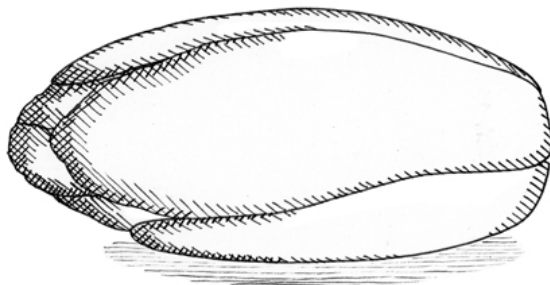
Préparation

Préparer les endives comme indiqué à la recette « Endives du diable » p. 111.

Préparer l'appareil en mélangeant avec les doigts
farine, fromage et noix concassées (la pâte doit être grossière).

Répartir l'appareil sur les endives, sans tasser.

Faire cuire 25 à 30 minutes au four préchauffé à 180 °C (Thermostat 6/7).



légumes divers

Haricots verts plein sud

Ingrédients pour 6 personnes

1 ou 2 oignons moyens, 1,6 à 2 kg de haricots verts fins
4 à 6 grosses tomates rouges charnues (variété « cœur de bœuf » par exemple)
2 cuil. à soupe de concentré de tomate
des feuilles de sarriette fraîche finement hachées, sel, moutarde
jus de citron + 6 fines rondelles de citron
un bouquet de basilic (ou, à défaut, du persil ou ciboulette)

Préparation

Laver les haricots verts puis enlever le bout qui les maintenait au plan (conserver la pointe), émincer en fines lanières les oignons, peler et couper les tomates en gros cubes, laver, essorer et hacher le persil. Faire cuire les haricots verts *al dente* à l'eau bouillante salée à découvert, les égoutter, puis les rincer dans de l'eau très froide.

Dans un peu d'huile chaude, faire suer les oignons sans coloration. Ajouter la moutarde, puis les tomates, le concentré de tomates et la sarriette. Saler le tout puis faire réduire sur feu doux jusqu'à ce que les tomates soient tendres. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance d'une sauce assez liquide.

Ajouter les haricots verts cuits et le jus de citron en mélangeant intimement le tout. Servir ce plat chaud décoré de feuilles de basilic hachées et de fines tranches de citron.

Variante : On peut remplacer les tomates fraîches par du coulis de tomate.



Compotée d'aubergines au cumin

Ingrédients pour 6 personnes

6 aubergines moyennes
sel, cumin, jus de citron, huile d'olive

Préparation

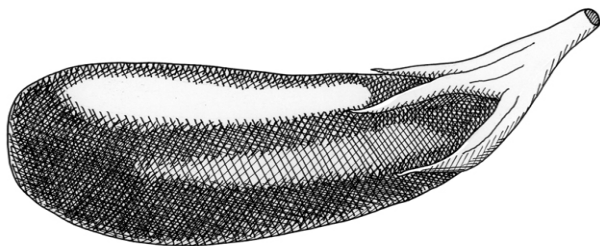
Préparer les aubergines comme indiqué p. 67 (variante 2).
Ensuite, à la pulpe des aubergines, ajouter du sel, du cumin,
du jus de citron et de l'huile d'olive.
Goûter puis rectifier l'assaisonnement jusqu'à satisfaction.

Suggestion

Servir cette compotée accompagnée de boulgour
(voir recette p. 40)
et de pois chiches (voir mode de préparation p. 56)
auxquels on ajoute du sésame grillé.

Variante

Le basilic peut avantageusement remplacer le cumin.
On l'ajoute, ciselé, en fin de cuisson.



Bettes aux œufs

Voici comment ma grand-mère avait coutume de les préparer.

Ingrédients pour 6 personnes

2 à 2,5 kg de côtes de bettes avec leurs feuilles
sel, jus de citron, huile
3 œufs, vinaigre, 1 ou 2 oignons moyens, 1 à 2 cuil. à soupe de farine
muscade ; lait ou crème de lait de vache ou de soja

Préparation des feuilles

Après avoir soigneusement lavé les bettes, séparer côtes et feuilles.
Jeter les feuilles de bettes dans de l'eau bouillante salée,
après quelques minutes elles sont cuites : les égoutter puis les hacher.
Après avoir haché les oignons, les faire suer sans coloration dans un peu d'huile,
puis ajouter les feuilles de bettes hachées, un peu de muscade râpée,
du lait ou de la crème jusqu'à bonne consistance.

Préparation des côtes

(À préparer au dernier moment)

Couper les côtes en dés d'environ 4 cm, puis les cuire jusqu'à attendrissement
dans de l'eau bouillante salée dans laquelle on ajoute un filet de citron
(afin que les légumes ne noircissent pas). Les égoutter soigneusement.
Les faire revenir quelques minutes dans de l'huile chaude d'une sauteuse,
puis casser directement les œufs sur les côtes
en les brouillant rapidement à l'aide d'une spatule.
Ajouter un bon filet de vinaigre en mélangeant le tout.

Dressage du plat

Présenter les côtes au centre d'un plat de service,
les entourer des feuilles et servir immédiatement.

Potagère au curry

Ingrédients pour 6 personnes

Huile, épices : ½ cuil. à café de garam massala,
½ cuil. à café de curry en poudre,
1 clou de girofle, 1 pincée de cardamome en poudre
1 cuil. à café de moutarde, 2 blancs de poireaux, 2 poivrons verts
2 poivrons rouges, 400 g de carottes, 300 g de navets ronds
sel, sauce de soja, 1 feuille de laurier, 1 cuil. à soupe de thym,
de sarriette ou d'origan en miettes.

Pour la sauce :

le jus d'½ orange, le jus d'½ citron
½ cuil. à café de fécule de pommes de terre ou de maïs
100 ml de lait de coco (peut-être remplacé par de la crème fraîche ou de soja)
une cuil. à café de gingembre râpé, un filet de sauce soja

Préparation

Laver les légumes puis couper les blancs de poireaux et les carottes
en tronçons de 5 cm, les poivrons et les navets en gros cubes.

Si les navets ont un goût fort, les couvrir d'eau froide, ajouter une pincée de
sucre, porter à ébullition puis au bout de 5 minutes les égoutter
et les rincer à l'eau fraîche avant de les ajouter dans la préparation.

Verser un peu d'huile dans une sauteuse.

Lorsqu'elle est chaude, ajouter les épices en mélangeant vivement
jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage.

Ajouter alors la moutarde puis l'un après l'autre les légumes dans l'ordre suivant :

poireaux, poivrons, carottes, navets en remuant vivement
pendant quelques minutes entre chaque ajout de légumes.

Ajouter le laurier, le thym (ou autres plantes aromatiques), le sel, la sauce soja,
et éventuellement quelques gouttes d'eau, couvrir et prolonger la cuisson
sur feu doux (et sous surveillance) jusqu'à ce que les légumes soient *al dente*.

Pendant la cuisson, préparer la sauce en mélangeant les ingrédients suivants :
jus d'orange, de citron, lait de coco, gingembre râpé, fécule, sauce de soja
et un peu d'eau. Ajouter cette sauce à la préparation en mélangeant le tout

intimement et en ajoutant un peu de liquide si nécessaire
pour obtenir une consistance onctueuse.
Goûter, rectifier éventuellement l'assaisonnement et servir chaud.

Suggestion : Ce plat peut être accompagné de riz blanc.

Variante 1

On peut ajouter à cette préparation
(en modifiant les proportions des autres légumes : 200 g de carottes, 100 g de navets)
600 g de pommes de terre coupées en gros dés
lorsque les carottes sont presque cuites.
Il faut alors ajouter un peu d'eau et, en fin de cuisson 250 g de petits pois cuits
séparément à l'eau bouillante salée. On obtient ainsi un plat complet.

Variante 2

Remplacer tout ou partie des légumes utilisés pour cette recette
par des légumes de saison.

Ragoût aux olives

Ingédients pour 6 personnes

Huile, 1 cuil. à soupe de moutarde, jus de citron
12 olives vertes dénoyautées, 1 feuille de laurier,
1 cuil. à soupe de thym, de sarriette d'origan ou de marjolaine en miettes,
sel, sauce de soja
1 oignon, 2 blancs de poireaux, 400 g de carottes
150 g de navets ronds, 750 g de pommes de terre
Ajouter en hiver : 250 g de potimarron
en été : 2 poivrons verts, 2 poivrons rouges

Préparation

Peler les navets, les pommes de terre, si nécessaire les carottes.
Laver tous les légumes puis émincer les oignons en fines lamelles,
couper les blancs de poireaux et les carottes en tronçons de 5 cm,
les navets et les pommes de terre en gros cubes, et, s'il y a lieu,
le potimarron en gros cubes ou les poivrons en lanières.

Verser un peu d'huile dans une sauteuse.

Lorsqu'elle est chaude, ajouter les oignons en mélangeant vivement
jusqu'à ce qu'ils blondissent légèrement.

Ajouter alors la moutarde puis l'un après l'autre les légumes dans l'ordre suivant :
poireaux, éventuellement poivrons, carottes, navets, puis, s'il y a lieu,
le potimarron, en remuant vivement pendant quelques minutes
entre chaque ajout de légumes.

Ajouter le laurier, le thym (ou autres plantes aromatiques), le sel, la sauce de
soja, et éventuellement quelques gouttes d'eau, couvrir et prolonger la cuisson
sur feu doux (et sous surveillance) jusqu'à ce que les légumes soient *al dente*.

Il peut être nécessaire d'ajouter un peu d'eau en cours de cuisson.

Il est alors temps d'ajouter les pommes de terre et un verre d'eau chaude.

Couvrir à nouveau et continuer la cuisson sous haute surveillance
(peut-être faudra-t-il ajouter de l'eau)
jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

Ajouter les olives vertes, mélanger bien le tout.

Goûter, rectifier l'assaisonnement, et servir chaud.

Variante 1

On peut envisager de préparer ce ragoût
en ajoutant ou en remplaçant certains légumes par d'autres légumes de saison :
topinambour, petits pois, pois gourmands, etc.

Variante 2

Des cubes de *tempeh* (soja fermenté) sautés en même temps que les oignons
constituent une bonne base à cette recette.

Pommes de terre en cocotte lutée

*Ce mode de préparation est intéressant car il conserve parfaitement le goût des aliments :
les légumes cuisent dans leur propre eau de végétation
et les arômes ne s'échappent pas durant la cuisson.*

D'autre part « casser la croûte » devant les convives produit toujours un effet de surprise.

*Cependant, la difficulté est le temps de cuisson qui varie
en fonction de la dimension de la cocotte :*

c'est pourquoi de petits récipients sont préférables.

*Il faut prévoir une cocotte en fonte ou en terre (avec son couvercle)
d'une contenance d'environ 2 à 2,5 litres au maximum.*

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte à luter :

100 g de farine, une pincée de sel, eau tiède

Pour la préparation :

1,6 à 2 kg de pommes de terre de conservation

2 gros oignons, herbes de Provence

sel, huile d'olive



Préparation

Préparation de la pâte : dans un saladier, mélanger une pincée de sel à la farine puis ajouter peu à peu de l'eau tiède en pétrissant.

Dès que la pâte ne colle plus aux doigts et a la consistance d'une pâte à tarte (souple), la recouvrir d'un linge et la laisser reposer.

Peler, laver, et couper les pommes de terre en très fines tranches (comme pour le gratin dauphinois), puis peler et émincer finement les oignons et mélanger le tout avec les herbes de Provence et le sel.

Préchauffer le four à 220 °C.

Huiler le fond des parois et l'intérieur du couvercle de la cocotte et y répartir, en tassant bien, le mélange de légumes.

Il est nécessaire de bien remplir le récipient.

Verser et étaler un filet d'huile d'olive en surface.

Prendre la pâte, et, sur un plan de travail fariné, la rouler en boudin de la longueur de la circonférence du couvercle.

Humecter d'eau froide le pourtour de la cocotte et de son couvercle et y faire adhérer la pâte de façon à ce que la fermeture soit bien hermétique.

S'il y a un petit trou sur le couvercle, le luter aussi.

Mettre la cocotte au four préchauffé à 220 °C, puis au bout de 10 minutes baisser la température à 180 °C et continuer la cuisson pendant 30 minutes.

Baisser à nouveau la température à 150 °C et prolonger la cuisson de 20 minutes.

Pour soulever le couvercle, « casser la croûte » formée par la pâte cuite. Vérifier de la pointe d'un couteau si les pommes de terre sont bien tendres au cœur de la cocotte, sinon couvrir à nouveau et prolonger la cuisson.

Suggestions

On peut imaginer de nombreuses variantes à cette préparation : ajout d'olives, d'autres légumes, d'autres aromates, de morue dessalée, d'anchois ou de hareng doux, etc. S'il vous arrive de consommer de la viande, je vous suggère de tenter ce mode de cuisson pour préparer un poulet entouré de petites pommes de terre rondes.

Touti-friti

*Ces sortes de frites ont l'avantage de ne pas passer par un bain de friture.
D'autre part, de nombreux légumes peuvent être préparés selon cette méthode,
ce qui permet de trier et d'utiliser les provisions restantes.*

De plus, on peut les accommoder à notre convenance.

C'est donc à chaque fois une préparation différente qui est proposée.

Ingrédients pour 6 personnes

Au total environ 1 kg de légumes d'hiver

(tels que pommes de terre, oignons, carottes, céleri rave, betteraves rouges,
potimarron ou autres variétés de courges à chair ferme)

ou 2,3 kg de légumes d'été

(pommes de terre nouvelles, oignons, carottes,
poivrons, courgettes, aubergines, tomates, etc.)

si nécessaire pelés, lavés, coupés en gros cubes (mirepoix) ou en tronçons

Assaisonnement de base :

huile (d'olive pour les légumes d'été), sel, herbes de Provence

Ajout après cuisson :

olives noires ou vertes dénoyautées, anchois rincés (facultatif)

Assaisonnement selon les légumes :

« sauce au gingembre » ou bien « sauce moutardée » pour les légumes d'hiver,
(voir recettes page 132)

piment, Tabasco, diverses épices, pour les légumes d'été.

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

Déposer séparément dans des plats allant au four
le ou les différents légumes choisis.

Verser un peu d'huile, saler au sel fin, parsemer d'herbes de Provence,
et mélanger le tout intimement entre les mains de façon à bien imprégner
les légumes en ajoutant de l'huile si nécessaire.

Glisser les plats au four.

Après 10 à 15 minutes, remuer rapidement les légumes et les remettre à cuire.

Au bout de 20 minutes de cuisson, vérifier si les légumes sont tendres
et prolonger la cuisson si nécessaire

(tous les légumes n'ont pas le même temps de cuisson).

À la sortie du four, ajouter les olives et éventuellement les anchois,
mélanger les légumes ou les présenter séparément, puis assaisonner à sa guise,
par exemple avec la sauce au gingembre.

Suggestion : Les légumes d'hiver peuvent être servis avec une salade verte.

Variante : On peut également procéder à la cuisson au wok ou à la sauteuse.



Tian provençal

*Même principe que pour la recette « Touti-friti »,
en utilisant les mêmes légumes que pour la ratatouille.*

Ingrédients pour 6 personnes

2 oignons, 2 poivrons rouges, 1 kg de petites courgettes, 1 kg d'aubergines
1 kg de tomates rouges fermes et charnues
plantes aromatiques (sarriette, marjolaine ou origan)
sel, huile d'olive, jus de citron

Garniture : du basilic ciselé et, facultatif, tout ou partie des ingrédients suivants :
6 anchois rincés, 12 olives noires dénoyautées
100 g de fromage de chèvre sec ou mi-sec coupé en gros cubes
150 g de pois chiches cuits

Préparation

Peler les oignons et les couper en quatre.

Laver et couper (sans les éplucher) les poivrons, les courgettes, les aubergines et les tomates en gros tronçons et les étaler dans un plat allant au four.

Verser un peu d'huile, saler au sel fin, parsemer d'herbes aromatiques, et mélanger le tout intimement entre les mains de façon à bien imprégner les légumes (en ajoutant de l'huile si nécessaire).

Glisser au four préchauffé à 200 °C. Au bout de 20 minutes de cuisson, vérifier si les légumes sont tendres (prolonger la cuisson si nécessaire).

À la sortie du four, ajouter le basilic et, éventuellement et au choix olives, anchois, fromage de chèvre, pois chiches.

Mélanger le tout, remettre au four pendant 5 minutes,

Verser çà et là sur les légumes quelques gouttes de jus de citron (après cela ne pas remélanger).

Servir cette sorte de ratatouille accompagnée de riz blanc ou de riz complet.

quelques purées

Purée de pois cassés

Voir recette « Soupe de pois cassés à la menthe - Variante » p. 72.
Le mode de préparation est le même que pour la soupe de pois cassés,
seules changent les proportions des ingrédients :
100 g de pois cassés par personne et juste assez d'eau pour qu'ils cuisent.

Assortiment de trois purées

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la purée de carottes : le blanc d'un petit poireau, 750 g de carottes
sel, 1 étoile de badiane
jus d'1 orange ou bien quelques gouttes d'huile essentielle d'orange douce
jus de citron, huile d'olive, 1 cuil. à café de sauce de soja
6 olives vertes dénoyautées

Pour la purée de navets aux poivrons : 750 g de jeunes navets bien fermes
1 poivron rouge préparé comme indiqué p. 67
une grosse pincée de sucre, sel, de la crème fraîche ou de soja
huile d'olive, une pointe de piment

Purée de céleri-rave : 1 céleri-rave moyen
sel, crème fraîche ou de soja, jus de citron

Finitions (facultatif) :
un bol de coulis de poivrons (voir recette p. 133)
brins de persil ou feuilles de céleri branche hachées.

Préparation

Préparation de la purée de carotte

Laver et émincer finement le blanc de poireau,
laver et couper les carottes en fines rondelles.

Faire suer les poireaux dans une sauteuse pendant deux minutes avec un peu d'huile, puis ajouter les carottes et mélanger le tout pendant trois minutes.

Ajouter l'anis étoilé, une grosse pincée de sel, éventuellement un peu d'eau, couvrir et laisser étuver sur feu très doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits (il faut surveiller la cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire).

Retirer l'étoile de badiane (la réserver pour la présentation)
et réduire les légumes en purée.

Ajouter le jus d'orange, le jus de citron, un peu d'huile d'olive,
un peu de sauce de soja et les olives vertes. Mélanger bien le tout,
goûter et rectifier l'assaisonnement.

Réserver cette préparation au chaud.

Préparation de la purée de navets

Peler, laver les navets (en réservant les fanes pour une soupe ou une sauce),
et les couper en petits cubes.

Mettre les navets dans une casserole avec une bonne pincée de sucre,
couvrir d'eau froide, porter à ébullition et laisser frémir pendant 5 minutes
avant de les égoutter et de les rincer.

Remettre les navets à cuire dans l'eau salée.

Lorsqu'ils sont tendres, les réduire en purée,
ajouter les poivrons préparés comme indiqué et coupés en petits cubes,
ainsi qu'une pointe de piment et un peu de crème.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Réserver au chaud.

Préparation de la purée de céleri-rave

Peler, laver et couper le céleri-rave en cubes.

Le mettre à cuire dans l'eau salée et légèrement citronnée
jusqu'à attendrissement.

Le réduire en purée, ajouter un peu de crème, d'huile d'olive et de jus de citron.

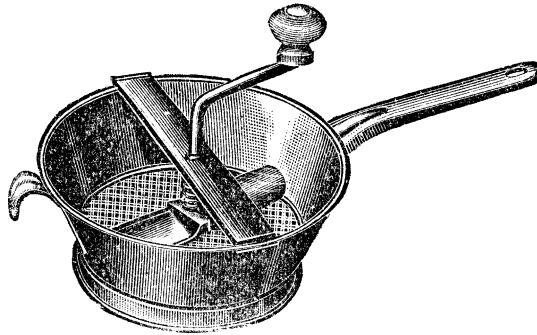
Goûter et rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Finition

Dresser en étoile : la purée de carottes que l'on décore avec la badiane,
la purée de navets que l'on décore de persil,
la purée de céleri-rave que l'on décore de persil ou de feuilles de céleri branche.
Déposer le bol de coulis de poivrons au centre de l'étoile (facultatif).

Variante

En été, remplacer la purée de céleri-rave
par une purée de pois cassés ou de petits pois.



8. sauces et coulis

Sauces et coulis, cache-misère ou écrin ?

Un bon produit frais, goûteux et correctement préparé
se suffit souvent à lui-même, j'en suis convaincue.

Outre leur onctuosité et la touche de couleur qu'ils apportent à l'assiette,
sauces et coulis offrent un contraste qui doit révéler la saveur
des aliments qu'ils accompagnent, alors qu'ils sont trop souvent utilisés
pour camoufler la mauvaise qualité et la fadeur du produit.

Nous veillons donc à utiliser les recettes proposées ci-dessous
à bon escient.

sauces froides

Pour assaisonner les salades

Aux préparations suivantes :
vinaigrette classique (sel, vinaigre, huile),
vinaigrette à la moutarde (moutarde, sel, vinaigre, huile),
reste de mayonnaise allongée de vinaigre,
auce au fromage blanc ou au yaourt
(moutarde, jus de citron, fromage blanc ou yaourt, sauce soja),
on peut ajouter : du persil haché, de la ciboulette ciselée,
des feuilles de céleri hachées, des feuilles de mélisse, des rondelles de radis rose,
des câpres, de petits dés de cornichons,
du sésame grillé et grossièrement concassé, de la levure maltée...

Un conseil pour la vinaigrette

Afin que le sel fonde bien il est nécessaire
de toujours le mélanger au vinaigre avant d'ajouter de l'huile.

Une remarque

À propos de la sauce vinaigrette et de la mayonnaise qui certains jours,
se délitent ou manquent de consistance, je tiens l'information suivante
d'une stagiaire ayant travaillé dans la restauration : ceci arrive par vent du sud !

C'est effectivement ce que j'ai pu vérifier.
Reste à trouver l'explication à ce mystère.

Mayonnaise mousseuse

*Un seul œuf suffit pour monter plusieurs litres de mayonnaise,
on y ajoute en dernier lieu le blanc monté en neige ferme,
ce qui rend cette sauce particulièrement légère.*

*La recette ci-dessous est donnée pour un litre d'huile, car,
en dessous de cette quantité, inutile d'utiliser un œuf entier.*

Si vous montez une mayonnaise pour trois ou quatre personnes, prélevez très peu de jaune sur la pointe d'un couteau, vous verrez, cela suffit largement.

Ingrédients pour 1 litre d'huile

- 1 œuf (ou une partie de l'œuf) très frais, jaune et blanc séparés
- 4 cuil. à soupe de moutarde*, 1 litre d'huile, sel
- 1 bon filet de jus de citron ou bien de vinaigre de cidre

Variantes

- Il nous arrive d'y ajouter :
 - 70 g de câpres égouttées
 - 6 cornichons coupés en petits dés
 - des feuilles de céleri hachées, brins de persil hachés
 - ciboulette coupée finement, etc.
 - 1 cuil. à soupe de curry

Proportion et cas particulier

Pour accompagner le pot-au-feu aux lentilles

(voir recette p. 92) : il faut 25 cl pour 6 portions.

Je vous suggère de confectionner une mayonnaise plus chargée en moutarde, d'utiliser du vinaigre et non pas de jus de citron, des câpres et du céleri haché.

Préparation

- Après avoir mesuré la moutarde nécessaire dans un saladier, ajouter le jaune d'œuf, travailler au fouet pendant une minute avant de verser l'huile au goutte à goutte au début, puis en filet jusqu'à ce que toute l'huile soit utilisée.
- Ajouter du jus de citron ou le vinaigre de cidre, et éventuellement câpres, cornichons, céleri, persil ou ciboulette hachée, poudre de curry, etc.
- En dernier lieu, intégrer délicatement à l'aide d'une cuillère le blanc d'œuf monté en neige ferme avec une pincée de sel.

* Un « vrai » cuisinier m'a pourtant affirmé qu'on ne met pas de moutarde dans la « vraie » mayonnaise.

Sauce gingembre

Ingrédients pour 6 portions

25 cl de crème de soja, de crème fraîche ou de yaourt nature
(de lait de vache ou de soja)
une cuil. à café de gingembre frais finement râpé
1 cuil. à soupe de sauce de soja

Préparation

Après avoir bien mélangé tous les ingrédients,
goûter et rectifier l'assaisonnement.
Cette sauce doit être relevée.

Variantes

On peut ajouter un filet de jus de citron, et/ou une pincée de raz al hanout.
Cette sauce peut accompagner du kasha (voir recette p. 48)
ou n'importe quelle autre céréale, des croquettes de légumes ou de céréales,
des légumes cuits à la vapeur, etc.

sauces chaudes

Sauce chaude moutardée

Ingrédients pour 6 portions

1 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de farine
1 cuil. à café de bouillon de légumes en poudre
une pincée de raz al hanout
assez de liquide froid (lait ou lait de soja ou bouillon de légumes ou eau)
pour donner à la sauce une consistance crémeuse
5 cl de sauce de soja, 1 cuil. à soupe de jus de citron

Préparation

Mettre la moutarde dans une casserole, sur feu doux, en mélangeant pendant quelques instants, puis ajouter farine, bouillon de légumes en poudre et raz al hanout. Toujours sur feu doux, verser peu à peu le liquide froid, et remuer jusqu'à épaississement, ajouter la sauce de soja et laisser mijoter quelques minutes. Hors du feu, intégrer le jus de citron. Napper les légumes cuits à la vapeur de cette sauce chaude.

Sauce Ali Baba

Ingrédients pour 6 portions

250 g de tahin* (pâte de sésame), du jus de citron assez de sauce soja pour saler convenablement la préparation

** On peut le fabriquer soit même en faisant griller du sésame à sec dans un récipient profond à fond épais et en tournant sans arrêt jusqu'à ce qu'il dégage une bonne odeur et que les graines s'écrasent entre les doigts, puis en mixant finement (on ajoute alors un peu d'huile pour obtenir une pâte plus onctueuse).*

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole. Faire chauffer sur feu doux en remuant sans arrêt, et en versant un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance crémeuse. Rectifier l'assaisonnement, et servir cette sauce chaude en accompagnement d'une céréale (elle convient bien au millet), de légumes vapeur ou braisés ou bien encore de légumineuses (pois chiches).

Coulis de poivrons

Ingrédients pour 6 portions

5 poivrons rouges, jus de citron, sel ou sauce de soja,
2 à 3 cuil. à soupe de crème de soja ou de crème fraîche
1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

Préparation

Après avoir fait griller les poivrons comme indiqué p. 67, les peler puis les mixer en rajoutant les autres ingrédients.

Goûter et rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu.

Réchauffer la sauce sans la faire bouillir (éventuellement au bain-marie) et rectifier l'assaisonnement.

Cette sauce peut accompagner céréales, pâtes, légumes vapeur...

Sauce à l'oseille

Cette sauce est très appréciée. Cependant, l'oseille étant particulièrement acide, il faut la consommer avec modération et il est conseillé de l'éviter lorsqu'on a des problèmes articulaires.

Ingrédients pour 6 portions

1 cuil. à café d'huile

400 g de feuilles d'oseille équeutées et lavées puis essorées
crème fraîche ou crème de soja, sel.

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, puis ajouter l'oseille en remuant vivement pendant quelques instants jusqu'à ce que toutes les feuilles soient cuites.

Mixer avec juste assez de crème pour obtenir une sauce onctueuse, saler, et réchauffer sans faire bouillir.

Suggestion

Excellente avec des asperges, cette sauce peut également accompagner des céréales ou des légumes. On peut garnir une tarte avec cette préparation à laquelle on ajoutera deux œufs entiers battus et un peu de lait (cuisson au four 25 minutes, à 180 °C).

Sauce aux épinards

Remplacer l'oseille par des épinards dans la recette ci-dessus. Procéder de même que pour la « Sauce à l'oseille ».

Suggestions

Idem que pour la « Sauce à l'oseille ».
Je vous propose de mélanger épinards et feuilles de mauve.

Sauce Milarépa

Devenu ermite et se nourrissant exclusivement d'orties, Milarépa était devenu vert. Même ses poils étaient verts... (Voir Milarépa, ses méfaits, ses épreuves, son illumination, Fayard, collection « L'espace intérieur », p. 184 et suiv.).

Ingrédients pour 12 portions

Voir la sauce à l'oseille : on remplace l'oseille par des feuilles d'orties.

Préparation

Mieux vaut mettre des gants et se munir d'une paire de ciseaux pour cueillir les feuilles d'orties : choisir les feuilles tendres du sommet de la tige, en prenant soin d'éliminer les queues.

Les mains toujours protégées par des gants, laver, essorer et émincer les feuilles d'orties.

Mettre les feuilles d'orties ainsi préparées dans l'huile chaude d'une sauteuse, remuer vivement pendant quelques instants puis ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser étuver pendant quelques minutes jusqu'à ce que les orties soient tendres.

Procéder comme pour la sauce à l'oseille.

Suggestion

Cette sauce accompagne céréales ou légumes vapeur.
On peut utiliser cette même préparation pour garnir une tarte en y ajoutant deux œufs battus et un peu de lait (cuisson 25 minutes au four à 180 °C).

Conseils

Contrairement à l'oseille, l'ortie est riche en minéraux ; elle est donc vivement conseillée si l'on a des problèmes articulaires.
Cette sauce peut avoir un goût trop fort, pour cette raison je préfère mélanger les orties avec d'autres herbes sauvages ou potagères.

Sauce aux herbes sauvages

Mêmes **ingrédients** et même mode de préparation que pour la sauce à l'oseille, en remplaçant l'oseille par un mélange d'herbes sauvages telles que : pimprenelle, plantain, ortie, feuilles de mauve.

Mêmes **suggestions** que pour la « sauce Milarépa ».

Sauce aux fanes de radis

*Les fanes de radis entrent fréquemment dans la composition de soupes, mais elles sont également délicieuses préparées ainsi.
La sauce obtenue est d'un très beau vert.*

Ingrédients

Fanes de radis, sel, crème fraîche ou crème de soja, sel

Préparation

Trier et laver les fanes de radis, puis les mettre dans une casserole.
Verser juste assez d'eau bouillante salée pour les recouvrir.
Mettre la casserole sur le feu et laisser cuire pendant quelques minutes.
Égoutter les fanes en réservant l'eau de cuisson.
Mixer les fanes avec un peu d'eau de cuisson et
juste assez de crème pour obtenir une sauce onctueuse.
Cette sauce d'un beau vert émeraude accompagne céréales et légumes.

Sauce aux fanes de navets

Idem « Sauce aux fanes de radis ».

Coulis de tomates aux protéines de soja

Ingrédients

Pour environ 3 l de coulis :

3 oignons moyens hachés, 4 kg de tomates pelées et concassées
(voir mode de préparation p. 62)

1 petite boîte de concentré de tomates, 150 g de protéines de soja texturées
3 cuil. à soupes moutarde, herbes de Provence, sel, jus de citron
une grosse pincée de sucre, éventuellement du basilic

Pour conffectionner des lasagnes (voir recette p. 101) :

pour 12 portions, il faut environ 3 à 4 litres de coulis de tomates aux protéines de soja

Préparation

Après avoir fait suer les oignons hachés dans un peu d'huile, ajouter les tomates concassées, la moutarde, les plantes aromatiques, le sel et le sucre. Porter à ébullition puis couvrir à moitié et laisser réduire le coulis sur feu doux pendant environ 30 minutes sous surveillance.

Couvrir les protéines de soja d'eau bouillante,

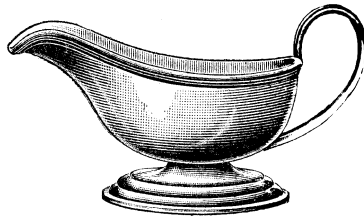
et au bout de 5 minutes les mixer, puis les ajouter au coulis.

Continuer à faire réduire pendant 30 minutes : si la préparation est trop liquide, prolonger la cuisson à découvert.

Ajouter le jus de citron.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Selon la destination du coulis de tomates, ajouter du basilic ciselé.



Béchamel aux champignons

Ingrédients

Huile, 6 cuil. à soupe de farine, 75 cl de lait (de vache ou de soja)
sel, noix de muscade râpée, 500 g de champignons de Paris

*Pour confectionner des lasagnes (voir recette p. 101) :
pour 6 portions, il faut environ 75 cl de béchamel aux champignons.*

Préparation

Nettoyer les champignons, les émincer en fines tranches
puis les mettre dans une sauteuse chaude en remuant constamment
pour laisser l'eau de végétation d'évaporer.

Ajouter un peu d'huile, saler, continuer la cuisson en remuant
jusqu'à ce que les champignons soient dorés.

Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse, puis y verser la farine en
mélangeant vivement jusqu'à ce qu'elle roussisse légèrement et uniformément.

Verser alors le lait par petites quantités tout en mélangeant au fouet.

Lorsque tout le liquide est absorbé, ajouter sel et muscade
ainsi que les champignons.

Sauce curry

*Il est bon de disposer d'un curry de bonne qualité, sinon il faut l'améliorer
en ajoutant selon le cas cumin, clou de girofle, cardamome, cannelle, etc.*

Ingrédients pour environ 6 portions

En hiver : 1 gros oignon haché, 2 blancs de poireaux finement émincés

En été : 1 gros oignon haché, 1 poivron coupé en petits dés
2 petites courgettes non pelées coupées en petits dés
1 tomate pelée et écrasée

En toutes saisons, on ajoute aux ingrédients indiqués ci-dessus :
2 cuil. à soupe d'huile,
250 g de carottes et 1 branche de céleri coupée en petits dés (brunoise)
5 à 6 cuil. à soupe de farine
1 cuil. à soupe de poudre de curry
50 g de noix de coco râpée
50 cl de lait de coco, 25 cl de court-bouillon
(par exemple, bouillon de cuisson du seitan),
le jus d'½ citron, le jus d'½ orange, huile d'olive
sauce de soja, éventuellement crème de soja ou de coco (facultatif)
persil haché et/ou ciboulette ciselée

Préparation

Dans une sauteuse, faire tiédir l'huile,
puis y faire suer l'oignon haché sans coloration.
Ajouter les autres légumes l'un après l'autre
(selon l'ordre indiqué dans la liste des ingrédients)
en les faisant suer légèrement entre chaque ajout pendant environ 3 minutes
à chaque fois, puis, sur feu doux, mettre la poudre de curry.
Mélanger bien le tout et remuer pendant quelques instants
en ajoutant de l'huile si nécessaire.
Ajouter la noix de coco râpée puis la farine que l'on fait légèrement roussir.
Mouiller ce mélange petit à petit avec le lait de coco et le court-bouillon.
Ajouter un peu de sauce de soja pour saler le tout.
Si nécessaire, ajouter du bouillon, jusqu'à obtention
d'une consistance onctueuse, ni trop épaisse, ni trop liquide.
Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
Hors du feu, ajouter les jus de citron et d'orange, et éventuellement
la crème de coco ou de soja ou encore un filet d'huile d'olive,
goûter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant si nécessaire du curry,
de la sauce de soja..., et dresser en décorant de persil ou de ciboulette.
Servir cette sauce avec une céréale (riz complet, blanc, boulgour, orge),
des pommes de terre ou d'autres légumes, du tofu mariné
(on le coupe en petits cubes et on le laisse tremper pendant plusieurs heures
dans une marinade composée pour moitié de sauce de soja et d'eau
plus du gingembre râpé et du jus de citron).

9. “au biassou !”

Le « biassou » (ou la « biasse ») est, pour les Ardéchois, le casse-croûte, le repas pris sur le pouce autour d'une table ou que l'on emporte aux champs lorsque le travail presse. Il se compose souvent de charcuterie, de fromage, de pain et d'une bouteille de piquette.

La plupart des fermes pratiquaient autrefois l'engraissement et la « tuade » du cochon, l'élevage de quelques chèvres, et l'entretien de quelques pieds de vigne.

Ceci est encore vrai dans certaines fermes, aussi je ne sais pas si je dois parler de cette « tradition » au passé ou au présent : les mœurs ont changé mais on entend encore dire « à la biasse ! » pour signifier « à table ! » ou « j'emporte mon biassou » pour dire « j'emporte mon casse-croûte ».

Nos « biassous » de végétariens sont bien différents :
tartes de légumes, pâtés végétaux...

Ceci est un clin d'œil à nos amis ardéchois qui nous ont précédés et accueillis sur ces terres qu'ils ont durement travaillées.

Ils ont ainsi façonné le paysage et l'environnement
dont nous jouissons aujourd'hui.

Tartes aux légumes

Pâte à tarte (voir recette p. 43)
à laquelle on peut ajouter des plantes aromatiques sèches et réduites en poudre
(thym, romarin, sarriette...).

Garnitures

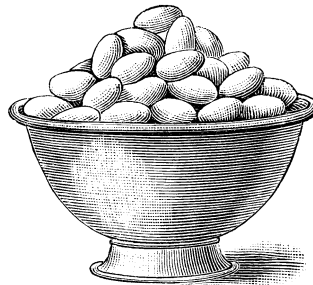
Tartes à la moutarde et tomates, tartes aux poireaux, tartes aux courgettes,
tartes aux oignons, tartes à la courge...

de nombreux ingrédients peuvent garnir une tarte,
et on trouve des recettes dans tous les livres de cuisine,
il est donc inutile de s'étendre sur le sujet.

Les tartes sont aussi et surtout une excellente façon de cuisiner les restes :
on ouvre le réfrigérateur et l'imagination fait le reste.

Autres suggestions

Je vous conseille de reprendre, au chapitre « Sauces et coulis » (p. 129),
les recettes de « sauces à l'oseille », « Milarépa », « aux épinards »,
« aux herbes sauvages ». On ajoute à la sauce choisie un peu de lait
et deux œufs battus pour huit portions, on recouvre la pâte de cette préparation,
on nappe éventuellement de gruyère râpé ou de chapelure et on cuit au four
préchauffé à 180 °C pendant 25 minutes.



Fougasse salée

Ingrédients pour 500 g de farine

Pâte : 20 g de levure de boulanger, 2 pincées de sucre, eau tiède
500 g de farine T 65, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive (plus un peu d'huile d'olive
pour badigeonner la pâte en fin de cuisson), ½ cuil. à café de sel fin

Garniture : 3 cuil. à soupe d'herbes de Provence
et au choix olives vertes et/ou noires dénoyautées grossièrement hachées
anchois coupés finement
noix, noisettes ou amandes concassées, etc.

Matériel : une plaque à pâtisserie d'environ 30 x 38 cm.

Préparation

Mélanger la levure avec un peu d'eau tiède et le sucre,
et laisser reposer 15 minutes.

Dans une jatte, mélanger farine, levure, huile d'olive et sel.

Ajouter assez d'eau pour former une boule que l'on pétrir pendant 15 minutes.

Si la pâte colle aux doigts, ajouter un peu de farine tout en pétrissant.

Recouvrir d'un torchon et laisser gonfler la pâte environ 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer la garniture puis l'ajouter à la pâte,
pétrir pendant 10 minutes.

Étendre la pâte au rouleau sur une surface farinée puis la transférer sur une
plaque à tarte huilée, et tracer six à huit fentes de la pointe d'un couteau.

Recouvrir d'un torchon et laisser reposer 30 minutes de plus.

Badigeonner la galette d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau
ou d'une branche de romarin.

Cuire pendant 25 minutes au four préchauffé à 200 °C.

Suggestions

La fougasse se découpe traditionnellement avec les mains.

Servir la fougasse salée avec une salade verte ou un plateau de crudités.

Korva puusti ou « baffes »

Adaptation salée d'une recette traditionnelle finlandaise.

Voir la recette p. 162 et :

supprimer le sucre,

remplacer le beurre par de l'huile d'olive

(4 à 5 cuil. à soupe pour 1 kg de farine),

la mélanger à la farine avant de pétrir la pâte.

Garnir au choix :

de fromage de chèvre ou de brebis et thym ou sarriette (« Baffes ardéchoises »)

de roquefort et noix concassées, (« Baffes du Larzac »)

de purée d'olives vertes ou noires ou de tapenade (« Baffes provençales »)

Laissez donc faire votre imagination, vous trouverez bien d'autres idées !

Suggestion

Servir ces « baffes » avec une salade verte ou un plateau de crudités.

On peut facilement les emporter en pique-nique.

“Flan” de pois chiches

Je me permets d'appeler cette préparation « flan »

car bien que ne comportant ni lait ni œufs, elle en a la texture et l'apparence.

Ingrédients pour 6 personnes

75 g de farine de pois chiches, 3 fois son volume d'eau froide

1 à 2 cuil. à soupe de sarriette en poudre ou d'origan finement ciselé

(ou encore du romarin en poudre ou des herbes de Provence)

sel, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive

Préparation (quelques heures à l'avance)

Dans un récipient à fond épais, mélanger à l'eau froide le sel,

les herbes aromatiques et l'huile d'olive.

Ajouter la farine en la tamisant à travers une passoire à grille fine,

et en mélangeant énergiquement au fouet.

Porter à ébullition sur feu vif en fouettant continuellement,

puis baisser le feu et faire cuire la préparation ainsi pendant 20 minutes sans arrêter de la travailler au fouet : un grumeau est si vite arrivé !

Transvaser la préparation dans de petits ramequins individuels ou dans un saladier et la laisser refroidir.

Démouler ce ou ces flans sur les plats de service.

Servir ce flan frais garni d'une rondelle de citron, en accompagnement d'un plat de crudités.

Pour les recettes suivantes, nous ne dosons pas les ingrédients : on les ajoute peu à peu, on goûte, on rectifie l'assaisonnement... Là aussi, comme dans bien d'autres cas, on utilise son « œil mesureur ».

Toasts sauvages

Ingrédients

De fines tranches de pain, des herbes sauvages (feuilles de plantain, de mauve, de petite pimprenelle etc.) auxquelles on peut ajouter les plantes potagères (feuilles d'épinard, d'oseille, de bourrache, de consoude de Russie...) des olives noires ou vertes dénoyautées, de l'huile d'olive.

Préparation

Après avoir trié et lavé les feuilles, les hacher finement avec les olives et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte de consistance onctueuse. Cette pâte est tartinée sur les tranches de pain que l'on passe sous le grill. Ces toasts sont servis avec une salade ou un plateau de crudités.



Croquettes improbables

Ingrédients

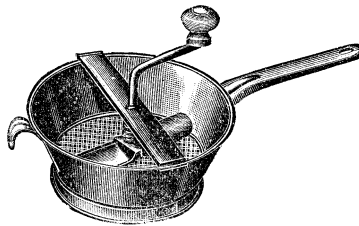
Pas de mesures ni d'ingrédients précis à utiliser
(à part de la farine, et de l'huile pour la cuisson) :
c'est une bonne façon d'utiliser les restes de céréales, légumineuses,
légumes, sauces (salées), soupes, etc.
Il faut oser les mélanges : ça marche toujours.

Préparation

Ouvrir grand le réfrigérateur.
En sortir tous les restes salés que l'on réunit dans une jatte.
Mixer finement le tout, ajouter éventuellement des aromates et épices
(curry, herbes de Provence...), du sel ou de la sauce soja si nécessaire.
Épaissir alors avec de la farine et si besoin un peu de fécule en travaillant le tout
à la spatule ; s'il le faut, ajouter un peu de liquide (eau, bouillon, soupe, etc.) :
on doit pouvoir, avec la pâte obtenue, former des boulettes qui se « tiennent » bien.
Former alors des petites boulettes de la grosseur d'un petit œuf :
on peut les aplatir ou leur donner la forme d'une petite saucisse.
Les faire frire dans un bain de friture ou griller à la poêle avec un peu d'huile.

Suggestions

Les présenter avec une salade, un plateau de crudités, de la choucroute
(les croquettes à base de kasha l'accompagnent avantageusement)
ou toute autre préparation.



Pâté végétal d'aubergines

(Sorte de caviar d'aubergines)

Ingrédients

Aubergines, pâte de sésame (tahin) ou bien sésame grillé et mixé en purée, sel
jus de citron, huile d'olive, toasts de pain grillés

Préparation

Les aubergines sont préparées comme indiqué p. 67 (variante 2).
Mixer finement la pulpe des aubergines puis ajouter petit à petit
la pâte de sésame, du sel, du jus de citron, de l'huile d'olive.

Goûter et rectifier l'assaisonnement jusqu'à satisfaction.

Tartinier des toasts grillés de ce pâté et les servir avec un plateau de crudités.

Pâté végétal de pois chiches

(Sorte de houmous)

Ingrédients

Pois chiches bien cuits, bouillon de cuisson des pois chiches
ciboulette finement ciselée, éventuellement origan
ou autres plantes aromatiques fraîches hachées,
pâte de sésame (tahin) ou bien sésame grillé et mixé en purée
sauce de soja et/ou sel, jus de citron, huile d'olive

Pour la présentation : des graines de sésame et des olives noires.

Préparation

Mixer très finement les pois chiches avec assez de bouillon de cuisson
pour obtenir une purée onctueuse à laquelle on ajoute les herbes fraîches puis,
petit à petit, la pâte de sésame, la sauce de soja ou le sel,
le jus de citron et l'huile d'olive.

Au fur et à mesure, goûter et rectifier l'assaisonnement.

Présenter joliment ce pâté dans des bols
et les décorer de sésame et d'olives noires.

10.

desserts

N'étant pas servi systématiquement à chaque repas,
le dessert marque un moment privilégié et est particulièrement attendu
et savouré lors de ce que nous appelons le « repas de fin de sesshin (ou de stage) ».
Le *sareï* (thé convivial) est quelque fois accompagné
de friandises maison.

Tartes aux fruits

Ingrédients pour 6 à 8 portions

Matériel : une plaque à tarte d'environ 32 x 36 cm

Pâte à tarte : voir recette p. 43

Garniture : sucre semoule (facultatif), aromates de votre choix
fruits de votre choix (pour les fraises, voir « variante 4 ») plus :
de la semoule pour napper la pâte si les fruits choisis sont aqueux
sinon de la confiture, compote ou gelée de fruits pour napper la pâte

Préparation

Après avoir étalé la pâte sur une plaque huilée,
la napper de semoule ou d'une préparation assortie aux fruits choisis,
puis la recouvrir de fruits coupés.

Si nécessaire, saupoudrer de sucre.

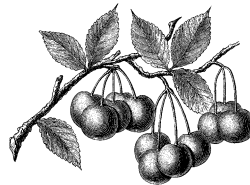
Faire cuire au four préchauffé à 180 °C pendant 25 minutes.

Variante 1 : on peut ajouter à la pâte du sucre, de l'eau de fleur d'oranger
ou d'autres aromates.

Variante 2 : on peut faire cuire la pâte « à blanc » pendant 5 à 10 minutes
avant de la garnir. Pour cela on la recouvre de cailloux ou de haricots secs,
puis on la glisse dans le four chaud.

Variante 3 : si les fruits sont acides (abricots, ananas, par exemple),
on recouvre la tarte de feuilles de basilic ciselées avant d'ajouter les fruits.

Variante 4 : tarte aux fraises – les fraises ne doivent pas cuire,
il est donc préférable de faire une pâte sablée que l'on fait cuire
avant de la garnir. On verse ensuite une crème pâtissière (voir recette p. 157)
– que je vous suggère de parfumer à la cardamome – sur les fraises.



Clafoutis

Recette inspirée du clafoutis, avec moins d'œufs, et sans beurre.

Pour confectionner ce dessert, on peut utiliser toutes sortes de fruits, seuls ou mélangés : pommes, poires, abricots, pêches, brugnons, cerises, prunes, kiwis, bananes, figues, etc.

C'est une bonne façon d'utiliser des fruits qui s'abîment.

Cette recette peut également être adaptée aux légumes :

endive, poireau, courge, potimarron, courgette, etc.

Dans ce cas, on n'utilisera, bien entendu, pas de sucre, et des aromates adaptés.

Ingrédients pour 6 portions

Des fruits de saison, 2 œufs entiers ou 2 jaunes et 4 blancs
une pincée de sel, env. 75 g de sucre, 60 g de farine tamisée
½ cuil. à café de levure, 5 cl de liquide (lait de vache, de soja ou bien jus de fruits)
2 cuil. à soupe d'huile, épices (selon les fruits utilisés : cannelle, vanille,
cardamome, quatre-épices, muscade, clou de girofle...)
noix, noisettes ou amandes concassées (facultatif)
Si on monte les blancs en neige, on obtient un gâteau plus aéré

Préparation

Dans un plat à gratin huilé,
disposer une bonne couche de fruits coupés en gros morceaux.
Préparation de l'appareil : dans une jatte, fouetter les œufs entiers
ou bien les jaunes seuls avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Le cas échéant, monter les blancs en neige (pas trop fermes)
avec une pincée de sel.

Ajouter le liquide choisi et l'huile en continuant à fouetter,
puis intégrer peu à peu la farine et la levure tamisée en travaillant
la pâte au fur et à mesure, et enfin la ou les épices choisies.

S'il y a lieu, ajouter en dernier lieu les blancs d'œufs en neige,
cuillerée par cuillerée, en soulevant la pâte à la spatule.

Verser cet appareil sur les fruits en les nappant bien.

Saupoudrer de noix, noisettes ou amandes concassées (facultatif).

Cuire au four préchauffé à 170 °/180 °C (Thermostat 6/7) pendant 25 à 30 minutes.

Suggestions

En ce qui concerne les cerises, trop aqueuses, je suggère de les faire préalablement dégorger dans une sauteuse.
Si on utilise des abricots ou d'autres fruits très acides (ananas...), je suggère de les mélanger avec des feuilles de basilic ciselées afin de neutraliser l'acidité.
Si on utilise des poires, je suggère de les parfumer avec du quatre-épices ou bien un mélange de cannelle, clou de girofle, muscade, et de répartir dans les fruits de petits morceaux de chocolat.
Si on utilise de la rhubarbe : on la trie, la lave, et on la coupe en tronçons, puis on la fait cuire avec un peu de sucre à feu doux.
On accompagne ce dessert d'un coulis de fraises (fraises réduites en purée avec un peu de jus de citron, de sucre, et de crème de lait ou de soja).

Crumble léger

Comme pour le « cla-tous-fruits », ce dessert s'adapte à tous les fruits et aussi, sans sucre, à certains légumes.

Ingédients pour 6 portions

Fruits : voir recette « cla-tous-fruits » p. 151
épices et aromates au choix : cannelle, cardamome, vanille, muscade, quatre-épices, zestes d'orange ou de citron, etc.

Pour la pâte :

épices et aromates au choix + deux options :
soit 225 g de farine, 110 g de sucre, 12,5 cl d'huile d'olive, 1 pincée de sel
ou bien 125 g de farine, 110 g de sucre, 10 cl d'huile d'olive,
100 g de poudre d'amande, 1 pincée de sel

Préparation

Mélanger grossièrement avec les doigts tous les ingrédients choisis pour la pâte.

Disposer une bonne couche de fruits dans un plat à gratin huilé,

ajouter les épices et aromates choisis,

et répartir la pâte sur les fruits, sans tasser.

Cuire au four préchauffé à 180 °C (Thermostat 6/7)

pendant 25 à 30 minutes.

Se consomme tiède ou froid.

Variantes : voir recette du « Cla-tous-fruits » p. 151.

Pain retrouvé

Comme pour le traditionnel « pain perdu », le pain rassis est à la base de cette préparation.

Ingédients

Pour cette préparation pas de mesures, pas de proportions. On fait avec ce que l'on a, et surtout avec son « œil mesureur » (comme disent les Marocains).

Assez de pain rassis pour recouvrir de 2 cm d'épaisseur le fond d'un plat à gratin

un peu d'huile, des fruits secs (facultatif) et frais

du lait de vache ou végétal, des œufs, du sucre, des aromates

Préparation

Battre ensemble quelques œufs (2 pour 6 portions), avec un peu de sucre, ajouter assez de lait pour pouvoir bien imprégner le pain, des aromates au choix.

Goûter et rajouter sucre et aromates si nécessaire.

Passer le pain rassis au mixer ou bien l'émietter grossièrement à la main

et le déposer dans un plat à gratin huilé.

Répartir sur la surface quelques fruits secs, entiers ou coupés (facultatif).

Recouvrir d'un mélange de fruits coupés

(pommes, kiwi, abricots, pêches, poires, figues...).

Verser dessus la préparation aux œufs : il faut que le pain soit largement imbibé.

Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant environ 25 minutes.

Variante : on peut remplacer le mélange sucre + lait + œufs par une crème pâtissière.

Suggestion : un reste de « flocons Falaise Verte » peut être intégré au pain.

Gâteau aux noix

Ingrédients pour 6 portions

3 œufs (blancs et jaunes séparés), 150 g de sucre
1 cuil. à soupe d'huile, 75 g de farine, 150 g de noix pilées
le zeste râpé d'une orange, 1 cuil. à café de levure, 1 pincée de sel

Préparation

Battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter l'huile, la farine tamisée, les noix et la levure et le zeste
en mélangeant bien le tout.
Ajouter délicatement les blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de sel.
Cuire pendant environ 30 minutes au four préchauffé à 180 °C.

Gâteau épice aux carottes

Ingrédients pour 6 portions

200 g de farine, 225 g de sucre ou, mieux, de cassonade
½ sachet de levure, 1 pincée de sel, ½ cuil. à café de gingembre en poudre
ou de gingembre frais râpé, 1 pincée de noix de muscade
0,75 dl de lait (ou lait de soja ou lait de coco), 4 cuil. à soupe d'huile
3 œufs entiers battus, 75 g de raisins secs mis à tremper quelques instants
dans de l'eau bouillante puis égouttés, 30 g de noix hachées
environ 300 g de carottes finement râpées

Préparation

Mélanger tous les éléments secs (farine, sucre, levure, sel, gingembre, muscade).
Ajouter lait, huile, œufs entiers. Mélanger bien le tout en ajoutant un peu
de liquide (lait ou huile) si la préparation est trop compacte.
Terminer en incorporant les raisins secs, les noix, les carottes râpées.
Verser dans un moule à manqué huilé, et faire cuire 40 minutes à 180 °C.
Vérifier la cuisson en piquant la pointe d'un couteau : celui-ci doit ressortir sec.
Si nécessaire prolonger la cuisson.

Fougasse aux fruits secs

Ingrédients pour 500 g de farine

Pâte : 20 g de levure de boulanger, 2 pincées de sucre, eau tiède
500 g de farine T 65 (ou bien farine blanche d'épeautre)
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
(plus un peu d'huile d'olive pour badigeonner la pâte en fin de cuisson)
½ cuil. à café de sel fin

Garniture : environ 100 g de divers fruits secs
mis à tremper dans de l'eau chaude pendant 10 minutes
puis coupés en morceaux (raisins, abricots, dates, figues, pruneaux...),
des mendiants (noix, noisettes, amandes) coupés grossièrement,
pignons de pin, eau de fleur d'oranger
fine julienne de zestes d'oranges, de citron, etc.

Matériel : une plaque à pâtisserie d'environ 30 x 38 cm.

Préparation

Reprendre la recette de la fougasse p. 143.

Mousse au chocolat parfumée

Ingrédients pour 6 portions

150 g de chocolat noir, 4 œufs, de 0 à 60 g de sucre (selon la qualité du chocolat)
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de cardamome et/ou de cannelle en poudre
le jus et le zeste râpé d'1 orange
ou 4 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
une pincée de sel

Décoration : pétales de soucis ou de capucines
zestes d'orange, feuilles de menthe, etc.

Préparation

Faire fondre le chocolat cassé en morceaux
avec le jus d'orange ou un peu d'eau au bain-marie.

Dans un saladier, fouetter énergiquement les jaunes d'œufs avec,
éventuellement, le sucre jusqu'à ce que le mélange « blanchisse ».
Y ajouter le chocolat fondu, les zestes d'orange ou l'huile essentielle,
la cardamome et/ou la cannelle, l'huile d'olive, et mélanger
jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

Ajouter délicatement les blancs d'œufs battus en neige très ferme avec le sel.
Après avoir réservé cette mousse quelques heures au frais, la répartir dans des
ramequins et terminer la préparation en ajoutant les éléments de décoration.

Variante : voir ci-dessous recettes « poires au chocolat » et « bananes au chocolat ».

Poires au chocolat

Ingrédients pour 6 portions

3 portions de mousse au chocolat parfumée
(préparée selon la recette ci-dessus) et les éléments décoratifs
3 belles poires, jus de citron, 1 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à soupe de cannelle en poudre ou
d'un mélange cannelle et cardamome

Préparation

Après avoir pelé les poires, les couper en 4 quartiers, en enlevant le centre.

Les rouler dans le jus de citron puis, avec les mains,
dans un mélange de sucre et de cannelle
ou de cannelle et de cardamome en poudre.

Étaler les quartiers de poires sur un plat à gratin huilé et
enfourner au four préchauffé à 150 °C pendant 10 à 15 minutes.

Répartir les poires (2 quartiers par portions) dans 6 ramequins.

Lorsqu'elles sont refroidies, mouler entre deux cuillères à soupe
6 grosses quenelles de mousse au chocolat bien ferme à déposer sur les poires.

Décorer de zestes d'orange ou de pétales de soucis ou de capucines,
et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Bananes au chocolat

Reprendre la recette « poires au chocolat » en remplaçant les poires par 6 bananes pelées et coupées en deux puis préparées de la même façon que les poires.

Crème pâtissière aux œufs entiers

Ingrédients

4 œufs entiers, 150 g de sucre, ½ cuil. à café de fécule ou de farine
1 litre de lait (particulièrement goûteux avec du lait de noix de coco)
vanille et/ou autres aromates (il faut oser utiliser menthe, mélisse,
lavande, tilleul, verveine, jasmin, anis étoilé, etc.
en laissant longuement infuser feuilles ou fleurs dans le lait).

Préparation

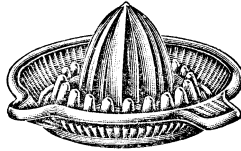
Mettre le lait à chauffer avec les aromates.
Pendant ce temps, battre les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et « fasse le ruban », puis ajouter la fécule diluée avec un peu de lait froid.
Verser doucement et délicatement le lait bouillant sur la préparation en battant le tout au fouet.
Reverser la préparation dans une casserole à fond épais, mettre sur feu doux, et faire épaissir la crème, sans laisser bouillir, tout en remuant lentement et sans arrêt à la spatule de bois. Lorsque la crème nappe la spatule, elle est prête : la verser dans un saladier et la laisser refroidir.

Suggestion

Cette crème pâtissière peut avoir de nombreux usages : garniture d'un gâteau sec, d'une tarte aux fruits, d'une salade de fruits. Elle entre dans la préparation de la « crème de bananes » (recette page suivante).

Crème anglaise

Elle se prépare comme la « crème pâtissière » (p. 157) mais sans les blancs d'œufs, sans féculé, et à raison de 8 jaunes d'œufs pour 1 litre de lait.



Crème de bananes

Ingrédients pour 6 personnes

6 bananes moyennes, jus de citron
50 cl de crème pâtissière aux œufs entiers
aromates au choix, décoration.

Préparation

Réduire les bananes pelées en purée, avec du jus de citron.

Répartir cette purée dans 6 ramequins.

Verser sur la purée de bananes la crème pâtissière aromatisée encore chaude.

Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Ajouter une décoration avant de servir

(feuille de menthe, gelée de myrtilles ou de mûres, etc.)

le grain de sel du maître

La Vérité ultime

Un vieux maître zen prenait tranquillement son repas, concentré comme il se doit, ne pensant ni à ce qu'il faisait avant, ni à ce qu'il ferait après. Il était juste concentré sur ses baguettes qui allaient de son bol à sa bouche et de sa bouche à son bol. Entre deux coups de baguettes, il était juste concentré sur ses mandibules qui mastiquaient. Il était juste « un » avec lui-même, « un » avec ce qu'il faisait. Juste deux ou trois grains de riz étaient accrochés à sa barbichette. En bref, il représentait exactement l'idéal du pratiquant du Zen : être « un » avec ce qu'on fait au moment où on le fait.

Tout à coup, un bonze excité (un bonze doit-il être excité) fait irruption dans la pièce où le maître mangeait et lui pose la question que tous les pratiquants du Zen se posent, que les non pratiquants du Zen se posent aussi parfois : « Quelle est la Vérité ultime ? » Réponse du vieux maître : Pas de réponse. Le bonze : « Maître, avez-vous entendu ma question, pouvez-vous me dire quelle est la Vérité ultime ? » Réponse du vieux maître : « Assieds-toi ! » Puis il continue comme si de rien n'était son repas, concentré qu'il était à la mastication et la déglutition. Au bout d'un moment, le bonze : « Maître, quelle est la Vérité ultime ? » Réponse : « Prends un bol, sers-toi et mange ! » Puis il continue son repas sans s'occuper du nouveau convive, comme si être « un » avec ce qu'il faisait était la seule chose dont il fut capable.

La fin du repas arrive. Le bonze s'adresse à nouveau au maître : « Maître, je suis venu de loin pour vous voir. Et cette question me travaille nuit et jour. Pouvez-vous répondre à ma question ? » Réponse : « Oui je peux répondre. – Quelle est-elle alors ? – Tu as fini de manger ? – Oui. – Tu veux savoir quelle est la Vérité Ultime ? – Oh oui ! – Eh bien, tu es prêt ? – Oui, oui maître – Alors la voici : Lave ton bol ! »



Îles flottantes à notre façon

Nous avons expérimenté une méthode de cuisson des blancs que nous trouvons satisfaisante, d'autant plus qu'elle est plus rapide que pour la recette traditionnelle, et produit moins de vaisselle sale. Les puristes diront que les îles ainsi cuites sont moins gonflées, moins onctueuses. À vous de juger.

Ingrédients pour 6 personnes

*Pour la « mer », une crème anglaise classique :
4 jaunes d'œufs, 50 g de sucre
60 cl de lait, vanille et/ou autres aromates*

*Pour les îles : 3 blancs d'œufs, une pincée de sel, 25 g de sucre glace
(pour obtenir du sucre glace, il suffit de passer le sucre semoule
dans un moulin à café ou à herbes)*

Préparation

De la mer : préparer la crème anglaise en suivant le même mode de préparation que pour la « crème pâtissière » en supprimant farine ou fécule.

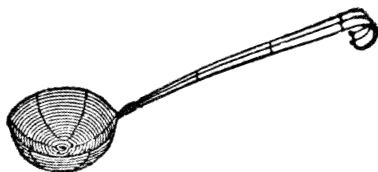
Des îles : ajouter aux blancs d'œuf la pincée de sel et les monter en neige pas trop ferme, en intégrant le sucre glace en cours de préparation.
Préchauffer le four à 130 °C.

Répartir les blancs, en les moulant entre deux cuillères à soupe, dans 6 ramequins allant au four, légèrement huilés, que l'on dépose sur une plaque. Glisser cette plaque au four pour 4 ou 5 minutes : il est important de surveiller de près la cuisson et de retirer la plaque du four dès que les blancs commencent à dorer, et même avant. Le blanc doit être ferme mais pas dur.

Préparation finale : verser la crème anglaise encore chaude sur les blancs et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pour au moins 1 heure.
Décorer à votre goût avant de servir.

Remarque

Si on ne dispose pas de ramequins allant au four, faire cuire les blancs sur une feuille de papier cuisson avant de les transférer dans des petits récipients adaptés.



*Les deux recettes qui suivent n'ont pas été mises au point au Centre.
Elles nous viennent de Finlande pour la première, d'Inde pour la seconde.
Nous consommons de préférence les korva puusti au petit-déjeuner ou à la pause thé,
et les laddous au sareï, mais pas très souvent,
toutes deux étant riches en beurre et en sucre, et cependant si bonnes.*

Korva puusti

Signifie, en finlandais, « oreilles écrasées ». On les appelle aussi « baffes ».

Voilà de jolies gourmandises, que l'on peut assimiler aux viennoiseries et consommer comme telles au petit-déjeuner ou avec le thé...

Nous nous sommes amusés, avec une équipe de samou inventive, à détourner cette recette traditionnelle (en remplaçant le beurre par de l'huile d'olive) : vous trouverez page 144 le fruit de notre créativité : « baffes provençales », « baffes ardéchoises »...

Ingrédients pour environ 60 pièces

(Car nous préférons de petits korva puustis alors que, paraît-il, les Finlandais les consomment aussi gros et même plus que nos pains au chocolat).

*Pour la pâte : au maximum 50 cl de lait, 50 g de levure de boulanger
150 g de sucre, 1 kg de farine blanche, 150 g de beurre salé
(ou bien 150 g de beurre doux + 2 cuil. à café de sel)*

*Pour la garniture : 100 g de beurre fondu ou ramolli
et un mélange de 4 cuil. à soupe de cardamome
+ 4 cuil. à soupe de cannelle + 8 cuil. à soupe de sucre*

Finition : un jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau pour dorer la pâte

Préparation

Pâte

Faire fondre la levure dans un peu de lait tiède.

Séparément, faire fondre le beurre.

Rassembler la farine, le mélange levure + lait, le beurre fondu, le sel s'il y a lieu et assez de lait pour obtenir une pâte qui ne colle pas aux doigts que l'on pétrit longuement (au moins 15 minutes) avant de « taper » la boule sur le plan de travail 100 fois dit-on !

Quand la pâte est prête, c'est-à-dire souple et moelleuse, la laisser reposer pendant 1 heure recouverte d'un linge dans un endroit chaud.

Diviser la pâte en 4 boules et étaler chacune en formant des rectangles d'environ 60 cm X 30 cm.

Garniture :

Avec le beurre fondu réservé pour la garniture,
beurrer légèrement toute la surface de la pâte
puis saupoudrer du quart du mélange de sucre, cardamome et cannelle.

Mise en forme et cuisson :

Rouler alors la pâte en boudin que l'on coupe en diagonales en alternant :
un coup dans un sens, un coup dans l'autre. Pour chaque rouleau, on obtient
environ 15 korva puustis, soit une soixantaine au total pour 1 kg de farine.

Procéder ainsi avec les trois autres boules de pâte.

Déposer les « baffes », en les séparant bien, sur une plaque huilée.

Laisser reposer encore 10 à 15 minutes

avant de dorer au jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.

Donner un petit coup avec le dos d'un couteau pour aplatir chaque « baffa »,
et enfourner à 200 °C pendant 10 à 15 minutes (surveiller la cuisson).

Je vous propose de décliner cette recette avec d'autres garnitures
(confiture, miel, etc.).

Laddous

Ingrédients pour environ 60 pièces

200 g de beurre, 250 g de farine de pois chiche

30 g de noix de coco râpée, 60 g de noix hachées, cannelle

200 g de sucre glace (ou du sucre semoule mixé au moulin à café ou à herbes)

Préparation

Après avoir fait fondre le beurre sur feu doux, ajouter la farine de pois chiche
et faire cuire pendant deux minutes en remuant sans cesse.

Ajouter noix de coco, noix et cannelle et
faire cuire encore 10 minutes en remuant.

Hors du feu, incorporer 200 g de sucre glace,
mélanger intimement le tout et laisser tiédir.

Il ne reste plus qu'à rouler entre les mains des boules
de la grosseur de petites noix mais cela, c'est le plus long !

Crème aux pruneaux

Je vous suggère de garnir ou d'accompagner un gâteau sec de cette préparation.

Ingrédients

Environ 24 pruneaux, 1 litre de thé noir
4 œufs entiers, 150 g de sucre
½ cuil. à café de fécule ou de farine

Préparation

La veille au soir : préparer le thé.
Dénoyer les pruneaux et les recouvrir de thé chaud :
les laisser tremper une nuit.

Le jour même : égoutter les pruneaux (en réservant le thé), les hacher finement.

Faire chauffer le thé (sans le laisser bouillir).

Battre les œufs entiers avec le sucre
jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

Verser délicatement le thé chaud sur le mélange en travaillant au fouet.

Verser la préparation dans une casserole à fond épais et, sur feu doux, mélanger lentement, de façon continue, avec une spatule jusqu'à ce que la crème épaississe (de la même façon que pour une crème pâtissière).

Elle ne doit pas bouillir. Lorsqu'elle nappe la spatule, elle est prête.
La verser alors dans un saladier et incorporer tout ou partie de la purée de pruneaux selon la consistance souhaitée. Laisser refroidir.



le grain de sel du maître

« Va boire ton thé ! »

J'aime beaucoup l'histoire du maître chinois Zhaozhou (778-897, *Joshu* en japonais) qui demande à un bonze nouvellement arrivé au monastère : « Êtes-vous déjà venu ici ? » Le bonze répondit : « Oui, maître. » Zhaozhou dit alors : « Va boire une tasse de thé ! » Quelque temps après, Zhaozhou posa à un autre bonze la même question. Il répondit : « C'est la première fois. » Le maître lui dit alors : « Va boire une tasse de thé ! » Peu après, son assistant lui demande : « Pourquoi dites-vous la même chose aussi bien au bonze qui est déjà venu qu'à celui qui ne l'est pas ? » Zhaozhou regarda son assistant et l'interpella. Lorsqu'il répondit : « Qu'y a-t-il ? », le maître lui dit : « Va boire une tasse de thé ! »

L'expression *Kissako* est devenue célèbre dans le Zen car dans ce cas précis elle signifie que ces trois-là n'ont pas l'air très éveillés et que le mieux est qu'ils s'en retournent vite sur leur coussin de méditation. Chez nous, l'équivalent pourrait être « retourne sur ton coussin voir si j'y suis ! ». Par cet exemple, on comprend que le thé n'est pas qu'une boisson, une plante médicinale, un rituel ou un passe-temps. C'est aussi une exhortation !



Rouleau calligraphié de Taïtsu Roshi : « Va boire ton thé ! » (*kissako*)

11.

boissons

Au Centre, nous proposons thé et infusion ou décoction aux petits déjeuners et aux pauses, infusion ou décoctions aux déjeuners et dîners. Ce sont, la plupart du temps, les plantes cueillies au Centre et dans les environs qui sont mises à infuser : romarin, thym, serpolet, tilleul, sauge, lavande, cynorhodon, verveine, bruyère... Il nous arrive d'utiliser des épices et aromates (gingembre, cannelle, cardamome, clou de girofle, anis étoilé ou anis vert...) et d'autres produits tel que le karkadé (fleur d'une variété d'hibiscus rouge). Les pelures de pommes infusées avec des épices font un excellent breuvage.

Les plantes stimulantes (thym, romarin) sont utilisées matin et midi, les plantes apaisantes (tilleul, lavande) le soir.

De plus, nous nous permettons certains mélanges au gré de notre fantaisie.

En ce qui concerne le mode de préparation, il y a plusieurs écoles. D'une façon générale, nous plongeons les plantes dans l'eau froide que nous portons à ébullition. Nous laissons l'eau des plantes ligneuses telles que thym et romarin frémir pendant une dizaine de minutes avant de la passer.

Quant aux plantes « herbacées » (verveine, sauge, lavande), nous éteignons le feu dès l'ébullition et laissons infuser quelques minutes.

Il est également possible de mettre les plantes dans l'eau chaude et de laisser ensuite infuser.

Voici quelques-unes des préparations que nous proposons.

Tchaï aux 7 épices

Ingrédients pour 6 verres

Épices : 1 bâton de cannelle ou bien de la cannelle en poudre
les graines de 8 gousses de cardamome ou bien de la cardamome en poudre
1 étoile de badiane, une pointe de couteau de graines de vanille
1 cuil. à café de gingembre râpé grossièrement
1 clou de girofle (+ éventuellement une pointe de poivre noir)

2 cuil. à soupe de sucre
½ cuil. à soupe de thé
6 verres d'eau fraîche, 6 verres de lait (de vache, de soja)

Préparation

Rassembler les épices dans un récipient à fond épais.
Sur feu moyen, secouer le récipient pendant quelques instants en tenant fermement le couvercle (comme pour faire le pop corn).
Dès que les épices commencent à griller, ajouter le sucre et l'eau froide, porter à ébullition, puis laisser infuser sur feu très doux pendant 20 à 30 minutes.
Ajouter le thé, le lait, faire chauffer jusqu'à frémissement et passer.
Cette boisson se consomme chaude, tiède ou froide.

Remarque

Dans le tchaï, c'est en principe le goût de cardamome qui domine.
Il nous arrive, bien entendu, d'utiliser tout ou partie des épices citées, et de varier les proportions.

Suggestion

On peut remplacer le lait de vache ou de soja par du lait de riz : dans ce cas, inutile de sucrer, et ne pas utiliser d'eau mais uniquement ce lait.

Karkadé (hibiscus)

Le karkadé est consommé dans une grande partie de l'Afrique, sous différents noms (« Bissap » au Mali, par exemple). C'est une délicieuse boisson acidulée et rafraîchissante.

Ingrédients pour 6 verres

12 fleurs de karkadé, 8 verres d'eau fraîche
6 cuil. à café de sucre, jus de citron

Préparation

Au moins 1 heure 30 à l'avance, mettre le karkadé dans l'eau fraîche.
Ajouter ensuite le sucre et porter à ébullition,
puis laisser frémir sur feu très doux pendant 30 minutes.
Passer l'infusion en ajoutant le jus de citron.
Le karkadé peut être consommé chaud, tiède ou froid.

Infusion au cynorrhodon

Il s'agit du fruit de l'églantier, que l'on cueille en hiver, après les premières gelées. On en fait une boisson énergétique (le cynorrhodon est riche en vitamine C) à consommer de préférence le matin.

Ingrédients pour 6 verres

12 fruits de cynorrhodon, 8 verres d'eau

Préparation

La veille au soir, écraser, à l'aide du fond d'un verre ou d'un rouleau à tapisserie, les fruits de cynorrhodon et les mettre dans l'eau froide :
les laisser tremper jusqu'au lendemain matin.
Faire chauffer sans porter à ébullition.

Variante

on peut ajouter, avant de faire chauffer l'eau, d'autres plantes à infusion.

Infusion pomme-gingembre-cannelle

*Voilà une infusion recommandée pour stimuler la digestion.
Son goût peut varier en fonction de la variété de pommes utilisée.*

Ingrédients pour 6 verres

Des épluchures et des trognons de pommes de culture biologique
1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
2 bâtons de cannelle (ou cannelle en poudre)

Préparation

Mettre les épluchures et trognons de pommes ainsi que les épices dans 8 verres d'eau puis faire chauffer l'infusion jusqu'à frémissement et laisser sur feu très doux pendant 10 minutes.
Éteindre le feu et laisser infuser hors du feu pendant encore 10 minutes.

Variante

D'autres épices peuvent entrer dans la composition de cette infusion (clous de girofle, anis étoilé...).



le grain de sel du maître

La légende de Bodhidharma

Le bonze indien Bodhidharma arriva en Chine au V^e siècle. C'est le fondateur du Zen. Il s'installa dans une grotte, croisa les jambes dans la position du lotus et médita ainsi pendant neuf ans jusqu'à ce qu'il atteigne l'Éveil. En dehors des moments consacrés à se sustenter et à ses besoins urgents, il ne bougeait pas. Dans les illustrations, il est toujours représenté assis, et on dit qu'à force d'être en méditation les jambes croisées, celles-ci se sont desséchées et qu'un jour elles se sont détachées de son tronc... Mais avant cela, il lui arrivait de s'endormir pendant ses longues heures de méditation-zazen, ce qui l'énervait beaucoup. Alors, avec l'ongle du pouce de la main droite, il s'arracha la paupière de l'œil droit, et avec l'ongle du pouce de la main gauche, il s'arracha la paupière gauche, et il les jeta devant lui. (Dans les illustrations, il est toujours représenté avec de grands yeux...) Là où ses paupières tombèrent, deux buissons de thé poussèrent. Depuis lors, le thé vert est devenu le symbole de l'Éveil. Malheureusement, en France, le thé vert qui nous vient du Japon n'est pas d'une très bonne qualité gustative et son goût légèrement amer n'est pas aussi fin et subtil que celui que l'on trouve sur place.

Toujours est-il que si vous avez décidé de faire zazen et que vous êtes fatigué, ne prenez pas un café avant de commencer pour vous défatiguer. Le café est un accélérateur à pensées. Un thé vert, même de qualité moyenne, vous tiendra en éveil et stimulera votre méditation. Le café est considéré plutôt comme un excitant, le thé vert plutôt comme un stimulant.



Bodhidharma, peinture à l'encre de Chine de Mumon Roshi



Thé vert

Préparation :

Faire chauffer la quantité d'eau désirée,
à pas moins de 60 °C et pas plus de 80 °C.

La verser dans une théière dans laquelle on aura mis
une bonne cuillère à café de thé vert,
laisser infuser pas moins d'une minute et pas plus de deux,
et verser dans un récipient de son choix.

Les tasses à café à l'anse cassée font très bien l'affaire.
Quelques instants plus tard, on se sent déjà mieux...

Si vous le voulez plus fort, vous pouvez laisser infuser trois minutes,
il ne contiendra pas plus de théine mais plus de tanin.

On peut rajouter de l'eau chaude deux à trois fois
au cours de la journée.

le grain de sel du maître

Réflexions sur la nourriture

Il me paraît nécessaire pour introduire ce chapitre de citer et commenter le kôan « lave ton bol » dont il est question dans le grain de sel « la vérité ultime » (voir p. 164).

Ce kôan, intellectuellement, sert à montrer l'enchaînement implacablement rationnel de l'action quotidienne. Quoi de plus naturel une fois qu'on a fini de manger que de faire la vaisselle ? Encore faut-il avoir à manger. Car rappelons que tous les ans des milliers d'enfants meurent dans le monde par manque de nourriture, alors que dans d'autres pays, je pense à l'Occident surtout, on tombe malade par excès de nourriture...

J'ai constaté au Centre de la Falaise Verte que lorsque les stagiaires ramènent les plats à la cuisine, ils ont tendance à vouloir jeter ce qui reste à la poubelle. Je pense que s'ils font ça ici, c'est qu'ils procèdent de la même manière chez eux. On ne jette pas la nourriture, par respect pour toute la chaîne qui a permis que se trouve dans son assiette de quoi manger et aussi par solidarité avec ceux qui ont faim. De plus, les restes d'un plat peuvent se réchauffer le soir, le lendemain ou le surlendemain. En tout cas c'est ce que je fais.

Diverses « strophes » (*Gathas* en sanscrit) sont chantées dans les monastères au Japon, avant et après chaque repas afin de réaliser que manger est un privilège et qu'on a le devoir d'en prendre conscience. Ci-dessous la strophe chantée après le repas du soir :

*En premier,
ma reconnaissance va à tous les êtres qui ont contribué
à me donner cette nourriture.*

*En deuxième,
je reçois ce don de nourriture tout en considérant mes imperfections.*

*En troisième,
je veillerai à annihiler la colère et l'avidité, et à combattre l'ignorance,
qui me rendrait indigne de cette nourriture.*

*En quatrième,
je saurai apprécier cette nourriture,
sachant qu'elle doit être prise comme un médicament pour la santé du corps.*

*En cinquième,
je prends cette nourriture afin d'avoir la force nécessaire
pour me perfectionner dans la Voie.*

12.

épilogue

Pour terminer,
ce ne sont plus des recettes qui vous sont proposées,
mais une réflexion sur les restes,
quelques idées à intégrer dans vos préparations (heureuses associations),
quelques trucs et astuces pour faciliter le travail.

L'utilisation des restes...

... un thème incontournable

Nous voilà me semble-t-il au chapitre le plus crucial de cet ouvrage. Pourquoi ?

Parce que le reste c'est ce qui s'inscrit dans un cycle (ne parle-t-on pas du « recyclage » des restes) et le cycle c'est ce qui nous relie, et c'est sans fin. Avec le reste on fait du neuf.

Dans notre cuisine le reste alimentaire est réutilisé et entre dans la composition de nouvelles préparations : l'existence du reste nous contraint à la créativité.

«... La grande cuisine, celle des chefs, procède [...] à partir de quelques éléments goûteux et ainsi invente des élixirs, des crèmes, des mousses, des sabayons.

À l'inverse, l'homme qui cuisine des restes part de ceux-ci avant d'aboutir à une réussite confuse à sa naissance. C'est toute la différence qui sépare le bricoleur ingénieux de l'ingénieur instruit. », écrit Pierre Sansot dans son ultime ouvrage *Ce qu'il reste* (Manuels Payot).

Il ajoute : « L'art d'utiliser les restes et surtout de leur laisser mener leur vie comme ils l'entendent. [...] Le reste, fondamentalement, c'est ce que nous déprécions, auquel nous n'accordons pas d'attention, qui nous dérange, qui manque de légitimité et qui nous paraît de trop. De là, un contrôle qui va parfois jusqu'à une épuration. [...] Encore faudrait-il qu'en exténuant les restes, nous n'appauvrissons pas notre vouloir-vivre ».

Le reste inutilisable en cuisine va grossir au jardin le tas de compost : là une multitude de bêtes et de micro-organismes le transforment et le décomposent en provoquant de mystérieuses fermentations : les tristes épluchures de carottes deviendront, (par quel miracle ?) un beau terreau noir, fin et fertile qui nourrira les légumes semés au jardin.

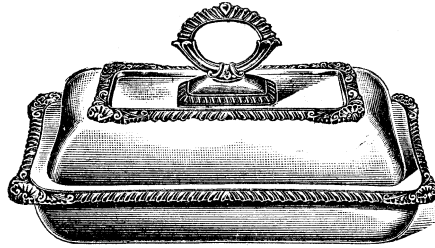
Le cycle s'accomplit et c'est un cycle de vie.

Anne Cauquelin, philosophe, nous dit :

« Le temps du jardin est une histoire, un récit, qui s'écrit au jour le jour, et relate cette activité de tous les instants, qui lutte contre l'entropie.

L'important n'est pas ce qui est mort mais ce qui va vivre.
Si le compost et la poubelle – qui attestent la présence de *chronos* – sont gardés,
c'est qu'ils serviront aux germinations futures. »
(Actes du Séminaire de Barbierey-sur-Ouche, septembre 2003 :
« Quels projets aujourd'hui pour les jardins anciens ? »)

Grâce aux restes, au compost, au jardin,
nous quittons le temps linéaire et cumulatif de l'homme moderne
pour entrer dans le temps circulaire du primitif.
Ainsi le reste recyclé nous parle de vie, le reste « ultime » nous parle de mort.
Anne Cauquelin s'était d'ailleurs proposée de vérifier (dans la ville de Naples)
l'audacieuse hypothèse selon laquelle une société traite ses morts
comme elle traite ses poubelles.
Peut-on connaître une société en étudiant les déchets qu'elle génère
et la façon dont elle les traite ?
Peut-on connaître un homme grâce au contenu de sa poubelle ?
Mais nous sommes loin de notre cuisine et de nos recettes, me direz-vous ?
Pas du tout ! Nous sommes, dans notre cuisine, au cœur du problème,
et c'est de notre poste de travail que nous devons le résoudre.



Heureuses associations

*Certaines associations de goûts, de couleurs et de textures sont classiques,
d'autres vous paraîtront insolites.*

Je vous propose de les essayer et d'en expérimenter d'autres.

Badiane avec la courge, les carottes.

Basilic avec les tomates, les aubergines, les abricots, l'ananas...
et d'une façon générale avec tous les fruits et légumes acides.

Cardamome avec les fraises et de nombreuses préparations salées (curry...)
ou sucrées (le chocolat...).

Carvi (grains) avec le chou, la choucroute.

Céleri avec les marrons.

Clou de girofle avec les poires (desserts, confitures...).

Coco (lait, pulpe) avec le curry (pour adoucir le piment).

Coing avec les pommes (un peu de coing cuit dans une compote).

Cumin avec le chou, la choucroute, les carottes, les aubergines,
les légumineuses, etc.

Estragon avec les fraises (en salade, confitures, etc.).

Fenouil (graines) avec les marrons (en préparations salées).

Gingembre avec le sarrasin ou kasha, le chou, le chou-fleur, etc.

Je ne trouve pas un seul aliment qui ne se sentirait pas en bonne compagnie
avec le gingembre !

Huile d'olive peut aussi être utilisée dans des préparations sucrées,
notamment avec les abricots, le chocolat.

Marrons avec le chou, la choucroute, le céleri-rave, la courge,
le potimarron, le fenouil, le chocolat.

Noix avec les endives, les oranges, les pommes, les poires.

Orange (jus d') avec les carottes, les préparations au curry.

Quatre-épices avec les poires (en desserts, confitures, etc.).

Sel saupoudré sur un melon ou une pastèque.

Vinaigre avec des fraises crues (en salade).

Trucs et astuces

Une **boule à thé** pour rassembler tous les éléments d'un court-bouillon évite d'avoir à le passer : il suffit de retirer la boule.

Une **paire de ciseaux** est préférable au couteau pour découper tartes et pizzas. C'est plus facile et cela évite de rayer le plat.

Le **presse-ail** pour extraire pulpe et jus du gingembre frais : au lieu de le râper, on le coupe en petits morceaux que l'on écrase. Si on persiste à vouloir le râper, on écrase au presse-ail fibres et petits morceaux irréductibles.

Le **rasoir à légumes**, appelé aussi effileur ou étrier pour faire des épluchures très fines aux fruits et légumes. Il permet aussi de zester finement citrons et oranges. Autre usage : pour effiler des carottes en fines lanières (voir recette « salade de carottes ébouillantées » p. 81).

De l'eau glacée dans laquelle on jette les légumes verts immédiatement après cuisson à l'eau ou à la vapeur permet d'en **fixer la couleur**.

Une pomme de terre dans l'eau ou le bouillon de cuisson ou bien dans la sauce d'une **préparation trop salée** : on prolonge la cuisson jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite, elle absorbe le sel.

Si les **navets** ont un goût trop fort, piquant, je vous propose de les mettre dans de l'eau froide sucrée que l'on porte à ébullition pendant 5 minutes puis on les égoutte et on les rince à l'eau fraîche avant de procéder à la cuisson.

Du vinaigre dans l'eau de cuisson du millet, du kasha et des pâtes les empêche de **coller**.

On verse un **filet de jus de citron** dans l'eau de lavage et de cuisson des côtes de bettes et du céleri-rave pour que les légumes ne noircissent pas.

Des **feuilles de figuiers** pour envelopper certains légumes et fruits (pommes de terre, bananes...) pendant leur cuisson au four les parfument délicatement.

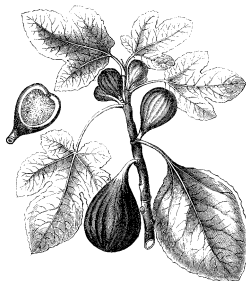
Le **poivre** est l'exhausteur de goût des fraises (mais voilà, il n'est pas utilisé dans un centre zen !).

Un **remède** de bonnes femmes : si les fraises vous provoquent de l'eczéma, un filet de vinaigre ajouté à une salade de fraises peut éviter ce problème ; de plus c'est très bon.

Je tiens l'information de notre fournisseur : mieux vaut ne pas cueillir les fraises par **vent du sud**, elles « tourneraient ».

Il est difficile d'obtenir une sauce **vinaigrette** homogène par vent du sud.

Pour **économiser l'énergie**, rendre hermétique le récipient dans lequel on cuit ou mijote en le couvrant d'une serviette en coton ou lin pliée en quatre sur laquelle on place le couvercle qu'on leste d'un bol renversé. Ce système permet de prolonger une cuisson hors du feu comme c'est le cas pour les céréales (voir « Cuisson des céréales »).



le grain de sel du maître

La 108^e recette bis : le Chanko-Nabé

Ce livre est constitué de 108 recettes, nombre sacré dans le bouddhisme¹. Voici la 108^e recette bis. On pourrait traduire *Chanko-Nabé* par « Fous-y tout dans la marmite ». C'est le plat favori des Sumotoris au Japon.

Recette constituée uniquement de restes, elle est très pratique lorsque je n'ai plus une casserole de libre. Mes casseroles contiennent toutes un petit reste de pommes de terre, un petit reste de pâtes, de chou-fleur, de carottes, etc. Je mélange le tout dans la plus grande des petites casseroles, je rajoute un peu d'eau, un bouillon de légumes, ce n'est pas encore une soupe, ce n'est plus un plat, et quand c'est chaud, on ajoute une rasade d'huile d'olive et une tombée de sauce de soja. Versez le tout dans un bol japonais utilisé lors de la cérémonie du thé. Comme ces bols sont toujours très beaux, c'est encore meilleur. Si vous n'avez pas de bol à thé, un vulgaire bol à café au lait ébréché fera très bien l'affaire. Puis vous dégustez avec une cuillère chinoise en porcelaine. Si vous n'avez pas de cuillère en porcelaine, une banale cuillère en fer-blanc fera très bien l'affaire. Quand tout est fini, il reste juste à faire la vaisselle des casseroles.

Pour une cuisine collective, on procède de la même manière, en rajoutant des pâtes si c'est nécessaire. En France, on aime bien les pâtes italiennes.



1. Une des manières d'arriver au chiffre 108 se fait ainsi : les 6 passions dévorantes (désir, avidité, jalousie, convoitise, colère, orgueil) X les 6 sens (vue, odorat, ouïe, toucher, goût, intuition) X 3 (passé, présent, futur).

Notes

Notes

Notes

Notes

Notes

Liste alphabétique des 108 recettes

- Bananes au chocolat *page 157*
Béchamel aux champignons *page 138*
Bettes aux œufs *page 116*
Blanquette de Seitan et/ou tofu *page 94*
Boulgour *page 40*
Carottes râpées façon orientale *page 80*
Céleri rémoulade aux câpres *page 85*
Chanko-Nabée *page 181*
Chicons au soleil (salade d'endives) *page 84*
Chili sin carne *page 90*
Chou braisé aux marrons *page 110*
Choucroute crue en salade *page 87*
Choucroute mi-cuite aux marrons *page 99*
Chou-fleur braisé sauce soja et gruyère *page 109*
Clafoutis d'endives *page 112*
Cla-tous-fruit (sorte de clafoutis) *page 151*
Concombres sautés au gingembre *page 108*
Compotée d'aubergines au cumin *page 115*
Compotée de courgettes aux olives *page 107*
Coulis de poivrons *page 133*
Coulis de tomates aux protéines de soja *page 137*
Courgettes paresseuses *page 106*
Crème de carottes *page 73*
Crème anglaise *page 158*
Crème aux pruneaux *page 164*
Crème de bananes *page 158*
Crème pâtissière aux œufs entiers *page 157*
Crème de potiron *page 75*
Croquettes improbables *page 146*
Crumble léger (dessert) *page 152*
Crumble d'endives *page 113*
Endives du diable *page 111*
Flan de pois chiches *page 144*
Flocons Falaise Verte *page 49*
Fougasse salée *page 143*
Fougasse aux fruits secs *page 155*
Gaspacho *page 75*
Gâteau aux noix *page 154*
Gâteau épicé aux carottes *page 154*
Haricots verts plein sud *page 114*
Harira *page 70*
Îles flottantes à notre façon *page 160*
Infusions *page 167*
Infusion pomme-gingembre-cannelle *page 170*
Infusion au cynorrhodon *page 169*
Karkadé (hibiscus) *page 169*
Kasha *page 48*
Korva puustis salés *page 144*
Korva puustis traditionnels sucrés *page 162*
Laddous *page 163*
Lasagnes végétariennes *page 101*
Légumes sautés au tofu *page 96*
Mayonnaise mousseuse *page 130*
Millet grillé *page 46*
Millet trempé *page 46*
Mousse au chocolat parfumée *page 155*
Moussak'ardéchoise *page 100*
Orge mondée *page 45*
Pain retrouvé *page 153*
Palette d'hiver *page 87*
Pâtes *page 41*
Pâte à tarte *page 43*
Pâté végétal d'aubergines *page 147*
Pâté végétal de pois chiches *page 147*
Paires au chocolat *page 156*
Polenta (à la semoule de maïs) *page 47*

Pommes de terre en cocotte lutée *page 120*
Potagère au curry *page 117*
Pot-au-feu aux lentilles *page 92*
Potimarron sauce gingembre *page 104*
Potiron fainéant *page 105*
Purée de carottes *page 125*
Purée de céleri-rave *page 125*
Purée de navets aux poivrons rouges *page 125*
Purée de pois cassés *page 125*
Quinoa *page 48*
Ragoût aux olives *page 118*
Riz blanc méthode japonaise *page 39*
Riz complet grillé *page 38*
Riz complet trempé *page 37*
Salade de bohème *page 83*
Salade de carottes ébouillantées *page 81*
Salade de chou-cumin *page 86*
Salade d'endives *page 84*
Salade printanière *page 88*
Sauce Ali Baba (au sésame) *page 133*
Sauce à l'oseille *page 134*
Sauce gingembre *page 132*
Sauce aux épinards *page 134*
Sauce aux fanes de navets *page 136*
Sauce aux fanes de radis *page 136*
Sauce aux herbes sauvages *page 136*
Sauce chaude moutardée *page 132*
Sauce curry *page 138*
Sauce Milarépa (aux orties) *page 135*
Seitan *page 44*
Semoule de couscous *page 42*
Soupe aux herbes sauvages *page 74*
Soupe de couscous aux ravioles *page 71*

Soupe de pois cassés à la menthe
(ou Purée...) *page 72*
Soupe glacée de courgettes et/ou
concombres *page 77*
Tabourotte ou taboulé de carottes *page 82*
Toasts sauvages *page 145*
Tartes aux fruits *page 150*
Tartes aux légumes *page 142*
Tchaï aux 7 épices *page 168*
Thé vert *page 172*
Tian provençal *page 124*
Touti-friti *page 122*

En plus, deux recettes fournies par maître Jyoji :

Riz au bambou *page 53*
Dinde au whisky *page 27*



Bambous, peinture à l'encre de Chine de Taïkan Jyoji

Livres et ouvrages de référence

Les ouvrages de Taïkan Jyoji :

Au cœur du Zen, Le Courrier du Livre

La source du vide, Le Courrier du Livre

Zen et zazen, Le Courrier du Livre

Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident, Almora

Exhortations zen, Le Courrier du Livre

L'art du kôan zen, Albin Michel, collection « Espaces libres »

Zen au fil des jours, Le Courrier du Livre

D'une façon générale, je recommande la lecture de :

L'assiette aux céréales, Claude Aubert,

collection « Les vrais aliments d'aujourd'hui et de demain »,

éditions Terre Vivante

(et tous les ouvrages de Claude Aubert).

Les 4 saisons du jardinage, revue publiée par « Terre Vivante ».

Tous les livres de cuisine et de jardinage,

qui sont de véritables sources d'inspiration.

Ouvrages cités dans ce livre :

Milarépa, ses méfaits, ses épreuves, son illumination,

Fayard, « L'espace intérieur », traduit du tibétain par Jacques Bacot.

Ce qu'il reste, Pierre Sansot, Manuels Payot.

Les grands Maîtres de la poésie bouddhiste chinoise,

Anthologie, Dervy, « Chemins de sagesse ».

Glossaire

- Kôan** Question-exercice posée à l'esprit, au-delà de la pensée, prescrite par un maître zen.
- Rinzaï** École du Zen au Japon, à laquelle est rattaché le Centre de la Falaise Verte.
- Samou** Travail manuel pratiqué en s'appliquant à être concentré sur l'action présente et dans l'instant présent.
- Sareï** *Thé convivial.* Thé vert ou infusion servi avant ou après les zazen.
- Sesshin** *Pénétration profonde de l'esprit.* Pratique obligatoirement intensive du zazen, d'ordinaire pendant sept jours. Mot composé de deux caractères, *Setsu* qui signifie concentrer, assembler, et *Shin*, esprit-cœur.
- Sûtra** Terme sanscrit signifiant littéralement *fil qui perce les principes de la réalité et tient les choses ensemble.* Chants exprimant la philosophie du Zen, chantés à la première heure tous les matins ainsi qu'occasionnellement à d'autres périodes de la journée ou dans certaines circonstances, telles qu'avant les repas ou lors de cérémonies.
- Tenzo** Signifie aussi bien *cuisine* que *responsable de cuisine.*
- Zazen** Littéralement *Zen assis.* La pratique du Zen se fait assis les jambes croisées, sur un coussin, et consiste à diriger ses respirations, discipliner son esprit et entrer en union profonde avec soi-même.
- Zen** Du sanscrit *Dhyana*, qui signifie absorption, concentration, contemplation. Devenu *Ch'ana* puis *Ch'an* en chinois, *Chen* en coréen et enfin *Zen* en Japonais. Si le mot *Zen* est la translittération du mot *Dhyana*, il ne signifie pas la même chose. L'essence du Zen est la fusion entre *Dhyana* et *Prajna*, en Japonais *Hannya*, qui signifie *sagesse et révélation, perception, pénétration intuitive.* La pratique du Zen, basée sur l'inséparabilité de *Dhyana* et *Prajna*, est révélée dans l'état de *samadhi* en zazen.

Chez le même éditeur

Pour l'Éveil, Pierre Feuga
La Poignée de riz du Bouddha, Ariane Buisset
22 Cartes d'Asie, Georges Sédir
Gheranda Samhitâ, Jean Papin
Yoga, corps de vibration, corps de silence, Éric Baret
Le Psychiatre et la Voyante, Éliane Gauthier et Jean Sandretto
Le Seul Désir, Éric Baret
L'Impensable Réalité, Jean Bouchart d'Orval
La Voie du bambou, Yen Chan
Sakti-sûtra, Jean Papin
Dieux et déesses de l'Inde, Stéphane Guillaume
Caraka Samhitâ, 1. Les principes, Jean Papin
Le Sacre du dragon vert, Éric Baret
Journal d'un chaman – L'Ours des montagnes bleues, Mario Mercier
Journal d'un chaman – Les Voix de la mer, Mario Mercier
La Centurie de Goraksa, Tara Michaël
Les Doigts pointés vers la lune, Wei Wu Wei
Amour et connaissance, Alan Watts
Mandalas à contempler et à colorier, Christian Pilastre
Le Secret le mieux gardé, Jean Bouchart d'Orval
Être et ne pas être, Douglas Harding
Le Miroir du vent, Pierre Feuga
Le Chemin des flammes, Pierre Feuga
S'éveiller en rêvant, Stephen LaBerge
Les crocodiles ne pensent pas, Éric Baret
Essais sur l'expérience libératrice, Roger Godel
Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident, Taïkan Jyoji
Mandalas à colorier, Christian Pilastre
God is Pop, Stéphane Guillaume
Philosopher par le feu, Anthologie de textes alchimiques, Françoise Bonardel
Caraka Samhitâ, 2. Les thérapeutiques, Jean Papin
Reflets de la splendeur. Le shivaïsme tantrique du Cachemire, Jean Bouchart d'Orval
Dans notre cœur, nous savons, ShantiMayi
La Joie sans objet, Jean Klein
Voyage au pays des mandalas, Christian Pilastre