



CHRISTINE CALVET



Je cuisine à l'huile de COCO

60 recettes
pour se faire du bien



THIERRY
SOUCAR
EDITIONS

Je cuisine
à l'huile de
COCO

CHRISTINE CALVET

Retrouvez Christine Calvet sur son blog *Saison de mets* saisondemets.fr

Du même auteur

- ❖ *60 Grands classiques de la cuisine sans gluten et sans lait*, Thierry Souccar Éditions, 2014.
- ❖ *À table ! Sans gluten et sans lait*, Thierry Souccar Éditions, 2013
- ❖ *4 Saisons sans gluten et sans lait*, Thierry Souccar Éditions, 2011

Conception graphique et mise en page : Catherine Julia (Montfrin)

Photos : © Yann Poilpré, © Shutterstock

Couverture : Atelier Didier Thimonier (Paris)

ISBN : 978-2-36549-178-5

Imprimé par France Quercy à Mercuès



N° d'impression :

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2016

© Thierry Souccar Éditions, 2016, Vergèze

www.thierrysouccar.com

Tous droits réservés

*À Valérie et Amanda,
mes deux maraîchères préférées,
pour leurs si bios légumes...*



Table des matières

L'huile de coco, une huile santé 9

Les ingrédients gourmands
et les modes de cuisson santé 19

Froides ou chaudes, elles font
leur entrée 27

Houmous de petits pois à la menthe	28
Tartinade d'artichauts grillés et courgette au basilic	30
Tartinade de champignons aux échalotes et à la ciboulette	31
Rouleaux d'algues Nori aux légumes râpés	32
Champignons émincés aux cœurs de palmier et maïs, sauce guacamole	34
Salade d'hiver sucrée-salée	35
Salade printanière aux fleurs de violettes	36
Pâtisseries farcies au quinoa, poivrons et algues	38
Salade estivale « oméga-3 » au pourpier, cocos et thon mariné	40
Salade mi-cru mi-cuite de sarrasin aux raisins, céleri et potimarron	41
Salade tiède d'amarante et crevettes à l'orientale	42
Soupe au chou blanc et tofu fumé	44
Velouté d'ortie aux flocons de riz	46
Velouté d'endives à la truite fumée	47
Velouté de châtaignes et poireaux aux éclats de noisettes	48

Les purées prennent de la couleur 51

Parmentier de saumon au curcuma et noisettes	52
Brandade de maquereaux aux panais et noix de cajou	54
Purée « express » de flageolets à l'estragon	55
Purée de carottes à la cardamome et citronnelle	56
Purée de céleri-rave coco-orange	57
Purée de lentilles jaunes à la coriandre et au gingembre	58
Purée de courgettes à la patate douce et à la coriandre	60
Purée de topinambours à l'huile truffée	61

Les papillotes jouent les surprises 63

Papillotes de cabillaud au fenouil et tomates cerises	64
Lotte à la tapenade verte en papillotes de chou kale	66
Noix de Saint-Jacques aux panais râpés et pamplemousse en papillote	67
Brochettes de canard aux pruneaux en papillote	68
Papillotes de filet mignon, sauce crémeuse aux kiwis	70
Châtaignes à la noix de muscade en papillote	71
Papillotes de poulet aux petits légumes et crème de coco au paprika	72
Chou et betterave rouge épicés aux pommes, en papillote	74
Papillotes de cèpes farcis	75
Papillotes de boulettes végétales aux raisins	76
Papillotes de colin aux brocolis et fruits de mer	78
Papillotes de dinde, cacahuètes et poivrons	79

Des risottos 100% végétaux 81

Risotto safrané aux champignons et potiron	82
Risotto au céleri-branche et « pesto » de noix	84
Risotto aux haricots beurre, basilic et amandes	85
Risotto tout vert aux graines germées et à l'orange	86
Risotto citronné aux courgettes et noisettes	88

Les sautés voyagent autour du monde 91

Pâtes soba et moules coco-curry aux noix de cajou	92
Merlu au rougail de mangues vertes	94
Boulettes d'agneau épicées et semoule riz-maïs	95
Tajine de veau aux carottes et citrons confits à la coriandre	96
Choux de Bruxelles aux pistaches, quinoa et lentilles beluga	98
Wok de légumes oubliés et tempeh au gingembre et à l'ail	99

Les tartes et les crumbles

font leur défilé 101

Pâte brisée sans gluten	102
Tarte bicolore poivron-courgette et crème au basilic	104
Quiche sans pâte carotte-betterave au curcuma	106
Tarte aux pois gourmands, champignons à l'estragon et aux algues	107
Verrines de chou-fleur en crumble de jambon cru	108
Tatin aux tomates et anchois et son « pesto » de sauge	110
Crumble de blettes aux tomates séchées	111
Crumble de patate douce et fenouil à l'ail et aux épices africaines	112
Crumble de spaghettis de courge et poireaux au thym	113

Les biscuits craquent sous la dent, les fruits fondent sous le palais 115

Figues poêlées à la vanille, sirop d'érable et noix de pécan	116
Crème de bananes aux myrtilles et baies de goji	117
Sablés à la cannelle et aux fruits rouges	118
Barres crues tournesol-noisettes et abricots secs	120
Biscuits à la noix de coco et aux trois agrumes	121
Pêches jaunes au gingembre sur tartelette de tapioca à la fleur d'oranger	122

⇒ Parmentier de saumon ⇐ au curcuma et noisettes

POUR 4 PERSONNES ❖ PRÉPARATION : 25 MIN ❖ CUISSON : 20 MIN

- ◆ 4 pavés de saumon sauvage ou bio ◆ 250 g de pommes de terre
- ◆ 250 g de patates douces ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 citron vert
- ◆ 10 cl de crème végétale « coco cuisine » ◆ 2 c. à c. de curcuma frais râpé ◆ baies roses ◆ ciboulette séchée ◆ poivre rouge de Kampot (Nature et Découvertes) ◆ huile vierge de coco (pour huiler le plat) ◆ quelques noisettes pour gratiner ◆ gomasio

1 ◆ Faire cuire les pommes de terre et les patates douces coupées en tronçons une quinzaine de minutes environ à la vapeur, saupoudrées de ciboulette séchée.

2 ◆ En milieu de cuisson, superposer le deuxième panier vapeur dans lequel seront disposés les pavés de saumon citronnés et parsemés de baies roses. Faire cuire 7 à 8 minutes selon l'épaisseur des pavés.

3 ◆ Écraser les pommes de terre et patates douces cuites à la fourchette, puis y ajouter les gousses d'ail écrasées, le curcuma, quelques tours de moulin de poivre et la crème végétale. Assaisonner selon le goût souhaité, avec le gomasio.

4 ◆ Huiler un plat qui va au four, y verser le saumon et l'émietter. Le recouvrir de purée. Parsemer de gomasio et de copeaux de noisettes obtenus avec une râpe à fromage à tambour.

5 ◆ Enfourner en position gril juste le temps de faire dorer le dessus.

➤ Purée de lentilles jaunes à la coriandre et au gingembre ✨

POUR 4 PERSONNES ✨ PRÉPARATION : 25 MIN ✨ CUISSON : 30 MIN

- ◆ 250 g de lentilles jaunes ◆ 1/2 L de bouillon de légumes
- ◆ 1 gros oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 c. à c. de graines de coriandre
- ◆ 1 c. à c. de graines de fenouil ◆ 1 c. à c. de graines de fenugrec
- ◆ 1 c. à c. d'épices « Colombo » en poudre ◆ 1 tronçon de 2 cm de gingembre frais ◆ 1/2 bouquet de coriandre fraîche ◆ 2 c. à s. d'huile vierge de coco ◆ crème de coco cuisine

- 1 ◆ Mettre à tremper les lentilles une demi-heure au moins dans de l'eau froide filtrée.
- 2 ◆ Pendant ce temps, dans un mortier, écraser les trois sortes de graines puis y ajouter les épices en poudre. Râper le gingembre, hacher très finement les tiges de coriandre et réserver les feuilles. Presser les gousses d'ail et émincer finement l'oignon.
- 3 ◆ Dans une cocotte à fond épais, faire griller les épices du mortier puis y ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les tiges de coriandre. Remuer doucement jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
- 4 ◆ Verser les lentilles égouttées, recouvrir à hauteur de bouillon, laisser mijoter à feu doux et à couvert, 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et que les lentilles soient tendres (rajouter du bouillon si nécessaire, la préparation ne doit pas être sèche).
- 5 ◆ Servir dans des bols individuels, parsemé de feuilles de coriandre et avec une cuillère à soupe de crème de coco tiède ou plus, selon la consistance crémeuse souhaitée.



⇒ Sablés à la cannelle ⇐ et aux fruits rouges

POUR 20 SABLÉS ❖ PRÉPARATION : 15 MIN ❖ CUISSON : 15 MIN

- ◆ 105 g de farine de riz complet ◆ 45 g de farine de châtaigne
- ◆ 1 c. à c. de bicarbonate de soude ◆ 1 c. à c. bombée de cannelle moulue ◆ 60 g d'huile vierge de coco figée ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 pot de Clair'fruits 5 fruits rouges (La Vie Claire)

- 1 ◆ Mélanger les farines, le bicarbonate de soude et la cannelle, puis incorporer l'huile et continuer à mélanger du bout des doigts.
- 2 ◆ Terminer de sabler ce mélange en ajoutant le jaune d'œuf.
- 3 ◆ Ajouter alors de l'eau, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à pouvoir former une boule un peu friable, mais pas collante, avec la pâte.
- 4 ◆ Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- 5 ◆ Étaler cette pâte au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson (fariner préalablement la feuille sur laquelle est étalée la pâte afin qu'à la cuisson, elle ne colle pas au papier), puis ôter la feuille qui la recouvre.
- 6 ◆ À l'aide d'un emporte-pièces, découper la pâte en vingt ronds puis avec un emporte-pièces plus petit, faire un trou au milieu de la moitié des sablés. Disposer la feuille de papier cuisson avec tous les sablés sur la grille du four et enfourner 15 minutes.
- 7 ◆ Une fois refroidis, tartiner les sablés entiers de confiture puis poser par-dessus les sablés troués.





ACHETER CE LIVRE

Je cuisine à l'huile de COCO

128 pages - Format 16 x 22 - 12.90 €

Le guide de la cuisine à l'huile de coco

C'est la nouvelle star des huiles. Tout le monde en parle, chacun voudrait l'adopter. Mais comment l'utiliser au quotidien pour profiter de tous ses bienfaits ?

Christine Calvet cuisine à l'huile de coco depuis 8 ans. Elle a sélectionné **ses 60 recettes préférées**, 60 recettes gourmandes et saines : des tartinades, des salades, des sautés, des papillotes, des purées, des risottos, des tartes salées, des crumbles, des biscuits et des desserts à base de fruits.

Toutes les recettes sont sans gluten et sans lait et la moitié sont végétaliennes. C'est l'occasion de surprendre vos papilles avec :

- le houmous de petits pois à la menthe
- la salade printanière aux fleurs de violettes
- le merlu au rougail de mangues vertes
- le risotto citronné aux courgettes et noisettes
- les papillotes de poulet aux petits légumes et crème de coco au paprika
- les biscuits à la noix de coco et aux trois agrumes

Bonus : ce que peut faire l'huile de coco pour votre santé et toutes les astuces du chef !

Recettes 100 % saines et naturelles

- sans gluten
- sans lait
- sans sucres ajoutés
- végétaliennes pour moitié

Christine Calvet est naturopathe, conseillère en nutrition. Elle anime des ateliers de cuisine bio à Perpignan ainsi que le blog Saison de mets.

À lire aussi :



www.thierrysouccar.com

Prix 12,90 € TTC France

ISBN 978-2-36549-178-5



9 782365 491785