

gallettes de sarrasin aux dattes



les recettes cultes de... Laurence Salomon

portefeuille de saumon aux blettes



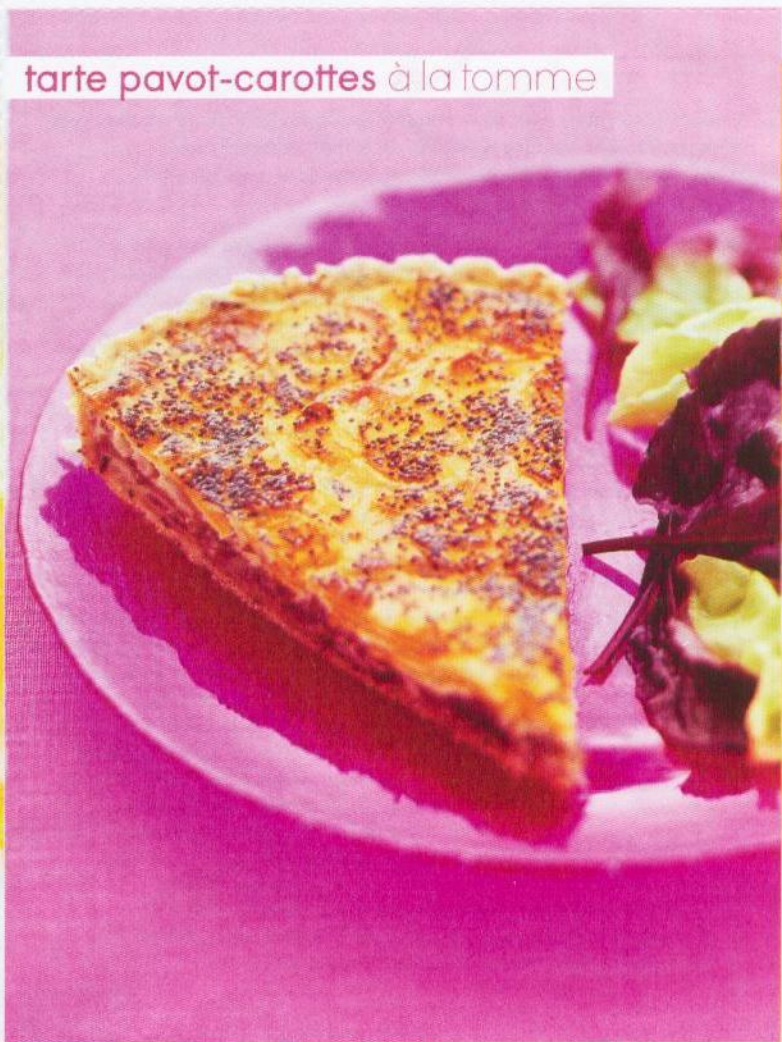
les recettes cultes de... Laurence Salomon

cake au miel de châtaignier



les recettes cultes de... Laurence Salomon

tarte pavot-carottes à la tomme



les recettes cultes de... Laurence Salomon

portefeuille de saumon aux blettes

Laurence Salomon : « Un déjeuner léger avec ce saumon ! J'aime le servir avec du gomasio, un merveilleux sel au sésame que les Japonais utilisent énormément, et du quinoa nature. »

Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn
Pour 4 personnes
1 filet de 600 g de saumon biologique avec sa peau
6 côtes de blettes avec les feuilles
100 g de tofu nature
2 pincées de graines de fenouil
sauce de soja bio, type shoyu
1/4 de litre de lait d'avoine
1 cuillerée à soupe de crème de sésame blanc (Hervé)
fleur de sel

- 1. Coupez** le filet de saumon en 8 fines escalopes d'environ 50 g chacune. Hachez grossièrement les chutes et faites-les cuire 2 mn à la vapeur.
- 2. Lavez et émincez** finement les feuilles de 2 côtes de blettes. Emiettez à la main le tofu. Réunissez dans une terrine les chutes de saumon, le vert de blettes et le tofu. Ajoutez les graines de fenouil et salez avec un filet de shoyu. Mélangez bien. Répartissez cette farce sur 4 escalopes et recouvrez-les avec les 4 autres.
- 3. Emincez** les côtes et les feuilles de blettes restantes. Mettez-les dans une casserole avec le lait d'avoine, couvrez d'eau et salez. Laissez cuire 20 mn à feu doux et à couvert, puis mixez avec la crème de sésame.
- 4. Faites cuire** les portefeuilles de saumon 5 mn à la vapeur. Servez-les parsemés de fleur de sel et accompagnés du velouté de blettes.

(Assiette et bol Luminarc.
Linge de table Jean-Vier.)

► Le saumon ainsi préparé a une texture fondante, sans excès de gras. Ici, on profite pleinement des fameux acides gras oméga-3, ce qui est moins le cas pour les saumons issus d'élevages intensifs. Le quinoa, lui, appartient à la même famille que les blettes : les chénopodiacées.

les fiches-cuisine ELLE

tarte pavot-carottes à la tomme

Laurence Salomon : « Un dîner complet avec cette tarte, que j'accompagne d'un panaché de salades de saison assaisonnées simplement d'huile de pépins de courge, de vinaigre de cidre et de sel gris. »

Préparation : 30 mn
Repos : 30 mn
Cuisson : 40 mn
Pour 6 personnes
La pâte :
150 g de farine de blé, type 80, bio
50 g de petits flocons d'avoine
1 cuillerée à soupe de graines de pavot
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
5 cuillerées à soupe d'eau
La garniture :
500 g de carottes
8 oignons rouges
4 œufs, bio ou fermiers
200 ml de lait de soja
200 g de tomme au lait cru (pesée sans la croûte)
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillerée à café de graines de carvi
1 cuillerée à café de sel

- 1. Préparez la pâte** : mélangez les ingrédients secs. Ajoutez l'huile d'olive et assez d'eau pour former une boule. Laissez-la reposer 30 mn à température ambiante.
- 2. Préparez la garniture** : pelez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Faites-les cuire à l'étouffée avec un filet d'eau, ou à la vapeur, 5 à 7 mn : elles doivent être juste tendres.
- 3. Epluchez** les oignons et émincez-les. Dans une sauteuse, sur feu doux, versez l'huile d'olive puis ajoutez les oignons, le carvi et quelques pincées de sel. Faites suer doucement les oignons, afin qu'ils soient fondus sans être dorés.
- 4. Allumez** le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs dans le bol d'un robot, versez le lait de soja et ajoutez la tomme coupée en morceaux. Mixez 1 mn pour émulsionner l'ensemble. Egouttez les carottes et ajoutez-les à la préparation.
- 5. Abaissez** la pâte au rouleau et garnissez-en un moule à tarte de 24 à 26 cm. Etalez la fondue d'oignons au carvi sur le fond de tarte, et versez la préparation aux carottes. Saupoudrez légèrement de graines de pavot. Glissez la tarte au four et laissez cuire 30 mn. Servez tiède.

(Assiette Luminarc.)

► Cette tarte est légère et digeste, grâce à l'huile d'olive et au lait de soja. Proposez aussi, avec la salade, des graines de courge légèrement torréfiées dans une poêle à sec.

ELLE 3222



les fiches-cuisine ELLE

galettes de sarrasin aux dattes

Laurence Salomon : « J'aime servir ces galettes au petit déjeuner. Elles sont exquises encore tièdes, nappées d'un filet de sirop d'érable bio, accompagnées de leur lait de céréales. »

Préparation : 20 mn
Repos : 12 h
Cuisson : 10 mn
Pour 4 personnes
Les galettes :
100 g de graines de sarrasin non grillé
50 g de noisettes décortiquées
8 dattes « medjool »
1 œuf entier, bio ou fermier
Le lait :
2 bananes
500 ml de céréale drink (Lima)
2 cuillerées à soupe de purée de noisettes nature (Hervé)

- 1. Préparez la pâte des galettes** : la veille, mettez le sarrasin dans le bol d'un robot et mixez afin d'obtenir une farine grossière. Faites griller les noisettes à sec dans une poêle puis mixez-les à leur tour jusqu'à les réduire en poudre. Mettez ces deux poudres dans un récipient creux et incorporez ce qu'il faut d'eau afin d'obtenir une pâte à crêpes un peu épaisse. Couvrez et réservez au frais jusqu'au lendemain.
- 2. Dénoyotez** les dattes et coupez-les en petits morceaux. Le lendemain, cassez l'œuf dans la pâte, ajoutez les dattes et mélangez bien.
- 3. Faites chauffer** une poêle antiadhésive et versez-y la pâte, par cuillerées. Laissez cuire les galettes 3 mn de chaque côté, à feu doux.
- 4. Préparez le lait** : coupez les bananes en morceaux et mettez-les dans le bol d'un blender. Ajoutez le lait végétal et la purée de noisettes et mixez quelques secondes. Servez aussitôt.

(Assiette et verre Luminarc.)

► Le sarrasin non grillé et fraîchement moulu est une céréale de qualité, non oxydée par le temps et plus discrète en goût que la classique farine de blé noir, dont les grains ont été préalablement torréfiés.

les fiches-cuisine ELLE

cake au miel de châtaignier

Laurence Salomon : « Je ne peux pas me passer de goûter ! Ma formule magique, c'est : une tranche de cake et un fruit de saison. Facile à préparer à l'avance et à emporter partout. »

Préparation : 20 mn
Repos : 30 mn
Cuisson : 50 mn
Pour 8 personnes
150 g de farine de châtaignes
150 g de farine de blé, type 80
1/2 cuillerée à café de bicarbonate
1/2 cuillerée à café de cannelle
1/4 de litre de lait entier de vache, bio
4 cuillerées à soupe de miel de châtaignier
2 œufs, bio ou fermiers
2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol oléique spéciale cuisson (magasins bio)
7 figes sèches

- 1. Versez** les farines dans un récipient creux avec le bicarbonate et la cannelle. Mélangez le lait avec le miel et versez progressivement sur les farines en remuant.
- 2. Séparez** les jaunes d'œufs des blancs et réservez ces derniers au réfrigérateur. Ajoutez les jaunes à la pâte, en mélangeant pour éviter les grumeaux, et incorporez l'huile de tournesol.
- 3. Coupez** les figes en petits morceaux et ajoutez-les à la préparation précédente. Laissez reposer 30 mn à température ambiante.
- 4. Allumez** le four à 150 °C (th. 5). Huilez légèrement un moule antiadhésif de 28 cm de long.
- 5. Battez** les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte qui a reposé. Versez dans le moule. Glissez au four et laissez cuire 50 mn. Démoulez dès la sortie du four et laissez refroidir sur une grille.

(Assiettes Luminarc.
Linge de table Jean-Vier.)

► Laurence Salomon, ex-naturopathe, est le chef zen et ultra-crétive du restaurant Nature & Saveur, à Annecy (tél. : 04 50 45 82 29). Elle est l'auteur de « Fondre de plaisir - Ma cuisine originelle pour allier formes et bien-être » (éd. Grancher).

les fiches-cuisine ELLE

Réalisation Elisabeth Scotto.
Photos Edouard Sicot.