

Millefeuille de tofu mariné au carvi et tombée d'épinards. Riz basmati aux échalotes

4 personnes



MILLEFEUILLE DE TOFOU

- 600 g d'épinards frais
- 2 blocs de tofu nature de 250 g chacun
- 4 c. à soupe de shoyu
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Grains de carvi
- Mélange d'herbes séchées

RIZ BASMATI

- 150 g de riz basmati complet
- 4 échalotes
- 1 c. à café de bouillon végétal
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 ml d'eau
- Sel

Préparation du millefeuille de tofu...

Laver les épinards, ne pas les essorer et les cuire 10 mn à couvert. Lorsqu'ils sont encore un peu croquants, les égoutter en les pressant, les émincer et les saler.

Couper 12 fines tranches de tofu d'environ 8 cm par 4. Disposer 4 tranches dans un grand plat. Répandre un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de quelques grains de carvi. Répartir une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir de 4 autres tranches. Verser de nouveau un filet de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer d'aromates. Répartir à nouveau une fine couche d'épinards sur les tranches de tofu et les recouvrir des 4 dernières tranches. Laisser tomber quelques gouttes de shoyu et d'huile d'olive et saupoudrer de grains de carvi.

...du riz basmati

Quelques heures avant, laisser tremper le riz dans son double d'eau.

Peler et émincer les échalotes. Les faire légèrement dorer avec l'huile d'olive et quelques pincées de sel.

Rincer le riz, l'égoutter et l'ajouter aux échalotes. Mélanger le bouillon végétal avec l'eau et l'incorporer au riz. Cuire doucement à couvert pendant 30 mn. Rectifier le sel et réserver.



Jeunes pousses d'épinards aux oranges et cardamome

JEUNES POUSSES D'ÉPINARDS

- 20 jeunes pousses d'épinards
- 2 oranges

Préparation des jeunes pousses d'épinards...

Peler les oranges à vif en coupant de fins quartiers. Laver délicatement les pousses d'épinards et réserver.

ÉMULSION D'ORANGE À LA CARDAMOME

- 1 orange
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 grains de cardamome
- Eau
- Sel

...de l'émulsion d'orange à la cardamome

Peler l'orange à vif et la couper en morceaux. Les placer dans un blender avec l'huile d'olive, les grains de cardamome et quelques pincées de sel. Mixer et ajouter très peu d'eau afin d'obtenir une émulsion qui nape la cuillère.



Finition et présentation

Chauffer les millefeuilles 10 mn à 170° C four non ventilé (chaleur statique). Pendant ce temps, disposer dans chaque assiette quelques pousses d'épinards et les quartiers d'orange. Assaisonner avec un filet d'huile de colza, saupoudrer de cardamome en poudre et de fleur de sel. Placer les millefeuilles et déposer deux c. de riz aux échalotes. Tracer l'assiette avec l'émulsion d'orange. Mixer à nouveau brièvement le velouté vert afin de le rendre mousseux et le verser dans les coupes.

Formes et bien-être

- L'épinard est tonifiant, dépuratif et conseillé aux sujets anémiés car il contient tous les éléments qui favorisent la formation de globules rouges, entre autres une grande quantité de chlorophylle. Son fer si réputé n'est cependant assimilable qu'à 20 %. L'épinard est riche en acide oxalique et est contre-indiqué en excès en cas de rhumatisme et d'inflammation du tube digestif.
- Le riz est la céréale la plus répandue dans le monde. De par sa facilité d'assimilation et sa grande digestibilité, il est à privilégier sur les autres céréales mais sans exclusivité ! Il semblerait que le blé, victime des manipulations agricoles et industrielles, soit de moins en moins bien digéré. S'il est absurde de cesser d'en manger complètement, il est bénéfique d'en limiter tout excès et surtout de consommer des pains au pur levain, ainsi que des farines biologiques mi-complètes. C'est dans le germe et l'assise protéique que se trouve la richesse en éléments vitaux des céréales : minéraux, vitamines et enzymes. On remarque que dans les pays sous-développés à forte consommation de riz apparaissent des carences, depuis que le riz blanc a remplacé le riz complet. Pour les intestins sensibles, préférez-le mi-complet en alternance avec le riz blanc. Un repas du soir léger, favorable à l'amaigrissement et à un sommeil réparateur, sera composé de quelques légumes cuits et d'un bol de riz.
- La cardamome a un goût poivré d'agrumes fleuri, elle s'harmonise donc merveilleusement à l'orange qui apporte sa couleur contrastant avec le vert profond des épinards afin de stimuler notre appétit.
- Le curry de Ceylan est un délicieux mélange d'épices biologiques moulues à la meule de pierre et non irradiées composé de coriandre, cumin, fenugrec, fenouil, poivre, cannelle, cardamome.
- J'utilise avec délicatesse et subtilité les épices et aromates. En effet, en matière de saveurs je veille à ce que chacune apporte à l'autre, mais qu'aucune n'emporte sur l'autre. Je recherche également toujours l'harmonie, car trop de goûts tue le goût. C'est le secret d'une cuisine délicate qui touchera directement et avec justesse ceux qui la dégustent.



Velouté vert au curry de Ceylan

Préparation

Laver les épinards, les placer non essorés dans une cocotte, couvrir et les cuire 5 mn. Ajouter alors l'huile d'olive, le curry de Ceylan et quelques pincées de sel puis le lait de soja. Chauffer sans ébullition, placer l'ensemble dans un blender et mixer en rectifiant le sel. Réserver dans le blender.

VELOUTÉ VERT

- 600 g d'épinards
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 de c. à café de curry de Ceylan
- 400 ml de lait de soja nature

PETITS ACCOMPAGNEMENTS

- 2 c. à soupe d'huile de colza
- Cardamome en poudre
- Fleur de sel

