

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE

Janvier 2021

Végétarien sans carences

J'équilibre mes apports et je me régale
avec 80 recettes ultra-gourmandes

Dr Arnaud Cocaul – Isabelle de Vaugelas

| LE LIVRE

Une méthode et 80 recettes pour apprendre à manger végétarien sans être ni dénutris ni carencés, et sans renoncer au plaisir !

Devenir végétarien ou végétalien – ou même simplement supprimer la viande ou le poisson plusieurs fois par semaine – ne s'improvise pas ! Remplacer les protéines animales par des substituts végétaux, aussi riches en micronutriments soient-ils, comporte des risques. Modifier radicalement son alimentation peut perturber le métabolisme ou faire prendre du poids.

Avec les Drs Cocaul et de Vaugelas, apprenez à faire des choix cohérents et à découvrir des produits « alliés », afin de n'être ni dénutris ni carencés. Et pour pouvoir acquérir de nouveaux réflexes culinaires sans renoncer à la variété ni à la gourmandise, ce livre offre 80 recettes aussi saines et équilibrées que savoureuses, dont une vingtaine de sauces et dips, si précieux pour tous ceux qui aiment manger *green* !

Veggies bowls, Crème de haricots blancs et légumes confits, Mijoté au tempeh façon garbure, Faux-lafels de tofu, Tartinade de la mer végétale, Crousti'pain aux flocons de pois chiches, Moelleux aux haricots et au chocolat, etc.

Le plus : pour chaque recette, le nombre de grammes de protéines par portion.

| LES AUTEURS

Dr Arnaud Cocaul – Isabelle de Vaugelas

Photographies d'Isabelle de Vaugelas – Couverture d'Alice Pagès

Le Dr Arnaud Cocaul est médecin nutritionniste, praticien anciennement attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire (surpoids, intolérances...) et auteur de plusieurs ouvrages dont *Dépolluez votre graisse interne* (2017).

Isabelle de Vaugelas est docteur en pharmacie, diététicienne-nutritionniste, spécialisée en « Alimentation santé et micronutrition ». Elle anime des ateliers culinaires Nutrition Kaizen®. Elle est l'auteure de *Cuisine Kaizen. J'améliore mon alimentation en douceur* (2017).

| FORMAT 192 pages | format 18,5 x 23,5 cm | broché à rabats | 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Chantal Mamou-Mani 01 47 54 91 28 06 60 63 58 79 cmamoumani@gmail.com

EXTRAITS DU LIVRE



Aliments MES NOUVEAUX ALLIÉS

ALIMENTS / MES NOUVEAUX ALLIÉS

Les graines germées

Dans une graine, il y a tous les éléments pour lui permettre de grandir, de devenir une plante, un arbre... on y trouve un germe, une réserve énergétique et une enveloppe protectrice. La graine germée, c'est donc la promesse de nombreux bénéfices pour notre santé : une meilleure digestibilité, un apport de vitamines, d'enzymes et d'oligoéléments que dans une graine consommée sèche.

Toutes les graines peuvent germer : les céréales (blé, blé tendre, seigle, avoine, sarrasin), mais également les légumineuses (lentilles, pois, pois chiches), ainsi que les graines de moutarde, cresson, fenouil, radis...

Quatre étapes sont indispensables à la germination : le trempage, la mise dans l'obscurité, l'aération et enfin la récolte.

- Le trempage est une étape indispensable : dans un bol, couvrez largement les graines avec de l'eau pendant une journée, puis les rincer abondamment.
- Dans un germeur spécialement en terre cuite, stratifier les graines en une seule couche sur chaque étage. Retourner le couvercle afin qu'elles se trouvent dans l'obscurité (comme lorsque vous zonez dans le sommeil) selon les conditions de germination.
- Les arroser deux fois par jour, jusqu'à ce que la pousse ait atteint une longueur de 1,2 cm.
- Couper le pied des pousses à ras avant de les utiliser en cuisine.

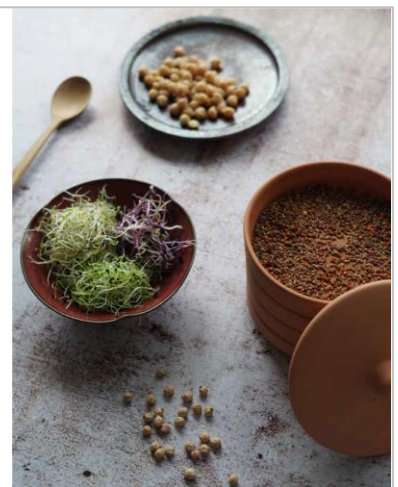
Faire pousser des graines germées

Légumineuses	Temps de trempage	Temps de germination
Lentilles	24 h	3 jours
Soja vert	24 à 48 h	3 jours
Lentille (rondelle)	24 h	3 à 4 jours (à l'obscurité)
Pois chiches	48 h	4 jours
Avoine	48 h	4 à 5 jours



Les graines germées en cuisine

- Pour les consommer crues, la meilleure façon est de les considérer comme des condiments. Elles s'ajoutent facilement à vos salades, plats, salades ou dips.
- Voir Curry de tofu aux jeunes pousses et capis, p. 82 ; Rouleaux de printemps, p. 82 ; Cigares d'autonnet, p. 122 ; Veggie bowls, p. 144.



Veggie bowls



Votre veggie bowl est-il équilibré ?

Où il vous panache toutes les catégories d'aliments et si vous mangez de la couleur. En effet, chaque couleur d'aliments est riche en vitamines et en phytonutriments spécifiques. C'est pourquoi votre veggie bowl se doit d'être coloré !

- Céréales : riz, blé, quinoa, avoine, sarrasin, seigle.
- Légumineuses : lentilles, pois, haricots, soja (soja).
- Légumes crus ou cuits : de saison, mélangés.
- Oméga-3 : huile de colza, œufs, graines de lin.
- Herbes et épices : persil, coriandre, basilic, curry, cumin, fenouil, mélange d'épices.
- Graines germées ou levure maltée.

Veggie bowls automne-hiver

Céréales : riz de la recette Duo céréales légumineuses (p. 142)
Légumineuses : pois chiches
Légumes : courges, champignons, avocat, endives
Sauce : tomate-miso (p. 184)
Herbes : mélange ciboule et olive VFFF
Thym
Couleurs : orange, blanc, vert, rouge

Veggie bowls printemps-été

Légumineuses : quinoa
Faites de petits pois
Légumes : tomates cerises, radis, betteraves crues râpées, mesclun
Sauce végétale crémeuse (p. 179)
Crêpes de lin moulues
Coriandre fraîche, curry doux
Couleurs : vert, rouge, orange



Humous et variantes

à déguster en dip avec des légumes ou du pain libanais, ou en accompagnement de viandes ou de salades.



Pour 1 grand bol
Protéines par bol : 12 g
200 g de pois chiches
5 cm d'algue kombu
3 gousses d'ail
1 feuille de safran
1/2 citron (jus)
50 cl d'huile d'olive ou huile VFFF
Pelez-les et égouttez, selon le goût

Pour servir
1/2 citron
20 olives noires
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à soupe d'huile de sésame VFFF

La veille : faites tremper les pois chiches dans de l'eau salée (pour éviter la fute des intolérants).

Le jour même : égouttez les pois chiches, puis faites-les cuire dans 2,5 fois leur volume d'eau non salée avec la feuille de laurier et l'algue kombu, pendant environ 30 min. Égouttez à nouveau et gardez un peu d'eau de cuisson.

Mixez les pour les réduire en purée, puis remettez-les dans une casserole à feu doux.

Pendant ce temps, pressez le demi-citron. Réservez.

Égouttez l'ail et placez au mortier avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Broyez-les.

Incorporez l'huile d'olive restante à la purée de pois chiches en fouettant, allongez avec un peu de jus de citron.

Hors du feu, ajoutez l'ail pilé, mélangez et saupoudrez d'une pincée de jamaïc.

Servez saupoudré de paprika et garni d'olives noires.

Ajoutez un filet d'huile de sésame et accompagnez du demi-citron coupé en quartiers.

ON TESTE AUSSI

- Plus d'onctuosité en ajoutant 2 cuil. à soupe de tahini (gouté de sésame).
- On peut ajouter 4 cuil. à soupe de pois chiches entiers.
- On sape pour du cumin en poudre et quelques graines entières à la place du paprika.
- Des pignons de pin à la place des olives noires.

GAIN DE TEMPS

L'algue kombu permet d'accélérer la cuisson des pois chiches et leur assure une meilleure digestibilité.

Plus rapide encore : utilisez un bocal de pois chiches déjà cuits.

