



L'INSTANT CRU
Des recettes incroyables, mais... crues !
Sans lait, ni œuf, ni farine... et sans cuisson

Raw chef Marie-Sophie L.

En librairie le 23 avril 2015

LE LIVRE

Une invitation joyeuse et gourmande à repenser sa nourriture
pour en renouveler les plaisirs... tout crus !

*Un « cheesecake » bluffant de gourmandise, réalisé sans œufs, ni laitage ni cuisson ?
C'est possible.*

*Un classique de la tradition culinaire française, comme la tarte à l'oignon,
revisité en version crue ? Encore un défi gourmand qu'a relevé Marie-Sophie L.*

Parce que tout est possible ou presque en cuisine crue : les lasagnes, les risottos, la soupe à l'oignon, les fromages, le pain, les tuiles croustillantes, la béchamel, le carawmel, la tarte au citron, les crumbles, etc.

Marie-Sophie L. élabore ses recettes à partir de légumes, feuilles, pousses, fruits, graines et noix, ainsi que le miel et le pollen, seuls produits d'origine animale. Les préparations simples et rapides (un robot et un blender suffisent) permettent une préservation parfaite des nutriments.

Mais ce qui importe le plus à Marie-Sophie L., c'est de jongler avec les saveurs, les textures et les parfums pour le plaisir et la sensualité du goût retrouvé. Cette *Raw Chef* passionnée n'a de cesse de louer les vertus gustatives des préparations sans cuisson pour révéler la complexité de certains légumes qui ne se livrent pleinement dans toute leur insolente vivacité... que lorsqu'ils sont crus ! Ainsi ce « risotto » de panais aux cèpes où les notes réglissées, vives et sucrées du panais dansent littéralement avec le parfum chaud et puissant des cèpes pour rebondir en bouche avec beaucoup d'aisance et de persistance. Un enchantement inoubliable.

100 recettes inédites

Spaghettis de courgettes à la sauce napolitaine / Cheesecake aux framboises / Gâteau au cacao corsé et au carawmel tendre / Pruneaux au bacon d'aubergine / Velouté de poivron fumé / Tombée d'épinards / Béchamel de cajou à la muscade et au poivre noir / Rawtatouille...

L'AUTEUR

Marie-Sophie L., *raw chef* – formée à la *raw food* en Californie dans les plus grandes écoles de cuisine, dont The Living Light Culinary Institute à Fort Bragg – initiée à la découverte de la gastronomie crue lors de dégustations initiatiques, donne des cours sur son site www.linstantcru.com et forme désormais les professionnels de la restauration.

Photographies de Nicolas Leser.

Marie-Sophie L. : du cinéma à la gastronomie

La madeleine de Proust, « grassement sensuelle sous son plissage sévère et dévot » résume la quête de Marie-Sophie L. depuis toujours. Longtemps partagée entre ascétisme et gourmandise, diététique et volupté, elle n'a cessé de se passionner pour la nourriture. Dans les années 1990, en parallèle de sa carrière de comédienne, Marie-Sophie L. s'inscrivait à la faculté de médecine Lariboisière pour suivre une formation de naturopathe, son nouveau-né dans les bras... en allaitant. Et elle a lu des centaines de livres de cuisine pour jouer avec d'innombrables recettes... en salivant.



Devenue *raw chef* aux États-Unis, elle n'a de cesse d'élaborer de nouvelles recettes pour, chaque jour, reconfigurer l'équation essentielle du beau, du bon, du vrai... tout cru !

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79
cmamoumani@gmail.com

Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95
emilie.corbineau@albin-michel.fr

EXTRAIT

“ “ Le « risotto » de panais aux cèpes est une merveille tant les parfums des champignons rebondissent avec ceux du panais. Là où un riz classique aurait joué son modeste rôle de faire-valoir de la sauce – comme c'est le cas pour les risottos traditionnels –, le panais, détaillé en petits grains, ne se contente pas de donner platement la réplique à la crème... Outre ses variations réglissées qui répondent avec esprit aux notes boisées des cèpes, il apporte une longueur en bouche qui, de par sa texture croquante et la mastication qu'elle engage, permet aux arômes de se déployer plus généreusement et de raconter leur histoire plus longtemps. C'est en sorte une révélation en 3D au cours de laquelle chaque bouchée procure des sensations inédites.

Je ne peux m'empêcher de louer des vertus gustatives des préparations sans cuisson pour révéler la complexité de certains légumes qui ne se livrent pleinement dans toute leur insolente vivacité... que lorsqu'ils sont crus ! ”