

JESSICA CALLEGARO
LORENZO LOCATELLI

LES RECETTES COLORÉES

CHASSEZ LES IDÉES NOIRES DE VOTRE TABLE
120 RECETTES VÉGANES SAINES ET DÉLICIEUSES
POUR LES 4 SAISONS

PHOTOGRAPHIES DE
CHIARA BATTISTINI ET SARA GUARRACINO



Paris • Montréal • Cesena • Barcelona • Madrid • Santiago de Chile

www.macroeditions.com

SOMMAIRE

Préface de Pietro Leeman	13
Journal de famille	15
Le choix végétarien	25
Les couleurs en cuisine	27

PRINTEMPS

L'ÉVEIL VERT

Salade de printemps aux pois chiches • Crackers au sarrasin	54
Salade d'agretti • Riz complet aux fraises et fèves • Asperges et tofu grillés	56
Piadina au steak de petits pois, sauce yaourt aux oignons nouveaux et chicorée	59
Pain de printemps	61

GERMES DE VIE

Salade de germes et tempeh	67
Bruschetta au pâté de légumineuses et germes	69
Crème de légumes de printemps et germes	70
Pain cru des Esséniens	73

LES DONS DE LA PRAIRIE

Salade de fleurs et plantes spontanées avec gressins de millet	78
Gnocchi aux orties	81
Tarte salée à la bourrache	83
Sirop de fleurs de sureau	84

PLAISANTES DOUCEURS

Riz complet sucré	91
Croissants aux noisettes et caroubes	92

Gâteau de tofu aux cerises • Petits fours crus aux fraises	95
Œuf de Pâques	97

ÉTÉ

SOURCES D'EAU

Grillades « Happy Veggie » et sauce barbecue	107
Roulés de courgette aux boulgour • Dés de tofu à l'huile • Rouleaux de concombre et crème de lupins	109
Spaghetti de légumes • Haricots borlotti au céleri	111
Pain d'été	112

FRUITS FRAIS

Eaux aromatisées	119
Extraits de fruits et de légumes	121
Glaces au yaourt et fruits	122
Buddha Bowl de fin d'été	125

PRÉCIEUX PRODUITS SECS

Poudres colorées	130
Bouillon • Sels aromatisés	133
Barres sucrées aux fruits séchés • Barres aux courgettes et marjolaine • Barres aux graines méditerranéennes	135
Meringues à l'aquafaba	137

LES GARDIENS DE LA FORÊT

Chapeaux de champignons farcis	142
Polenta aux shiitake et choucroute	145
Cèpes, armillaires et girolles à l'huile	146
Strudel aux champignons portobello, béchamel	149

AUTOMNE

LA CHALEUR DE LA TERRE

Salade chaude en bocaux • Riz noir Venere à la citrouille, topinambours et noix de cajou • Chips de chou noir de Toscane	158
Salade douce-amère • Crème de pois carrés aux fanes de navets • Chou-fleur rôti	161
Olives en saumure	163
Pain d'automne	165

LA PUISSANCE DES GRAINES

Galettes de sarrasin • Sorgho arc-en-ciel • Steaks d'amarante et pois chiches ...	172
Riz complet mitonné au chou-fleur • Quinoa croquant • Millet et lentilles	175
Avoine au safran et chou frisé • Épeautre aux légumes d'automne • Couscous aux flageolets et agrumes	176
Boulghour aux brocolis et épinards • Beignets de seigle • Soupe d'orge, lentilles et petits pois	179

NOS RACINES

Crudités et ravioles de racines	184
Ratatouille de racines	187
Racines au four et crème aigre	188
Racines frites	191

UNE SANTÉ BOUILLONNANTE

Levain	199
Légumes fermentés, choucroute	200
Tempeh	203
Yaourts et laits végétaux	205

HIVER

UN PROFOND SILENCE

Lasagnes de pain carasau • Crêpes aux légumes	215
Ragoût de tempeh • Tofu au mirin	216
Chou-fleur arc-en-ciel	219
Pain d'hiver	220

NOIR COMME LA MER

Salade aux algues arame • Soupe miso aux algues wakame	227
Épeautre à l'artichaut et algues dulse • Gnocchi, sauce aux algues hijiki	229
Raviolis aux algues arame et citrouille	230
Aspic de légumes et algues hijiki • Légumes d'hiver aux algues nori • Haricots aux algues konbu	233

FAUMAGES BLANCS

Petites ricottas parfumées	238
Fromages frais de yaourt	241
Crèmes à tartiner aux graines de tournesol, noix de cajou et amandes	243
Fromages de fruits secs affinés	244

COULEURS ET SAVEURS DU MONDE

Guacamole et nachos • Sauce enchilada • Tacos aux haricots noirs • Tortillas	250
Sauce tahini • Couscous • Tajine de légumes • Falafels • Thé vert à la menthe	253
Chutney aux oignons aigre-doux • Papadum • Riz pilaf aux légumes pilaf • Dahl de lentilles	254
Fèves edamame • Nems de légumes • Raviolis vapeur • Spaghetti de riz aux germes, champignons et tofu	257
Où se trouve la gratitude, se trouve la joie	259
Bibliographie	263
Index des recettes	267



Sans gluten

Les recettes sont pour 4 personnes

Lorsque ce n'est pas précisé,
l'huile utilisée est de l'huile d'olive extra-vierge

LE CHOIX VÉGAN

L'alimentation ne peut pas être une question d'étiquette. Nous avons fait ce choix de vie car nous sentons qu'il nous appartient, qu'il nous permet de nous sentir bien, nous satisfait, nous apporte équilibre et harmonie, respecte nos valeurs et nos choix éthiques.

De nombreuses études ont démontré que ce choix alimentaire est synonyme de santé et longévité, et nous y ajoutons de paix et de bonheur.

Si nous essayons de considérer l'homme et la vie selon une vision holistique, car c'est la seule vision qui puisse nous mener vers un véritable changement, il existe un lien cosmique entre tous les êtres vivants, et le mal qui est fait à ne serait-ce qu'un seul des êtres avec qui nous partageons notre passage sur terre est un mal qui d'une certaine manière nous concerne.

Nos choix peuvent faire la différence ; ce à quoi nous assistons n'est pas normal, exterminer des dizaines de milliards d'animaux chaque année ne peut pas être considéré comme moral. L'élevage intensif est la cause d'une réduction drastique des réserves d'eau et de l'appauvrissement des sols, d'une pollution au niveau mondial et de la modification du climat, et cela n'est pas seulement nocif aux animaux mais à la planète dans son ensemble. Le sol est exploité pour cultiver les céréales destinées à l'alimentation des animaux, et les répercussions de cette consommation impliquent principalement les pays pauvres où des millions de personnes meurent de faim et de soif. Imaginez que si la consommation de viande augmentait au lieu de diminuer, notre planète ne pourrait pas faire face à cette exploitation. Et un aliment qui nuit à la Terre ne peut pas être bon pour l'homme.

Mais le changement est-il véritablement possible ?

L'éducation alimentaire que nous avons reçue influe fortement sur nos choix de vie. Nous avons encore des croyances limitantes, qui ne nous permettent pas d'avoir une vision à long terme, et changer d'alimentation demande en outre un effort. Souvent, c'est notre corps même qui favorise cette prise de conscience et nous pousse vers le changement à travers de petits troubles ou de véritables maladies.

Le premier pas à franchir pour changer de direction est d'apprendre à reconnaître notre nature, qui nous sommes et ce que nous voulons devenir.

Souvent, nos rythmes de vie et les habitudes alimentaires qui nous intoxiquent ne nous permettent pas d'entrer en contact avec nous-mêmes, mais heureusement nous avons tous les instruments pour déterminer ce qui nous fait du mal et nous éloigne de notre essence et de notre bonheur, et une fois que nous les aurons reconnus nous pourrions décider d'entreprendre ce voyage.

Il nous faudra alors un certain niveau de discipline, nous devons apprendre à gouverner nos sens pour nous libérer de nos obsessions, de nos vices, de nos dépendances, de nos frustrations et de nos maladies.

Se nourrir est également une expérience fortement spirituelle et c'est pour cela qu'il est important de choisir des aliments qui contribuent à notre évolution et à celle de la planète et non à notre autodestruction.

Le véritable changement débute au moment où un individu recommence à prendre soin de lui-même, de sa santé et de son bonheur, et la nourriture permet de débiter cette révolution silencieuse et pacifique.

Nous avons toujours le choix. Nous pouvons continuer à ignorer la souffrance que nous infligeons aux autres créatures vivantes et à la planète ou bien redécouvrir notre vraie nature compatissante et commencer à percevoir cette souffrance comme la conséquence directe de nos choix quotidiens. Il nous suffira alors de nous nourrir de ce que nous offre la nature.

LES COULEURS EN CUISINE

De nombreuses personnes pensent que la cuisine végétarienne est une privation car ils en ignorent la richesses et toutes les couleurs qu'elle peut mettre dans nos assiettes ; car, il faut se le dire, il n'est pas d'autre cuisine aussi colorée que la cuisine végétale.

Kandinsky disait que la couleur est un moyen pour exercer une influence directe sur l'âme. Nous ne nous nourrissons pas seulement pour satisfaire notre appétit mais aussi et surtout pour nourrir notre désir de beauté et d'harmonie. Avant même de goûter les aliments, nous les observons avec nos yeux, nous en jugeons la forme et la couleur, et nous éprouvons différentes émotions et sensations.

Les couleurs peuvent influencer fortement notre comportement alimentaire. À chaque couleur correspondent différents états d'esprit que nous allons maintenant découvrir et percevoir. Mais ce n'est pas tout, derrière chaque couleur se cachent également des phytonutriments qui ont une action bénéfique sur notre organisme. Nous allons donc évoquer les propriétés curatives des couleurs, non seulement pour leur gamme chromatique qui agit sur notre état psychologique mais aussi pour les principes nutritifs qui y sont liés et pour la manière dont ils agissent sur nos organes.

Et surtout, nous cuisinerons en suivant le rythme et les couleurs des saisons : combinaisons d'énergies et de saveurs pour nourrir tout notre être sur le plan physique, psychique et spirituel. La nature nous offre une magnifique palette de couleurs, de formes et de textures parfaites : vous les retrouverez dans nos plats !

Nous vivrons ensemble pleinement chaque saison, dans ses couleurs, ses émotions, ses énergies et ses textures, et nous mettrons tout cela dans nos recettes.