

VEGGIE

VEGGIE

esprit

cuisine et art de vivre végétariens

BOOST MATINAL

4 petits déjeuners bonne humeur

+ SAINES

LES FRITES DE LÉGUMES
Carotte, panais, polenta...

MIAM

La châtaigne... en farine!

Témoignages

**VÉGÉTARIEN
EN FAMILLE**

La cohabitation heureuse

Lolita Lempicka
Végane avec style

**MOON
MILK**

La boisson pour
bien dormir

en +
nos astuces
pour un **BON**
cake
vegan



**Champignons
& cie**

LE MEILLEUR DE
L'AUTOMNE

N°6 - AUTOMNE 2018
L 12437 - P. 6,90 € - RD



TENTATIONS DE SAISON
veggie chic

PARENTHÈSE NORMANDE

sous une bonne étoile

L'Arbre aux étoiles est un éco-lieu de stages (Yoga, Qi Gong, Feng Shui, méditation guidée, théâtre, cuisine végétale...) et de séminaires, dédié au ressourcement dans une propriété de charme à proximité d'Honfleur en Normandie. La rédaction d'Esprit Véggie s'est rendue sur place, pour vous faire découvrir ce petit havre de paix et la délicieuse cuisine veggie de Céline Van Daële.

VÉGAN
SANS LACTOSE
SANS GLUTEN

TENTATIONS DE SAISON
veggie chic



LE + DE CÉLINE

Les algues sont riches en minéraux, oligo-éléments, vitamines, et acides aminés. Reminéralisantes, revitalisantes, elles sont une alliée santé précieuse. N'hésitez pas à en consommer un peu tous les jours en tartare, en paillettes sur une salade ou avec un gomasio de la mer.

© Marie-Laure Tombini

Tartare d'algues



INGRÉDIENTS

• 35 g d'algues déshydratées « salade de pêcheur » • 5 cl d'huile d'olive • ½ citron
• 3 cornichons • 8 câpres • ½ c. à c. de moutarde • 1 c. à s. de tamari • 1 belle échalote • facultatif : persil, concombres.

1. Faites tremper les algues 15 min dans l'eau pour les réhydrater. Égouttez-les.
2. Mettez tous les ingrédients dans un robot et mixez grossièrement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
3. Servez avec de l'avocat, des crudités dans une salade ou sur une tartine de pain.



© Marie-Laure Tombini

LE + DE CÉLINE

Le curcuma est un véritable « alicament » (aliment à action thérapeutique) puisque ses effets préventifs et curatifs sont importants. Son efficacité est redoutable contre les inflammations. Le curcuma agit contre les maladies du foie et améliore l'état du système digestif. Il aurait un rôle très important dans la prévention de l'apparition et l'évolution des cancers, dans la prévention de la maladie d'Alzheimer et du diabète.

Tarte aux champignons crus à la crème à l'ail des ours



POUR LA PÂTE

• 110 g de farine de sarrasin • 110 g de farine de petit épeautre • 45 g d'huile d'olive • 120 ml de crème de soja • 1 grosse pincée de sel • facultatif : 15 g de gomasio ou sésame, 15 g de sarrasin décortiqué, 15 g de graines de lin

POUR LA CRÈME À L'AIL DES OURS

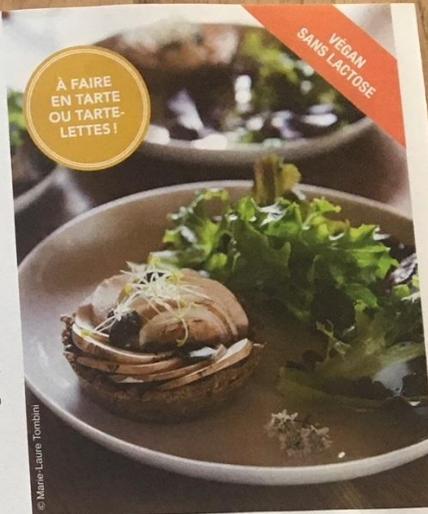
• 120 g de noix de cajou • 160 g de

tofu « ail des ours » (marque Taitfun) • 50 ml de lait végétal • ½ c. à c. de moutarde • poivre

POUR LA GARNITURE AUX CHAMPIGNONS
• environ 12 champignons rosés ou de Paris de taille moyenne • jus de citron • graines diverses (gomasio, graines de courge, graines de tournesol...)

1. Trempez les noix de cajou au minimum 3 h dans l'eau pour les ramollir.
2. Préchauffez le four à 200°C. Pour la pâte : mélangez les farines avec le sel et éventuellement les graines. Ajoutez l'huile d'olive et la crème de soja et façonnez une boule.
3. Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson et mettez-la dans un moule à tarte. Piquez le fond de tarte à la fourchette et enfournez 15 min jusqu'à cuisson totale de la pâte.
4. Égouttez les noix de cajou et mixez-les dans un robot avec les autres ingrédients de la crème. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
5. Dressez la tarte en étalant la crème sur le fond de tarte. Ajoutez les champignons crus en lamelles fines et un filet de jus de citron sur les champignons. Saupoudrez de graines et servez assez rapidement.

À FAIRE
EN TARTE
OU TARTI-
LLETTES !



© Marie-Laure Tombini

Panna cotta carotte, curcuma et chantilly de coco à la coriandre



POUR LA PANNA COTTA

• 300 g de carottes pelées et coupées en rondelles • 15 g de curcuma frais* ou 2 c. à c. de curcuma en poudre • 10 g de gingembre frais • 40 cl de lait de coco en conserve (minimum 15 % de matières grasses) • 10 cl de lait de riz • 1 c. à c. rase d'agar-agar • sel et

poivre • facultatif : 1 c. à c. de curry rouge

POUR LA CHANTILLY DE COCO

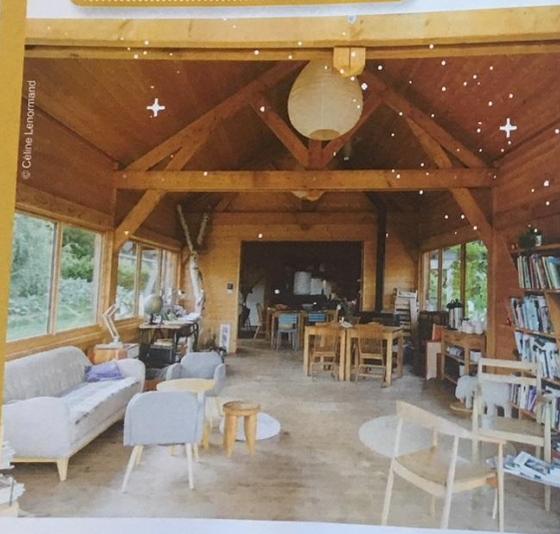
• 40 cl de lait de coco en conserve (minimum 20 % de matières grasses) • un bouquet de coriandre fraîche • sel et poivre

1. Pour la panna cotta : dans une casserole, mettez les carottes, le lait de coco, le lait de riz et le curcuma. Faites chauffer 20 min sur feu doux. Ajoutez l'agar-agar, le sel, le poivre et le curry rouge et faites bouillir 1 min.
2. Mixez le tout dans un blender. Rectifiez l'assaisonnement en curcuma. Répartissez dans des verrines et réservez 2 h au réfrigérateur.
3. Pour la chantilly : mettez la boîte de lait de coco debout au réfrigérateur au minimum 5 h pour faire déphaser la phase grasse et la phase aqueuse. Récupérez à la cuillère la partie grasse sur le dessus et fouettez-la jusqu'à avoir une chantilly. (Gardez la partie aqueuse pour un smoothie.) Ajoutez sel et poivre et coriandre fraîche émincée. Fouettez à nouveau pour mélanger.
5. Ajoutez-la au-dessus de la panna cotta.

*Voir lexique p. 120.

33

© Céline Lanormand



32

TENTATIONS DE SAISON
veggie.chic



LE + DE CÉLINE

Le kale est sur le podium des légumes les plus denses au niveau nutritionnel : très pauvre en calories, il est pourtant très riche en minéraux et vitamines. Il contient également beaucoup d'antioxydants et de chlorophylle.



Ravioles roses au pesto cru de kale au chèvre frais



POUR LA PÂTE À RAVIOLES

- 200 g de farine de blé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- une pincée de sel
- un grand verre de jus de betterave frais

POUR LA FARCE

- 8 grosses branches de chou kale
- 1 oignon rouge • 250 g de chèvre frais • 10 cl de crème de soja
- 100 g de tofu nature lactofermenté
- sel et poivre

1. Pour la pâte : mélangez la farine avec le sel et l'huile d'olive. Progressivement ajoutez le jus de betterave jusqu'à obtention d'une boule lisse et non collante. Réservez.
2. Mixez grossièrement tous les ingrédients de la farce dans un robot.
3. Étalez très finement la pâte à ravioles grâce à un laminoin. Découpez la pâte avec un emporte-pièce en farinait bien.
4. Sur un rond de pâte, mettez au centre 1 c. à c. bombée de farce. Laissez un bord de moins de 1 cm. Recouvrez d'un autre rond de pâte et fermez en écrasant les deux bords l'un contre l'autre.
5. Portez à ébullition de l'eau salée. Plongez-y les ravioles une à une. Lorsque celles-ci remontent à la surface, c'est qu'elles sont cuites. Servez aussitôt.



VÉGAN
SANS LACTOSE
SANS GLUTEN

Hachis Parmentier végétal



INGRÉDIENTS

- 400 g de pommes de terre épluchées spéciales purée • 1,3 kg de courge butternut ou potimarron épluchés • 2 gros oignons • 180 g de lentillons*
- 250 g de carottes épluchées éboulées • 100 g de champignons • 50 cl de purée de tomates • 3 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de tamarin* • 1 bouquet de persil • ½ c. à c. de paprika fumé • 2 c. à c. d'herbes de Provence • 1 c. à c. de coriandre moulu • 1 c. à c. de graines de coriandre • 1 c. à c. de moutarde • 2 feuilles de laurier • sel et poivre

1. Faites cuire les pommes de terre avec la courge à l'eau ou à la vapeur. Ecrasez-les en purée et réservez.
2. Faites cuire les lentillons à l'eau avec les carottes coupées en petits cubes et les feuilles de laurier. Réservez.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez les oignons émincés pour les faire dorer. Ajoutez les champignons émincés. Quand ils sont bien revenus, déglacez avec le tamarin.
4. Ajoutez les lentilles et la purée de tomate, faites mijoter 10 min. Ajoutez les aromates, les épices, la moutarde, sel et poivre selon le goût.
5. Dans un plat à gratin huilé, étalez la farce au fond puis la purée de courge sur le dessus. Pour gratiner, de la chapelure, des noisettes pilées, ou gomasio seront parfaits.
6. Faites cuire au four environ 40 min dans le four préchauffé à 180°C.

Tarte normande revisitée



POUR LA PÂTE

- 100 g de farine de riz*
- 50 g de farine de coco* • 30 g de farine de pois-chiche* • 20 g de fécule de maïs
- 35 g d'huile de coco*
- 2 c. à s. de purée d'amande blanche

- 35 g de sucre intégral
- une pincée de sel
- lait végétal

POUR LE CARAMEL DE DATTES

- 8 dattes medjool*
- 1 pincée de vanille en poudre • sel

POUR L'APPAREIL

- 400 g de tofu soyeux*
- 50 g de poudre d'amande • ½ c. à c. de vanille en poudre

POUR LA TARTE

- 4 pommes

1. Préchauffez le four à 180°C. Pour la pâte : mélangez les farines, le sel et le sucre. Ajoutez l'huile de coco fondue, la purée d'amande, puis du lait végétal jusqu'à obtention d'une boule de pâte lisse.
2. Étalez la pâte à la main dans un moule huilé. Faites précuire à blanc la pâte piquée à la fourchette 10 min. Réservez.
3. Pour le caramel : trempez les dattes 30 min dans de l'eau. Égouttez et gardez l'eau de côté. Mixez les dattes avec un filet d'eau de trempage, la vanille et le sel jusqu'à obtention d'un caramel épais.
4. Pour l'appareil : mixez dans un blender tous les ingrédients avec 30 g de caramel réalisé, jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Étalez-la sur le fond de tarte.
5. Découpez les pommes en lamelles épaisses et imbibez-les du caramel restant. Répartissez-les sur la tarte. Enfouissez 25 min pour obtenir une tarte bien dorée. Décorez avec des noix ou des amandes effilées.



VÉGAN
SANS LACTOSE
SANS GLUTEN

TENTATIONS DE SAISON
veggie thing

UN ÉCO-LIEU connecté aux étoiles



De gauche à droite : Maylis et Cyril Guiraud

Pourquoi « L'Arbre aux étoiles » ?

L'Arbre aux étoiles vise à remettre la nature et l'humain au cœur des préoccupations. Cet endroit a été imaginé comme un trait d'union entre un monde très ancré (symbolisé par l'arbre) et un monde plus cosmique (symbolisé par les étoiles), deux mondes que l'on a trop tendance à opposer et qui pourtant se complètent et se rejoignent. Et puis aussi parce le seul vis-à-vis, ce sont les arbres et les étoiles...

Ressourcement et éco-responsabilité

Le cadre d'exception nous fait nous sentir au bout du monde alors qu'on n'est seulement qu'à 2 h de Paris. C'est un lieu paisible, où le temps s'arrête l'espace de quelques jours. Vous apprécierez sans aucun doute le charme de la pierre ancienne d'un côté, les bâtiments éco-construits en bois de l'autre ou encore les tentes safari dispersées dans le vallon. Le tout décoré simplement dans un style scandinave épuré et nature.

Services

- Spa (sauna, hot tub, massages)
- Restauration végétarienne et bio de qualité, à priorité locale (pour les groupes)

- Animations sur demande (cuisine vivante, cosmétique naturelle, modelage, randonnée guidée, balades à cheval, dégustation de vin bio...)

L'équipe

Maylis et Cyril Guiraud, propriétaires du lieu, mettent leurs compétences professionnelles (elle en conseil en finance, management et systèmes d'information, lui dans le domaine de l'événementiel) au service de ce projet. Les charmants Céline et Yann y travaillent depuis 2017, elle en cuisine & animation d'ateliers de naturopathie et cuisine saine, et lui au jardin en permaculture (mais aussi un peu en cuisine !).

Informations pratiques

- Nuitée : 120 € pour deux
- Tarifs groupe sur demande
- Localisation: 168, impasse d'Aumale Le Feugré - 27210 Fatouville-Grestain
- Site Web : www.larbreauxetoiles.fr
- mail : contact@larbreauxetoiles.fr
- Tél. : Maylis Guiraud : 06 70 79 89 01
- Cyril Guiraud : 06 12 83 43 83



ESPRIT LE MAGAZIN de la presse yog

45
YOGA esprit
ÉNERGIE ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

ZOOM
PROFESSEUR DE YOGA
COMMENT CHOISIR
SA FORMATION ?

MADAME KIF
RENCONTRE AVEC
F. SERVAN-SCHREIBER

YOGA
ÎLE DE LA FÊTE.
ÎLE DU YOGA

SCIATIQUE
3 GESTES SIMPLES
POUR CALMER
LA DOULEUR

PENSÉE L'incro

