

## **Claude Pohlig, Cuisine potager, L'alimentation durable:**

Approche culinaire par les grands points :

- 1) Travail du produit brut : de saison, biologique ou sauvage (poissons)
- 2) Utiliser la biodiversité
- 3) Eviter le gaspillage par l'utilisation de sous produits , très souvent considéré comme déchets
- 4) Diminuer la quantité de viande  
Apprendre à utiliser la base de la cuisine végétarienne
- 5) Utiliser les légumes de saison pour rendre les plats plus diététique et plus complet dans un budget correct
- 6) Palier aux allergies en utilisant différents produits aux mêmes propriétés dans des recettes classiques

## **1 et 2) Salade de saison et Bouillon :**

Nettoyer les légumes : Panais, persil racine, rutabaga, choux , oignons, ramonache noir, betterave, navets beurre, topinambour, céleri rave, poireaux, courge, carottes multicolore, etc...

### **Bouillon :**

Utiliser toutes les parures bien nettoyées, moins de déchets

Ingrédients

Parure de légumes : épluchures d'oignon, de céleri rave, d'ail, filaments de courges, carottes, extérieur de poireaux , thym etc.

Queues de persil sel et poivre

### **Préparation:**

Faire bouillir de l' eau dans une grande casseroles avec le thym et du sel.

Ajouter au fur et à mesure vos parures de légumes .

Filtrer le bouillon au chinois fin et réduire, rectifier l'assaisonnement.

Servir avec les vermicelles

propriétés dans des recettes classiques

## **2) Salade et assaisonnement :**

### **Raper les légumes cru et assaisonner**

#### **Mayonnaise de Panais :**

600 grs de purée de panais, 1 jaune d'œufs, 2 cuillères de moutarde forte et 30 cl d'huile de tournesol désodorisée, sel, poivre, vinaigre de cidre si nécessaire.

Mélanger le panais, l'œuf, la moutarde, sel et poivre et monter comme une mayonnaise au fouet.

#### **Guacamole Belge :**

Ingrédients : Panais cuit vapeur, pourpier, citron, piment de la Jamaïque

Huile d'olive

Mixer le panais, mixer le pourpier avec l'huile d'olive, réunir les deux et mixer ensemble après avoir ajouté le jus de citron, sel et le piment de la Jamaïque

### **3) Mille feuille de rutabaga et betterave, coulis de persil :**

**Ingrédients :** Rutabaga, mozzarella, betterave, roquette, Persil, huile d'olive, tomates séchées, crème d'amande

#### **Préparation:**

Couper les rutabaga et betteraves en rondelles et cuire au four avec huile d'olive à 160° environ 20 min

Mixer le persil lavé avec un peu d'eau, ajouter de l'huile et terminer par la crème d'amande

Monter les mille feuilles : Rutabaga, tranche de mozzarella, betterave, roquette, tomates séchée et coulis autour

#### **4)Le pain de viande aux légumes**

**Ingrédients:** 10 personnes : 3 oignons, 3 gousses d'ail ( facultatif)

2 beaux poivrons, 2 courgettes, 2 brocolis en été et en hiver carottes céleri rave, courges, navets ½ botte d persil haché, 800 grs de haché, 2 œufs, muscade, sel et poivre, 200 grs de flocon d'avoine ou pois chiche, huile d'olive

#### **Préparation:**

Suer les oignons et l'ail.

Nettoyer les légumes et les cuire al dente à la vapeur. Mélanger le haché avec les œufs et les flocons.

Ajouter sel, poivre muscade et ensuite les légumes, oignons et ail.

Mélanger à ce stade délicatement.

Former un ou deux pain de viande et enfourner à four chaud 180° 15 minutes et cuire ensuite encore 15 à 20 minutes à 160°.

## **5) Crêpes de légumes :**

### **Ingrédients :**

8 œufs, 1/2L de jus de carotte, ½ l de jus de betterave, 450 grs de farine (Variante, moitié farine de lentilles vertes ou pois chiche)

Huile d'olives ou beurre

Mixer : 4 œufs avec 125 grs de farine de froment, 100 grs de farine de lentilles, ajouter le jus de carottes laisser reposer 15 min et cuire comme des crêpes normale

Répéter l'opération avec le jus de betterave et la farine de pois chiche

Servir salé fourré d'un peu de chèvre et germes