



Extract of Cuisinebiovege.be

<http://www.cuisinebiovege.be/spip.php?article12>

Article dans Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009)

- Articles dans les journaux -

Publication date: lundi 4 février 2013

Description:

Description de l'article paru dans Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009)

Copyright © Cuisinebiovege.be - Tous droits réservés

Voici l'article paru dans le journal Femmes d'Aujourd'hui (16 avril 2009) :

CUISINE SANTÉ

TOTAL VÉGÉ les recettes santé

Le prof et sa philosophie
Christiane Lefebvre, auteure reconnue de l'alimentation végétarienne, a été invitée pour l'occasion de présenter sa santé. Tout a commencé le jour où elle a eu devant un steak. Après avoir demandé la recette dans la cuisine du lieu, elle en est revenue avec une recette à donner des coups.

Comment se passe un cours?
Après une présentation de la cuisine végétarienne et de ses bases, une série de menus sont établis en accord avec les participants. Chacun se familiarise avec les ingrédients qui sont très utilisés, mais la cuisine se prépare seule le menu afin que personne ne perde une minute des différentes étapes de la préparation. Ensuite, après avoir savouré le repas, vient le temps des impressions et des questions. Avec au final, l'avis de ce faire seule la recette à l'aide des notes. Comptes deux heures pour ce cours.

On a aimé
Le mélange des textures (croquant des légumes crus, moelleux de la purée de lentilles, velouté de la soupe à l'oseille) ainsi que le contraste des aromes (suave pour le pain, le persil, le persil pour les garnitures garnies, amiral pour les lentilles et le riz, acide pour la soupe à l'oseille). Le plat est rassurant mais ne balance pas.

Recette: L'assiette aux 7 légumes
Recettes d'été, 1 tasse de riz long grain blanc et blanc, le reste à 200 grammes jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Faire bouillir ces légumes et une gousse d'ail avec 2 cuillères de légumes secs. Ajouter le tout à ce qui est ajouté à 2 cuillères de légumes secs. 1 gousse de carottes, de courcuma, de gingembre, de poivre blanc, 2 gosses de cardamome écrasées. Faire cuire à 100°C, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Très pratiques
Cours de cuisine, samedi 11h-12h, 10€ (incluant le riz et les légumes secs). Inscription et renseignements: 02 537 81 26.

Suivre quelques cours de cuisine permet de savoir comment utiliser adéquatement légumes secs et légumineuses oubliés, ces nouvelles stars de l'alimentation saine!

9-2009 www.femmesdaujourd'hui.be 75

Bonne lecture !!!