

# Prenez soin de vous !

Recettes Boris Astier Stylisme et photos Valérie Lhomme

À LA PENSÉE SAUVAGE, SE METTRE AU VERT N'EST PAS UN VAIN MOT.  
LA PREUVE EN 6 RECETTES VÉGÉTALES TOUTES PLUS DÉLICIEUSES  
ET DÉLICATES LES UNES QUE LES AUTRES.



Pause végétale en douceur avec le chef Boris Astier qui vous enseignera l'art du kéfir au cœur d'un magnifique paysage de collines, de champs et de hauts plateaux.

**P**our fêter les beaux jours, *marie claire idées* vous emmène à La Pensée Sauvage, au cœur des Hauts-Plateaux du Vercors. Un cadre idéal pour se ressourcer en dégustant une cuisine végétale savoureuse et vivante. Adieu la fatigue de l'hiver, la détox est au programme de ces six jours dédiés au bien-être. Yoga, longues marches et échanges avec des naturopathes accompagnent cette semaine. Si le jeûne est une des formules proposées, la cure végétale en est une autre... Boris Astier, chef à La Pensée Sauvage, magnifie cette cure en imaginant des recettes aussi belles et bienfaitrices que délicieuses.

La Pensée Sauvage, Domaine de La Pierre Blanche,  
26400 Plan-de-Baix. 04 75 44 55 58, 06 22 45 17 34  
lapenseesauvage.com, ecrire@lapenseesauvage.com

## DUO D'ASPERGES AU PESTO DE ROQUETTE

Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson des asperges 4 min  
à la vapeur + 3 min à la poêle  
Difficulté ★

- 20 asperges vertes • 8 asperges blanches • 4 poignées de pourpier ou de jeune roquette
- Pour le pesto : 100 g de roquette
- 50 g de pistaches • 15 cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail pelée et dégermée • 2 c. à s. de levure de bière

**1. Préparez le pesto.** Lavez puis hachez la roquette. Hachez la gousse d'ail et les pistaches. Mixez ensuite ces ingrédients en versant petit à petit l'huile d'olive. Ajoutez la levure de bière, un peu de sel et réservez.

**2. Ôtez la partie dure** des queues des asperges puis pelez-les. Coupez les pointes des asperges blanches. Taillez leurs queues en fines tagliatelles, plongez-les dans l'eau glacée et réservez-les au réfrigérateur au moins 1 heure. Cuisez les asperges vertes et les pointes d'asperges blanches à la vapeur, puis faites-les dorer rapidement dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

**3. Disposez les asperges** sur les assiettes, ajoutez les tagliatelles d'asperges crues, le pourpier, salez, poivrez et assaisonnez de pesto.

« Pour ces recettes, je  
n'utilise que des produits  
bio et disponibles dans  
les épiceries bio. »



« Pour cette recette, je conseille de ne pas choisir de trop grosses courgettes et d'ôter la moitié de leur peau pour éviter toute amertume. »

→ PRENEZ SOIN DE VOUS !

## SPAGHETTI DE COURGETTES À LA BOLOGNAISE VÉGÉTALE

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Difficulté ★

• 4 courgettes de 250 g • 4 c. à c. d'huile d'olive au citron. Pour le parmesan végétal: 100 g de noix de cajou • 2 c. à s. de levure de bière • 1 pincée de sel • Basilic et tomates cerises pour présenter  
Pour la sauce tomate: 50 g de

tomates séchées • 30 g de raisins secs • 20 cl d'eau • 3 cl d'huile d'olive. Pour le "simili-carné": 50 g de tomates séchées • 100 g de noix de Grenoble • 100 g de carottes • 1/2 gousse d'ail • 1/2 c. à c. de paprika fumé

**1. Préparez le parmesan végétal:** mixez tous les ingrédients pour obtenir une consistance de parmesan en poudre.

**2. Préparez la sauce:** mixez tous les ingrédients pour obtenir une sauce tomate onctueuse.

**3. Préparez le «simili-carné»:** hachez très finement tous les ingrédients et ajoutez le paprika.

**4. Lavez équeutez et détaillez** les courgettes en spaghetti à l'aide d'un spiraliseur (ou un économiste).

**5. Répartissez les spaghetti** de courgettes dans les assiettes, assaisonnez-les d'huile citronnée puis ajoutez un peu de sauce tomate et de «simili-carné». Couvrez à nouveau de sauce tomate puis parsemez de basilic et de parmesan végétal.



## VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE

Pour 4 personnes  
Préparation 20 min  
Cuisson 9 min  
Difficulté ★

- 350 g de petits pois écosés • 1 barquette de pousses de petits pois • 2 branches de menthe
  - 150 g de crème de coco (non sucrée) pour cuisiner
  - 1 gousse d'ail pelée dégermée • 1 c. à s. d'huile de noisette • 15 cl d'eau • Sel •
- Pour le sel vert: herbes séchées et sel

**1. Cuez les petits pois** à la vapeur puis réservez-en 50 g et plongez-les dans l'eau glacée.

**2. Préparez le sel vert.** Au four th. 3, faites sécher les herbes fraîches de votre choix (ainsi que la verdure de céleri) 30 min environ puis mixez finement avec un peu de sel. Tamisez la préparation.

**3. Mixez au blender** le reste des petits pois cuits avec la crème de coco, l'eau, l'huile de noisette, l'ail et un peu de sel. Servez chaud ou froid agrémenté de petites feuilles de menthe et de pousses de petits pois et ajoutez un peu de sel vert.

Bois flottés et teintes douces engagent au repos.



## CARPACCIO DE CŒUR DE BŒUF ET TOMATES CERISES

Pour 4 personnes  
Préparation 15 min  
Cuisson des crackers au four th. 3 2 h  
Difficulté ★

- 2 tomates cœur de bœuf • 16 tomates cerises bicolores • 2 c. à c. de câpres au vinaigre • 2 c. à s. de pousses de radis ou de graines germées de radis • 4 c. à s. d'huile d'olive
- Pour la sauce: 200 g de jeunes courgettes • 120 g d'olives vertes dénoyautées • 1 c. à s. d'huile d'olive
- Pour les crackers: 100 g d'amandes effilées • 100 g de graines de courge • 100 g de graines de tournesol • 2 c. à s. de psyllium • 2 c. à s. de graines de chia • 1 c. à s. de graines de lin • 1 c. à c. de curcuma • 1 c. à c. de graines de fenouil • 1 c. à c. de sel

**1. Préparez la sauce:** mixez les courgettes coupées en morceaux avec les olives et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

**2. Préparez les crackers:** mélangez tous les ingrédients, ajoutez 650 ml d'eau et mélangez à nouveau. Laissez reposer 10 min puis, à l'aide d'un cercle et d'une cuillère à soupe, déposez ce mélange en disques (5 mm d'épaisseur) sur une tôle garnie de papier sulfurisé. Cuez les crackers 2 h. Ils sont prêts lorsqu'ils sont secs.

**3. Lavez, équeutez et tranchez** finement toutes les tomates. Répartissez-les sur 4 assiettes. Ajoutez les câpres, les pousses de radis, l'huile d'olive, un peu de sel et servez avec la sauce courgettes-olives et les crackers.

« Les myrtilles séchées  
peuvent être remplacées par  
des baies de goji ou, à défaut,  
des raisins de Corinthe. »

PRENEZ SOIN DE VOUS



## CRUMBLE DE FRUITS ROUGES

Pour 4 à 6 personnes  
Préparation 15 min  
Difficulté ★

- 225 g de poudre d'amandes
- 100 g de farine de sarrasin
- 12 cl d'huile de coco de consistance crémeuse
- 75 g de sucre de coco
- 250 g de framboises

- 250 g de fraises
- 100 g de myrtilles séchées
- 6 feuilles de menthe ciselée

1. Préparez le crumble : mélangez tous les ingrédients puis ajoutez l'huile de coco en pommade et mélangez rapidement à la main pour obtenir une texture de crumble. Étalez ce crumble sur une tôle recouverte de papier sulfurisé et cuisez-le au four à 180 °C 15 minutes.

2. Lavez rapidement les fruits rouges, réservez 125 g de fraises puis coupez le reste en petits dés et mélangez-les avec les myrtilles, les framboises et la menthe ciselée. Mixez au blender les fraises restantes pour obtenir un coulis.

3. Déposez les fruits dans des cercles posés sur chaque assiette, surmontez de crumble puis ôtez les cercles. Ajoutez du coulis et servez sans attendre.

# TARTE GÉNOISE AUX FRAISES ET PÂTISSÈRE VÉGÉTALE

Pour 8 personnes

Préparation 20 min

Cuisson de la génoise 30/35 min

Difficulté ★ ★

Pour la génoise: 1 yaourt de soja de 250 ml • 15 cl d'huile de tournesol désodorisée • 90 g de sucre de coco • 200 g d'un mélange farine de riz et farine de châtaigne • 50 g de poudre d'amande • 10 g de poudre à lever • 1 orange bio finement zestée • 1 pincée de sel  
Pour la crème: 50 cl de lait riz coco ou nature • 1 gousse de vanille

• 100 g de sucre roux • 60 g de féculé de maïs • 2 g d'agar agar  
• 1/2 c à café de curcuma  
Pour la garniture: 350 g de fraises

**1. Préparez la génoise.** Préchauffez le four th. 6 (180°C). Fouettez le yaourt avec l'huile, le zeste, le sel et le sucre. Mélangez la farine avec la poudre d'amande et la levure puis ajoutez la préparation au yaourt. Versez dans un moule à manqué de Ø 22 cm et enfournez.

**2. Préparez la crème.** Fouettez 10 cl de lait de riz avec la féculé, le sucre et le curcuma. Portez à ébullition les 40 cl restant de lait de riz avec la gousse de vanille fendue et grattée et l'agar agar. Prolongez

l'ébullition 30 sec puis incorporez le mélange précédent et poursuivez la cuisson à feu doux 5 min jusqu'à ce que la crème épaississe. Réservez au frais 2 heures.

**3. Sortez la génoise du four et laissez-la refroidir sur une grille.** Mixez la crème pâtissière froide au blender pour la lisser et mettez-la dans une poche à douille ronde.

**4. Lavez et coupez les fraises en 2.** Coupez la génoise en 2 dans son épaisseur. Nappez-la de la moitié de la crème, posez les fraises et décorez à la poche à douille avec le reste de crème. Ajoutez des pétales de fleurs. Filmmez et congelez la 2<sup>e</sup> moitié de la génoise pour une prochaine tarte.

