

SALADE D'AUTOMNE

BETTERAVE ET PIGNONS

Kale et légumes racines : voilà un duo qui fonctionne du tonnerre, surtout lorsque les légumes racines sont rôtis - pour ne pas dire caramélisés - par une longue cuisson au four. Fondants et gorgés de leurs sucs de cuisson, ils sont nappés de sauce miso-tahin et servis encore tièdes. C'est l'automne, cela ne fait aucun doute ! Ils complètent parfaitement la saveur et la texture typées du kale cru. À décliner avec betterave, carotte et panais et à tester avec des courges ou encore du chou-fleur.

Pour 4 personnes

- 2 betteraves crues • 4 c. à soupe de pignons de pin • 3 c. à soupe de tahin • 1 c. à café de miso • 1 c. à café de jus de citron • 6 poignées de feuilles de kale • 1 pomme • 3 c. à soupe de cranberries séchées • Huile d'olive, jus de citron

Peler les betteraves. Couper en tranches, puis chaque tranche en quatre. Placer sur une plaque de cuisson. Napper d'huile d'olive, d'un filet de jus de citron et parsemer de sel. Enfourner pour au moins 30 mn à 180 °C. Huit minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pignons pour les torréfier. Dans un grand

saladier, mélanger le tahin avec le miso et le jus de citron. Délayer avec un peu d'eau chaude pour obtenir une sauce bien crémeuse et fluide. Ajouter les feuilles de kale et « masser » vigoureusement celles-ci à pleines mains en les mélangeant avec la sauce. Peler la pomme, couper en quatre, épépiner et couper en dés. Ajouter au kale les betteraves tiédies, les pignons, les dés de pomme et les cranberries. Servir tiède ou froid.



PÂTES

SAUCE

KALE - CAJOU

Des pâtes, des pâtes... Oui, mais avec une délicieuse sauce « kalefredo », la version kale de la sauce Alfredo. Alfredo, quèsaco ? À l'origine, il s'agit d'une sauce à base de crème et de fromage, relevée d'ail. Les végétaliens de tous les pays en ont déjà inventé de multiples variantes « no cheese », certaines à base d'avocat, d'autres à base de noix de cajou. C'est cette dernière version que j'ai retenue ici. Une fois les noix trempées pendant plusieurs heures, elles se mélangent très facilement avec des ingrédients qui donneront à la sauce un goût fromager sans fromage aucun : levure de bière, moutarde, ail et jus de citron. Sans oublier notre kale bien sûr, dans une version à peine décrudie !

Pour 2 personnes

• 50 g de noix de cajou • 240 g de spaghetti à l'épeautre • 2 c. à soupe de levure maltée • 1 c. à café de moutarde forte • 2 c. à café de jus de citron • 1 gousse d'ail • 50 g de feuilles de kale • Sel, poivre

Faire tremper les noix de cajou dans un bol d'eau pendant au moins 6 heures. Égoutter. Cuire les pâtes comme indiqué par le fabricant. Mixer les noix de cajou avec la levure maltée, la moutarde, le jus de citron, la gousse d'ail pelée et hachée et les 2/3 du kale. Saler et poivrer. Dès que les pâtes

sont cuites, égoutter et remettre dans la casserole avec la sauce et les feuilles de kale restantes émincées. Réchauffer pendant 3 mn et servir bien chaud.



PAIN • VERT • VAPEUR

Rebaptisé « pain martien » à la maison, je me devais de vous présenter cet OVNI culinaire qui accompagne divinement les beurres fermiers et les plateaux de fromage, quand il n'est pas consommé directement à la sortie du panier vapeur ou avec un bon bol de soupe-repas comme celle de la page 64. Ce pain ultra moelleux est d'une simplicité biblique, rapide à réaliser comme à cuire. La cuisson vapeur préserve à la fois la couleur et les nutriments du kale - un bon point de plus !

Pour 6 personnes

• 50 g de feuilles de kale • 1 c. à soupe de sucre de canne • 1/2 c. à café rase de sel marin • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 170 g de farine de blé T65 ou d'épeautre blanche • 1 c. à café de levure de boulanger déshydratée • 1 c. à café de levure instantanée

Hacher finement les feuilles de kale et passer au blender avec 90 ml d'eau tiède, le sucre, le sel et l'huile pour réduire le kale en purée grossière. Ajouter 50 g de farine et mixer de nouveau pour obtenir une purée bien homogène. Transvaser dans un saladier, ajouter le reste de farine et les deux levures. Mélanger puis pétrir pendant 5 bonnes minutes. Former

une boule, couvrir et laisser lever pendant 1 heure dans un endroit chaud. Reprendre la boule et façonner la forme souhaitée (petits pains, grosse boule, pain roulé ou tressé). J'aime bien former une grosse boule bien épaisse et la découper en parts que je ne sépare pas. Déposer sur une feuille de papier cuisson placée dans le fond d'un cuiseur vapeur. Couvrir et laisser lever pendant 45 mn. Cuire à la vapeur pendant 30 mn et laisser reposer pendant 15 mn sans soulever le couvercle.

