

# DES BASES

---

et comment les personnaliser pour une cuisine du quotidien pleine de créativité







# LA SAUCE SALADE

---

Et si vous mettiez un peu de folie dans votre vinaigrette ? La sauce la plus souvent réalisée est la vinaigrette, classique mélange d'huile et de vinaigre, plus ou moins moutarde.

A partir de cette base connue, vous pouvez changer totalement la saveur du plat final.

Pour les premiers pas, variez les huiles. Tournesol, olive, colza, pépins de raisin, arachide, sésame, courge, cameline, chanvre, amande, noisette, noix, autant de saveurs différentes que vous pouvez utiliser seules ou mélangées.

Variez les vinaigres : de vin, de cidre, de bière, de prune, balsamique, balsamique blanc, de prune, de riz.

Il y a les classiques aromates et condiments : échalote, ail, persil, cornichons, basilic, thym, romarin, sarriette, sauge, ciboulette et tous leurs compagnons. L'acidité du vinaigre peut être remplacée par celle du citron ou plus originalement d'un jus acide tel que grenade, groseille, cassis.

Et si vous êtes prêts à vous aventurer encore plus loin, vous pouvez la parfumer en ajoutant de la sauce soja, du pesto, de la tapenade, de la crème épaisse ou liquide, de l'Angostura, du jus de fruit, des boissons végétales, de la purée d'oléagineux, de la mélasse de grenade, du miel, du sirop (violette, anis, orgeat, ...), des épices, du wasabi, du piment d'Espelette, de l'harissa.

Je vous livre quelques idées.





## AVEC UNE SALADE DE POMMES DE TERRE

---

- huile de tournesol + tapenade noire + citron + coriandre + graines de tournesol
- crème liquide + sauce soja + ail nouveau
- huile d'olive + vinaigre de cidre + ail + persil + graines de pavot
- pesto + tomates confites + graines de courges toastées
- huile d'arachide + purée de sésame + citron + gros sel + piment d'Espelette



## AVEC UNE SALADE VERTE

---



- huile de tournesol + vinaigre de cidre + plein d'herbes aromatiques fraîches
- huile d'olive + citron + thym + baies roses + raisins secs
- huile de tournesol + quelques gouttes d'Angostura + fleur de sel + poivre blanc
- huile de pépins de raisin + quelques gouttes d'huile de noisette + jus de poire + une pointe de raifort

## AVEC UNE SALADE DE TOMATES

---

- huile d'olive + ail frais + basilic thaï + basilic pourpre gros sel
- huile de tournesol + menthe fraîche + vinaigre balsamique blanc + fleur de del + poivre vert
- huile d'olive + gros sel... et c'est tout !





## AVEC UNE SALADE DE LENTILLES

---

- huile de tournesol + huile de colza + jus de citron + graines de sésame + sel fumé
- crème fraîche épaisse + vinaigre de bière + levure de bière + coriandre fraîche + coriandre graines
- huile d'olive + vinaigre balsamique + gelée de groseille + une petite pointe de piment + quelques graines de cumin



## AVEC UNE SALADE DE LÉGUMES CUITS

---

- huile d'olive + vinaigre de cidre + boisson d'amendes + zeste de citron vert + gros sel
- huile de tournesol + tapenade rouge + ail confit + graines de tournesol
- huile de tournesol + quelques gouttes d'huile de sésame noir + jus de citron + jus de pamplemousse + poivre maniguette

## AVEC UNE SALADE DE CHOU

---

- huile d'arachide + vinaigre de cidre + cumin en graines + fleur de sel + raisins secs + cranberries
- huile de tournesol + jus de citron + baies roses + gros sel + poivre de Sichuan
- crème de soja + huile de sésame + sauce soja + ciboule de Chine









# LA PÂTE BRISÉE

La pâte brisée est celle que l'on utilise le plus souvent, autant en version salée que sucrée et de plein de façons : tartes, chaussons, tourtes, roulés, tatins, tartelettes, pâtés salés...

Voici une recette de base que vous pourrez personnaliser :

300g de farine

125g de beurre

Sel, eau

Mélangez la farine, le beurre et le sel. Ajoutez l'eau au fur et à mesure en pétrissant jusqu'à obtention d'une boule uniforme de pâte.

Si vous utilisez des farines semi-complètes ou complètes elles donneront non seulement plus de goût à vos préparations et seront également plus intéressantes d'un point de vue nutritionnel (vitamines, minéraux, fibres...).

Vous pouvez ajouter ½ cuillère à café de bicarbonate pour une pâte plus légère.

Et surtout, vous pouvez mélanger les farines et ajouter des ingrédients dans votre pâte pour la rendre originale.



# PÂTES VARIÉES

---

## Les farines...

- blé
- épeautre (petit et grand)
- sarrasin
- seigle
- maïs
- riz
- châtaigne
- orge
- lentilles vertes
- pois chiche
- souchet
- manioc
- lupin
- quinoa
- ...

## ... et le reste !

- **petites graines oléagineuses** : pavot, sésame, lin, nigelle, épine vinette...
- **épices en graines** : moutarde, anis vert, cumin...
- **épices en poudre** : curry, poivre, piment d'Espelette, cumin, paprika, muscade, curcuma, cannelle...
- **aromates séchés** : romarin, thym, menthe, sauge, sarriette...
- **autres** : poudre d'amandes, fromage râpé, zestes d'agrumes, algues séchées...









# LA PÂTE À CAKE

---

Sucrés ou salés, les cakes sont rapides à faire et infinis en saveur. Ils accompagnent vos apéritifs, goûters, pique-niques, buffets, déjeuners sur l'herbe et retrouvailles au coin du feu.

A partir de la recette de base, ajoutez les ingrédients choisis : avec cette base de cake vous pouvez varier à l'infini en version salée (légumes verts, jambon, crevettes, lardons, fromages variés, pruneaux, ...) comme en version sucrée (aux fruits secs, façon carrot cake, au citron, aux fruits rouges, aux épices et chocolat...) selon votre goût.

Lorsque vous utilisez des ingrédients riches en eau, veillez à faire votre pâte un peu plus épaisse et vous pouvez les faire cuire auparavant pour les légumes (courgettes, aubergines, ...). Inversement, lorsque vous n'allez ajouter que des éléments secs (noix, jambon, pruneaux, chocolat...), faites votre pâte plus légère en ajoutant un peu plus de liquide.

Astuce : vous pouvez battre les blancs en neige pour obtenir un cake plus aéré.

Le bicarbonate de soude permet d'avoir des cakes plus moelleux que lorsque l'on utilise de la levure.





# RECETTE DE CAKE DE BASE

---

160g de farine  
3 œufs  
1 sachet de levure chimique ou 1 cuillère à  
café de bicarbonate de soude  
10 cL de liquide (eau, lait, vin, bière, jus,  
lait de coco,...)  
10 cL d'huile ou de beurre fondu  
sel ou sucre selon la version choisie, salée  
ou sucrée  
+ Ingrédients choisis

Battez les œufs avec le sel ou le sucre. Ajoutez la farine tamisée avec la levure / le bicarbonate au fur et mesure tout en continuant de mélanger. Incorporez le liquide (eau, vin, ...) et l'huile / beurre fondu. Il faut que votre pâte soit onctueuse mais pas liquide. Si elle est trop liquide, ajoutez de la farine tamisée.

Ajoutez les ingrédients choisis : avec cette base de cake vous pouvez varier à l'infini selon votre goût.

Cuire au four, thermostat 8 (180° C) pendant 30 à 40 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau. Servir chaud ou froid.



## VERSIONS SALÉES

---

- vin blanc + rillons + courgettes râpées + graines de moutarde + fromage de chèvre 1/2 sec
- jus de tomate + basilic + romarin + graine de tournesol + tomates séchées
- lait de coco + crevettes + curry + coriandre fraîche
- thé fumé + asperges vertes + graines de sésame noir
- boisson d'avoine + noix de cajou + noix + thym + romarin + mimolette vieille + comté

## VERSIONS SUCRÉES

---

- lait entier + fruits secs + fruits oléagineux + sucre complet
- lait de coco + chocolat blanc + noix de coco + vanille
- jus de poire + épices à pain d'épices + poires pochées
- thé au jasmin + eau de rose + pétales de rose + betterave rouge râpée
- café + banane écrasée + flocons d'avoine . cannelle + zeste de citron vert et d'orange









# LA SAUCE BÉCHAMEL

---

Voici une sauce chaude bien utile à savoir faire pour réaliser gratins, lasagnes ou plus simplement pour accompagner des légumes, de viande ou de poisson comme sauce chaude.

Son histoire n'est pas certaine, comme beaucoup de recettes, la cuisine voyageant et se modifiant au fil des rencontres, des saisons et des lieux. Elle serait italienne puis remaniée en France pour être celle que l'on connaît actuellement.

La base est ce que l'on appelle un "roux", soit un mélange de beurre fondu et de farine que l'on va mouiller, avec du lait dans le cas de la béchamel, puis assaisonner pour obtenir la sauce finale.

La béchamel est ce que l'on appelle une "sauce mère" de laquelle découlent des variations un peu connues comme par exemple la sauce Mornay, pour lesquelles on utilise un roux blanc comme celui de la béchamel, blond (un peu plus cuit, avec un goût de noisette) ou brun (encore un peu plus cuit mais pas brûlé, avec des notes de caramélisation).

Et pour les grumeaux pas de stress : je vous donne mon truc page suivante.

A vous de créer vos versions pour qu'elles deviennent célèbres !



# RECETTE DE BASE DE BÉCHAMEL

---

Pour 1 litre de sauce :  
50 g de beurre  
2 c.à.s de farine  
1 litre de lait tiède  
Sel, poivre, noix de muscade râpée

Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez la farine tamisée et mélangez énergiquement avec un fouet. Ajoutez un peu de lait tiède dans un premier temps afin de délayer la farine puis ajoutez progressivement le reste du lait en continuant de mélanger.

Si des grumeaux se forment, donnez un coup de mixer et remettez à chauffer en remuant comme si de rien n'était.



## VARIATIONS DIRECTES

---

Mornay : béchamel + 100g d'emmental râpé

Aurore : béchamel + sauce tomate

Normande (ou crème) : béchamel + crème fraîche

Soubise : béchamel + oignons fondus

Écossaise : béchamel + oeuf dur écrasé

## VARIATIONS ORIGINALES

---

- Sauce blanche : roux blanc + bouillon de volaille ou de légumes
- Marinière : roux blond + bouillon de crustacés ou poisson
- Madère : roux brun + bouillon + vin blanc + champignons + vin de Madère
- Bordelaise : roux brun + vin rouge + échalotes
- Piquante : roux brun + bouillon + vinaigre + cornichons hâchés + câpres hâchées + oignons hâchés



## VARIATIONS PERSONNELLES

---

- Curry : béchamel + en poudre ou en pâte
- Légumes : roux blanc + reste de soupe de légumes
- Chococo : roux blond + lait de coco + chocolat noir ou blanc





# Bonne cuisine !

VANESSA GILBERT



shiatsu & diététique

06 82 08 80 24  
[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)