

# GALETTES FEUILLETÉES À LA CHINOISE, AU POIREAU ET AUX ALGUES

pour 4 galettes

## POUR LES GALETTES

- 250 g de farine
  - 3 pincées de sel
  - 200 ml d'eau bouillante
- (attention on ne se servira pas de tout)
- Huile d'olive pour la cuisson et pour l'intérieur des galettes

## POUR LA GARNITURE

- 4 c. à soupe de vert (clair) de poireau
  - 2 c. à soupe rases d'algues
- (dulse ou mélange d'algues) déshydratées en paillettes (ou 3 c. à soupe d'algue fraîche au choix)

## POUR LA SAUCE

- 3 c. à soupe de sauce de soja
- 1,5 c. à soupe d'eau
- 1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café rase de sucre
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe de vert de poireau ciselé finement (ou d'échalote, ou de ciboulette)

Versez l'eau bouillante petit à petit sur la farine et le sel: juste ce qu'il faut pour former une boule.

Malaxez à la cuillère, pétrissez la pâte 30 secondes puis laissez-la reposer 30 minutes sous un torchon.

Si vous avez opté pour des algues déshydratées, placez-les 10 minutes dans de l'eau tiède. Si elles sont fraîches, rincez-les soigneusement et hachez-les finement.

Émincez le plus finement possible le vert de poireau.

Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients dans un petit bol.

Égouttez soigneusement les algues.

Découpez la pâte en quatre. En farinant bien, étalez 4 disques assez fins (moins de 5 mm d'épaisseur).

Huilez chaque disque au pinceau.

Enroulez chaque disque sur lui-même en serrant bien.

Faites un « escargot » avec chaque rouleau obtenu.

Aplatissez chaque escargot obtenu avec la paume de la main, farinez un peu de nouveau et réétalez en disque de 15-20 cm. Huilez, de nouveau, et répartissez algues et vert de poireau sur les disques huilés. Inutile de trop charger en garniture (voir photo).

Refaites un rouleau puis un escargot et terminez en aplatissant avec la main et en étalant de nouveau au rouleau. Avec la garniture, le tout est plus fragile et les bords moins nets, c'est normal. Déplacez chaque galette en vous aidant d'une spatule.

Faites cuire chaque galette quelques minutes par face (des taches dorées apparaissent sur les deux faces) dans une poêle huilée, sur feu moyen à vif.

Servez chaud, éventuellement coupé en parts, accompagné de la sauce dans un ramequin.

## Variantes

*Ces galettes sont délicieuses avec de petits morceaux de champignons à la place des algues. On peut imaginer les garnir d'herbes fraîches avec de l'oignon frais très finement émincé ou de l'ail.*



Recette extraite de l'ouvrage  
*Ma cuisine super naturelle* d'Ôna Maiocco  
© Éditions du Rouergue, octobre 2017.

# BLANQUETTE DE SEITAN

pour 4 personnes

- 200 g de seitan « gourmet grill » (à défaut, du tofu fumé ou du tempeh)
- 200 g de champignons de Paris
- 3 échalotes
- 2 petites carottes
- 50 ml de vin blanc ou de cidre
- 100 ml de crème de soja cuisine (ou une autre crème végétale pour la cuisine)
- 1,5 c. à soupe de purée de noix de cajou
- 1 à 2 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à café de 4-épices (ou garam masala ou un peu de muscade)

- Poivre
- Huile d'olive
- Riz de Camargue (en accompagnement)

Faites revenir (dans une cocotte, un faitout ou une grosse casserole) les échalotes ciselées avec un fond d'huile.

Quand elles commencent à dorer, ajoutez les champignons lavés et coupés en quatre, les carottes épluchées et coupées en fines demi-rondelles et le seitan coupé en morceaux. Ajoutez les épices et poivrez. Laissez cuire 3 minutes environ sur feu moyen, en remuant.

Déglacez en versant un peu de vin blanc (ou de cidre) sur le tout. Remplissez la casserole avec un peu d'eau (ne pas arriver à plus de la moitié de la hauteur qu'occupent les ingrédients) et laissez cuire 10 minutes à feu vif en couvrant.

Baissez un peu le feu, découvrez, ajoutez la crème de soja cuisine, la sauce de soja et la purée de noix de cajou : il faut bien délayer cette dernière. Goûtez impérativement pour ajuster sel et poivre, éventuellement épices. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes sur feu doux, puis servez avec du riz de Camargue.

## Pour remplacer la viande

Pour remplacer la viande hachée dans les plats sautés ou mijotés, je vous conseille d'opter pour le tofu fumé émietté, les semoules de légumes (carottes, céleri branche, oignons : voir chapitre La découpe, pages 71 et 72) ou les oléagineux (amande, noisette, noix, graines de tournesol, graines de courge) hachés menu (voire légèrement torrifiés à sec dans une poêle). Ils font merveille dans les sauces pour les pâtes (voir recette de bolognaise en page 45), dans les raviolis ou les nems.

Pour remplacer la viande en gros morceaux, on peut également utiliser du tofu, nature ou fumé (plus accessible aux néophytes) à presser avec un torchon propre, pour en faire sortir l'eau, avant de le faire mariner dans un peu de sauce de soja additionnée d'épices ou d'ail haché. Le tofu a moins de goût, une texture moins dense et moins élastique que le seitan mais il a la capacité, comme une éponge, d'absorber la saveur des condiments avec lesquels vous le cuisez. Je le trouve intéressant sauté à la poêle, mais il faut être patient, le faire dorer demande quelques minutes.

Le tempeh (voir chapitre Les ingrédients fermentés, page 155) est également indiqué pour remplacer la viande. Il a une texture moins élastique et plus crémeuse que le seitan et le tofu mais il est également extrêmement polyvalent.

Il existe enfin un produit assez simple à utiliser : les protéines de soja texturées. À l'instar du seitan des magasins bio, c'est un produit transformé (on a extrait les protéines du soja puis déshydraté le tout) je l'utilise donc peu mais j'admets que ces petites boulettes beiges sont très pratiques et ont une consistance ferme rappelant celle de la viande. Elles présentent également l'avantage de se conserver à température ambiante.

## Cuisiner les protéines de soja texturées

Les protéines de soja texturées doivent être réhydratées avant d'être utilisées : placez-les dans un saladier et recouvrez-les d'eau bouillante. Lorsqu'elles ont gonflé et qu'elles sont ramollies, égouttez-les en les pressant bien pour retirer un maximum d'eau. C'est alors que vous pourrez les faire mariner (voir chapitre L'assaisonnement, pages 85 à 87) ou les faire cuire directement dans une sauce déjà bien assaisonnée (sauce tomate aux herbes par exemple). Ces étapes sont importantes car les protéines de soja texturées sont assez neutres en goût. Leur rôle est surtout texturant et, heureusement, elles absorbent bien les saveurs. On les trouve en magasin bio et elles existent en différentes tailles : très petits morceaux qui s'intègrent comme de la viande hachée à vos plats ou pièces plus grosses qui seront cuisinées comme de petits morceaux de viande.



## PETITS SABLÉS SANS GLUTEN, FRAISES ET CRÈME CHANTILLY

**pour une quinzaine  
de petits sablés**

- 1/2 pâte sablée sans gluten à la coco (faire la recette de la page 178 avec la moitié des ingrédients)
- 100 g de fraises (au maximum)
- 1 boîte de lait de coco mise au moins 24 heures au réfrigérateur
- 3 à 4 c. à soupe de sucre glace
- Des glaçons
- Zeste de citron ou d'orange râpé

Préchauffez le four à 180 °C.

Étalez la pâte sablée de façon régulière sur 5 mm d'épaisseur et découpez des formes à l'emporte-pièce ou avec une tasse à café. Placez les sablés sur une plaque garnie de papier cuisson écologique et enfournez. Sortez-les du four quand ils commencent à peine à dorer sur les bords (ou sur le dessus, cela dépend de votre four).

Préparez la chantilly végétale : ouvrez la boîte de conserve et récupérez à la cuillère la partie solide du lait de coco (elle peut se trouver au-dessus comme en dessous), en évitant de prélever la partie liquide. Placez-la dans un saladier en Inox, lui-même placé dans un saladier plus grand contenant quelques glaçons. Montez la crème au batteur électrique (ou à la main, cela prend juste un peu plus de temps!) en ajoutant du sucre glace (3 cuillerées à soupe, à ajuster en fonction de votre goût). Cela prend quelques minutes et le résultat est moins dense qu'une crème chantilly traditionnelle. Placez la crème dans un bol au réfrigérateur.

Nettoyez les fraises, essuyez-les et découpez-les en quartiers ou grosses lamelles. Quand les biscuits ont refroidi entièrement, déposez dessus une belle cuillerée de crème et placez un morceau de fraise sur la crème. Râpez du zeste de citron ou d'orange sur la fraise. À déguster de suite!

### Astuce

Pour fabriquer vous-même du sucre glace, passez du sucre de canne blond au moulin à café électrique!

### Variantes

*On peut utiliser n'importe quel fruit à la place de la fraise du moment qu'il est bien mûr et goûteux!*

*La crème chantilly peut être parfumée avec une goutte d'huile essentielle comestible au choix (ma préférence va aux agrumes), des zestes d'agrumes, et même du cacao.*

*On peut saupoudrer les fraises avec de la menthe ou du basilic frais émincés à la place des zestes.*

## CRÈME VANILLÉE POUR GARNIR, DÉCORER OU RECOUVRIR LES GÂTEAUX

**pour un petit bol (recouvre  
un gâteau pour 6 à 8 personnes)**

- 80 g d'huile de coco
- 50 g de purée de noix de cajou (purée d'amande blanche à défaut)
- 100 g de yaourt de soja
- 20 g de sucre
- 2 pincées de vanille en poudre ou l'intérieur gratté d'1/2 gousse de vanille

Faites fondre l'huile de coco doucement dans une casserole ou au bain-marie. Mixez-la avec les autres ingrédients. Placez dans un bol au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

### Utilisation

Cette crème peut être utilisée afin de réaliser des décorations sur un gâteau. Pour ce faire, on utilisera une poche à douille. Elle durcit beaucoup au frais mais la chaleur de la main suffit à la ramollir, il faut donc jouer de cette propriété en malaxant la poche avec les mains si la crème est trop ferme ou en la plaçant au réfrigérateur 10 minutes si elle devient trop molle. On peut aussi simplement l'étaler à l'aide d'une palette de pâtisserie (c'est une petite spatule).

## FABULEUX MOELLEUX AU CHOCOLAT

**pour 6 personnes**

- 60 g de poudre d'amande
- 30 g de farine de pois chiches (ou une autre farine avec ou sans gluten au choix)
- 20 g de fécule de maïs
- 40 g de sucre intégral (blond ou roux à défaut)
- 2 c. à soupe de cacao en poudre (facultatif)
- 4 c. à soupe d'huile de coco
- 125 g de purée de pomme
- 100 g de chocolat noir pour pâtisserie
- 2 c. à café rases de poudre à lever

### PETITS + AU CHOIX :

2 pincées de vanille en poudre, 1 pincée de sel, 3 c. à soupe de pépites de chocolat, 4 c. à soupe de noix, 2 c. à soupe d'arôme de café bio ou 2 expressos bien tassés, ou 2 c. à soupe de succédané de café dilué dans de l'eau chaude...

Préchauffez le four à 180 °C.

Préparez tous les ingrédients secs (sauf la poudre à lever) et mélangez-les dans un saladier.

Faites fondre le chocolat au bain-marie avec l'huile de coco. Versez le chocolat et l'huile fondus dans le mélange en poudre et mélangez bien. Ajoutez la purée de pomme et mélangez de nouveau.

Ajoutez les arômes ou les éléments de garniture, puis, à la toute fin, la poudre à lever. Mélangez.

Huilez un petit moule à manqué (20 à 22 cm) et versez-y la préparation. Enfounez environ 30 minutes.

Le moelleux est très légèrement mou au milieu, au toucher, mais le dessus doit être bien mat et les bords fermes.

Laissez refroidir entièrement avant de découper des parts.

### Remarques

Grâce à l'huile de coco, ce gâteau durcit et se tient beaucoup mieux le lendemain. C'est bon à savoir si vous voulez l'emporter. Je préfère néanmoins sa version « moelleux » à servir le jour même. Si vous n'aimez pas le goût de la noix de coco, utilisez de l'huile d'olive ou bien de l'huile de coco désodorisée (en magasin bio).

