

## **Gardez les aliments vivants grâce à la vapeur douce**

La cuisine à la vapeur douce, pourtant pratiquée depuis plus de 6000 ans en Chine, a révolutionné nos cuisines il y a seulement une vingtaine d'années.



Tous les spécialistes reconnaissent aujourd'hui que la cuisine à la vapeur douce est la cuisson diététique par excellence : elle respecte le goût et la texture des aliments tout en préservant leur valeur nutritive.

### **Pourquoi cuire les aliments à la vapeur douce :**

Pour préserver les sels minéraux et vitamines lors de la cuisson qui sont essentiels pour le corps. Les aliments sont cuits sans les dessécher, et gardent vivants tous leurs éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C).



Le goût des aliments sera préservé.

Déarrassés des graisses nocives, les aliments cuits à la vapeur douce rendent la digestion plus facile.

Les aliments vont transpirer leurs toxines et pesticides de surface ainsi que leurs graisses et acides saturés très nocifs ; ils seront éliminés en tombant dans l'eau de cuisson.

Pour un maximum d'efficacité, il faut à la manière chinoise, couper légumes ou viandes en petits morceaux, les étaler dans le tamis, couvrir, remuer, couvrir, et les enlever dès qu'ils sont juste cuits, c'est très rapide. La cuisson se termine par l'accumulation de la chaleur interne alors que les aliments sont déjà sortis et en cours d'assaisonnement.

### **Ce mode de cuisson s'applique aussi pour cuire vos cakes, gâteaux, flans.....**



Les cakes et gâteaux cuiront en trente minutes environ selon le volume, avec un maximum de moelleux, de légèreté et digestibilité, surtout si vous remplacez le beurre par de l'huile d'olive douce, et utilisez des farines sans gluten. *Les farines sans gluten seront abordées dans un prochain atelier cuisine santé.*

Durant cet atelier nous allons tester la cuisson à la vapeur douce sur plusieurs légumes de saison et préparer les recettes qui suivent.

## La sauce pour tout

4 échalotes ; 2 cs de tamari

1 cc de thym ; 6 cs d'huile d'olive



Cuire à la vapeur douce les échalotes coupées en deux avec la peau durant environ 10 minutes. Vérifiez la cuisson car l'on doit obtenir des échalotes confites.

Une fois cuites et tièdes, retirez la peau et taillez les dans le sens de la longueur,

Ce n'est pas grave si ce n'est pas régulier.

Mettre les échalotes confites dans un bol avec l'huile d'olive, le tamari et le thym.

Mettre votre bol dans le tamis de cuit vapeur pour faire infuser 5 à 10 minutes.

Vous pouvez servir cette sauce avec aussi bien : des légumes, des céréales, légumineuses, poissons et viandes.

## Petits pots de crème au chocolat

3 jaunes d'œufs ; 40 gr de sucre blond

50 cl de lait de coco ; 150 gr de chocolat noir

1 peu de vanille (facultatif)



Faire bouillir l'eau dans une casserole qui puisse accueillir un bol ou saladier sur le dessus,

Taillez le chocolat noir en petits morceaux et réservez,

Déposez les jaunes d'œufs dans le bol ou saladier, ajoutez le sucre et la vanille, puis battez au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse et soit crémeux,

Ajoutez le lait de coco petit à petit et battre à nouveau la préparation,

Posez le bol ou saladier sur la casserole d'eau bouillante et fouettez doucement mais régulièrement jusqu'à ce que la crème soit épaisse (elle doit napper le dos de la cuillère),

Hors du feu, ajoutez les petits morceaux de chocolat en trois fois sans cesser de mélanger,

Quand le mélange est tiède, versez le dans des petits pots et mettre ces derniers au frais avant de servir.