

VALÉRIE MOSTERT

Cuisine de la
TERRE

80 recettes vivantes pour vos cinq sens

Photographies: Christian Delvaux
Stylisme: Anne-Sophie Ernest

Racine

Sommaire

L'appel de la terre	7	Salade de riz et de lentilles vertes, chou rouge, cresson et grenade	71
Qu'est-ce que la permaculture ?	8	Salade de mâche, de feta et de légumes racines, sauce aigre-douce	73
Un nouveau rêve	11	Salade de riz sauvage, de chèvre, de betterave, de pomme et de canneberges	75
.....			
MES CONSEILS SANTÉ	17	Salade de quinoa rouge, de chicons, de carottes et de navets	77
Prenez soin de vos intestins	18	Spaghetti aux légumes al dente et au curry Panang	79
Alcalinisez votre terrain	21		
Mangez léger avant et après les fêtes	22		
Adoptez les cuisines santé du monde	24		
Introduisez les épices en hiver et les herbes au printemps	27		
Devenez flexitarien	28		
.....			
MES RECETTES	31		
<i>Préparations de base</i>	33		
<i>Petits déjeuners</i>	45		
Crème d'avocat aux amandes et aux pépites de grenade	47		
Barres de céréales	49		
Duo de crèmes de chia fruitées	51		
Crunola au sarrasin germé	53		
Trio de houmous colorés	55		
Omelette à la menthe et au fromage de chèvre, façon sushis	57		
Pancakes coco-amandes	59		
Scones aux poires, aux canneberges et aux zestes d'orange	61		
<i>Salades</i>	63		
Cocktail de céréales aux asperges et aux radis nouveaux	65		
Mesclun de plantes médicinales, pesto de chèvre et bœuf séché aux épices	67		
Pétales de betteraves, carottes et champignons à l'huile d'argan et à la mandarine	69		
		<i>Soupes</i>	81
		Soupe de pourpier d'hiver et d'avocat	83
		Bouillon vietnamien aux herbes de printemps, aux soba de riz et aux germes de soja	85
		Crème de courge butternut et de lentilles corail au gingembre	87
		Soupe blanche à l'ail et au persil racine	89
		Soupe paysanne aux racines du jardin et au sarrasin germé, pesto de tomates séchées	91
		Velouté aux shiitake et aux lentillons de Champagne	93
		Crème de potimarron à la noisette	95
		Velouté aux pleurotes, aux topinambours et aux racines du jardin	97
		<i>Végétarien</i>	99
		Chapatis et variations de tapenades	101
		Galette de pommes de terre à l'ail des ours et aux jeunes orties	103
		Falafels à la roquette de printemps, sauce au concombre et à la mangue	105
		Hamburgers végétariens au brocoli et aux graines germées	107
		Mozzarella au lait cru, bouillon d'asperges vertes à l'aneth et tomates confites	109
		Muffins aux olives noires et à la feta	111
		Rouleaux de printemps à l'avocat et au kaki	113
		Tarte printanière aux jeunes carottes	115



<i>Viande</i>	117	<i>Douceurs et en-cas</i>	153
Plancha de bovin aux olives noires, tomates séchées et poivre du Sichuan, purée de légumes oubliés et coulis vert	119	Biscuits de quinoa soufflé fourrés aux abricots	155
Barquette de poulet aux asperges et aux jeunes carottes, coulis de cerfeuil	121	Boules de céréales aux figues	157
Canard laqué et petits légumes vapeur parfumés à l'huile de sésame	123	Brownies aux noisettes toastées	159
Filet de chevreuil aux canneberges et à l'orange sanguine	125	Madeleines aux carottes, aux zestes de citron et à la cardamome	161
Filet de dinde au garam massala et frites de légumes racines	127	Cookies aux noix de cajou et au chi-café	163
Risotto crémeux aux fèves de printemps, à l'agastache et au chorizo	129	Petits gâteaux au citron, aux pommes et aux amandes	165
Cannelloni de bœuf aux herbes printanières, aux câpres, aux oignons rouges et aux tomates séchées	131	Tartelettes crues à la noix de coco et aux fruits exotiques	167
Tajine de poulet au citron confit et aux pistaches	133	Truffes chocolatées aux dattes et à la noix de coco	169
<i>Poisson</i>	135	<i>Jus et smoothies</i>	171
Bar mariné aux herbes sur un tartare d'algues aux trois graines et aux olives vertes	137	Jus de poire, kiwi et chou kale	173
Cabillaud en feuilles de bananier et massala vert	139	Jus de pomme, de poire, de betterave et de carotte	175
Ceviche de Saint-Jacques aux épices, sauce crue aux tomates confites, zestes de citron vert et safran	141	Smoothie à l'avocat et à la spiruline	177
Loup de mer à la ciboule, à l'ail chinois et au curcuma	143	Potion des initiés	179
Maki-sushis au saumon, à l'avocat et au concombre, crème de cajou et citron vert	145	Smoothie blanc au lait d'amande parfumé	181
Marmite de poissons et crustacés au parfum de citronnelle	147	Smoothie mangue-orange au curcuma et aux canneberges	183
Roulade de sole farcie aux poireaux et crème de mangue à la noisette	149	Chocolat chaud aux fèves de cacao	185
Dorade royale au lait de coco, coleslaw de carotte et chou blanc	151	Tchaï épicié et tonique	187
		
		Les indispensables :	
		mes ingrédients préférés, mon matériel	188
		Bibliographie	189



L'APPEL DE LA TERRE

J'ai toujours été interpellée par les mouvements et la littérature altermondialistes, par l'esprit de coopération, par la lutte pour les biens communs et par l'appel de la terre. Les 20 dernières années, j'ai aimé parcourir le monde, sac au dos, avec mon compagnon puis avec nos enfants ; j'ai adoré observer cette nature avec curiosité, avec cette envie d'apprendre puis de transmettre.

Ayant séjourné chez un peuple d'Amazonie (les Kogis en Colombie), j'ai été particulièrement interpellée par le rythme paisible de leur vie, l'aspect communautaire de leurs ressources (nourriture, matériaux...), leur respect des plantes, du minéral, des pierres et de tout le vivant. Si les Kogis blessent l'environnement, ils se blessent eux-mêmes. L'art de s'harmoniser avec la nature, l'humain compris, est bien au centre de leur philosophie de vie et de leur spiritualité. En Amérique latine mais aussi en Afrique, en Asie ou encore en Malaisie, nous avons découvert des endroits où les populations construisent, revendiquent, expérimentent, cultivent la terre dans le respect de toute forme de vie... avec ce choix de vivre en harmonie avec soi-même, avec les autres et avec l'environnement... dans une certaine « sobriété heureuse ».

J'ai pris conscience que notre environnement immédiat est notre première source de nourriture : il nous donne non seulement la santé, mais aussi à goûter, à voir, à sentir, à toucher et à entendre, à chaque instant. Développer mes cinq sens en contact avec la terre est devenu une nécessité pour moi. Imaginer de petits écosystèmes qui interagissent l'un avec l'autre est une activité qui me réjouit. Créer avec mes propres mains, que ce soit dans le potager ou dans la cuisine, me procure beaucoup de plaisir. Les années passées au contact de la nature m'ont appris que, lorsqu'on réinvestit, qu'on se réapproprie l'espace du dehors et que l'on y crée quelque chose de beau, on peut se sentir vraiment bien !

Les liens et le désir de mieux vivre avec les êtres humains sont tout aussi primordiaux. Favoriser les échanges entre voisins, les partages de connaissances et de compétences, les contacts avec les producteurs et artisans locaux, s'engager dans des projets porteurs de sens, encourager des initiatives vertes à tout niveau, en commençant par l'éducation scolaire... toutes ces petites actions valent la peine d'être vécues. Je suis peut-être une utopiste, mais j'ose croire que le modèle coopératif peut être une issue à notre modèle économique.

Dans ce tome 2 de *Cuisine de la Terre*, je souhaite tout d'abord vous parler de permaculture, parce que je partage la vision de leurs promoteurs qui tentent de répondre de façon très concrète à cette volonté de changement. Je vous livre également de nouveaux conseils santé car, lorsque l'on s'intéresse à la santé de la terre qui nous nourrit, c'est tout naturellement qu'on s'intéresse à la santé des hommes. Vous découvrirez enfin plus de 80 recettes d'hiver et de printemps que j'ai eu envie de vous transmettre afin de semer en vous de nouvelles idées, d'enclencher de nouvelles démarches et de faire évoluer notre belle planète vers des espaces d'art, de beauté, de réflexion... où chacun de nous trouve sa place et se sent bien !

PRENEZ SOIN DE VOS INTESTINS

Notre santé dépend largement de notre terrain intestinal. **Les dernières recherches en médecine ont démontré que notre intestin pouvait être comparé à « notre deuxième cerveau »**, tant son état est coresponsable non seulement de notre santé digestive mais aussi psychique. En effet, les bactéries contenues dans notre flore intestinale seraient capables d'influencer les neurones de notre cerveau, entraînant des pathologies comme la dépression, l'obésité, l'autisme, la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, la schizophrénie... N'oublions pas que toutes les médecines traditionnelles (dont la médecine ayurvédique) ont toujours eu recours à des méthodes d'irrigation colonique ou à des douches rectales pour entretenir le bon état de l'intestin, car s'en occuper est le premier pas vers une santé holistique. Savez-vous que l'expression quotidienne « Comment allez-vous ? » est un raccourci de la formule moyenâgeuse « Allez-vous bien... à selle ? » Une expression qui en dit long !

Notre flore intestinale est en effet constituée de plusieurs milliards de bactéries, dont la biodiversité est très importante (un déséquilibre de la diversité bactérienne entraîne déjà des problèmes de santé) et qui doivent être bien nourries et entretenues avec soin afin de protéger notre précieux écosystème intestinal. Le stress et la sédentarité jouent ici un rôle important, mais les facteurs nutritionnels ont un rôle crucial qu'on aurait tort de sous-estimer. Les causes de la dégradation de notre flore intestinale sont nombreuses :

- le raffinage systématique des céréales : celui-ci a éliminé les fibres indispensables au transit et au drainage des toxiques ;
- la prise trop importante de gluten (présent dans les farines de blé mais aussi seigle, orge et avoine) : cette protéine a tendance à coller à la muqueuse intestinale, ralentit le transit et crée une porosité intestinale responsable de nombreuses intolérances et allergies, sans parler des pathologies plus graves ;
- la prise trop importante de produits laitiers de vache pasteurisés : ceux-ci créent de l'acidité dans l'estomac, nous déminéralisent et provoquent une porosité anormale de l'intestin, provoquant des allergies et maladies auto-immunes ;
- les cuissons prolongées à trop haute température, agressives pour l'intestin ;

- la surconsommation de protéines animales, entraînant des surcharges en acide urique et des putrescences du colon gauche ;
- une nourriture industrielle dénaturée, carencée et intoxiquée par les intrants chimiques ;
- l'abus d'alcool, d'excitants (café, thé noir, boissons énergisantes...) et de médicaments (antibiotiques, anti-inflammatoires, laxatifs...)

Manger sainement et dans de bonnes conditions nous permettra de bien digérer et d'assimiler nos aliments, de tuer les bactéries pathogènes et autres champignons, d'éliminer les déchets (digestifs et biliaires) et de neutraliser des produits potentiellement toxiques, de synthétiser les vitamines et d'assimiler correctement certaines hormones végétales, de maintenir un bon équilibre acido-basique et de booster notre immunité.

À l'inverse, une alimentation irréfléchie entraînera des perturbations intestinales dont les conséquences sont multiples : prise de poids, fatigue chronique, allergies diverses, carences (en vitamines, minéraux et oligo-éléments), affaiblissement des défenses immunitaires, perméabilité de la muqueuse intestinale, infections diverses et états inflammatoires (rhumatismes, sciaticques, affections en « ite »), acidose chronique (arthrose, ostéoporose...), troubles locaux allant de la constipation à la maladie de Crohn, vieillissement prématuré... sans parler des troubles de l'humeur et des troubles psychiques cités plus haut.

Prendre soin de sa flore intestinale est un réflexe quotidien à acquérir. La réensemencer régulièrement par la prise de **probiotiques** (levure de bière, miso, tamari, shoyu, tempeh, choucroute, kéfir, lactobacillus acidophilus et bifidus...), dont le rôle est de limiter la prolifération de micro-organismes pathogènes, et de **prébiotiques** (ail, oignon, fèves, topinambour, tomate, banane, miel...), qui constituent une alimentation de choix pour les probiotiques, est tout aussi important pour garder ou retrouver la santé.

Une prise de conscience qui constitue un pas de plus vers une plus grande sagesse car, comme l'aurait dit Bouddha, **« l'homme sage est celui qui va bien de l'intestin ».**





Amandes confites aux épices spéculoos

Prenez 200 g d'amandes mises à tremper pendant 4 heures minimum (la veille ou le matin pour plus de facilité). Rincez-les bien, essuyez-les puis saupoudrez-les d'1 c. à s. d'épices spéculoos. Mixez 2 c. à s. de miel, 2 c. à s. de purée d'amande blanche (et 2 c. à c. de l'huile qui surnage), 1 c. à c. d'huile d'argan (facultatif) et 1 pincée de sel. Rajoutez aux amandes et mélangez bien. Étalez les amandes sur du papier sulfurisé et placez-les 12 heures au déshydrateur à 40 °C ou 2 heures au four à 95 °C. Se conserve plusieurs semaines dans un sachet en papier ou un bocal hermétique.

Noix de cajou confites au citron et au sésame

Placez 200 g de noix de cajou dans un bol, rajoutez 4 c. à s. de graines de sésame et 3 c. à s. de **sauce citron-sésame**. Mélangez le tout pour que les noix s'en imprègnent bien. Placez 12 heures au déshydrateur à 40 °C ou 2 heures au four à 95 °C. Se conserve plusieurs semaines dans un sachet en papier ou un bocal hermétique. À grignoter avec modération !



Noisettes confites aux sept épices

Placez 200 g de noisettes blanches (ou toastées) dans un grand bol et rajoutez 1 c. à c. du **mélange sept épices**, 1 c. à s. de purée de noisette ou de caroube (et 1 c. à c. de l'huile qui surnage), 1/2 c. à c. de sel et 2 c. à s. de sirop d'érable. Mélangez bien puis placez sur une feuille de papier cuisson. Placez 12 heures au déshydrateur à 40 °C ou 2 heures au four à 95 °C. Se conserve plusieurs semaines dans un sachet en papier ou un bocal hermétique.



Sauce citron-sésame

Au petit blender, mixez 2 c. à s. de purée de sésame (avec 1 c. à c. de l'huile qui surnage), 1/2 c. à c. de poudre de cumin, 1/2 c. à c. de poudre de cardamome, 1/2 c. à c. de paprika, 1/2 c. à c. de sel, 1/2 citron vert et 1 c. à s. de sirop d'agave. Cette sauce est délicieuse sur des crudités et des salades ainsi qu'en accompagnement de légumes et de céréales cuites. Elle parfume aussi très bien les oléagineux confits.



Mélange aux sept épices

Mixez au blender 2 bâtons de cannelle (ou 2 c. à s. de poudre de cannelle), 1 c. à c. d'anis vert, 1 c. à c. de poudre de gingembre, 1/4 de c. à c. de noix de muscade, 1 c. à s. de graines de coriandre, 10 boutons de girofle et 2 étoiles ou 10 graines d'anis (badiane). Vous obtiendrez un petit pot d'épices moulues que vous pourrez conserver et utiliser à chaque fois que vous préparerez de délicieuses noisettes confites. À saupoudrer également sur une soupe au potimarron ou au panais, une préparation aigre-douce, un riz nature...





Salades



Salade de riz et de lentilles vertes, chou rouge, cresson et grenade

Pour 6 personnes
préparation : 30 minutes
cuisson : 15 minutes

125 g de pois cassés mis à tremper pendant 12 heures (et si possible germés)
125 g de riz (déjà cuit)
1 gros oignon
3 gousses d'ail
1 c. à s. de moutarde aux cinq plantes
Sel et poivre
2 grosses carottes
1/2 petit chou rouge
1/2 petit chou blanc (ou chou pointu)
1/2 botte d'oignons nouveaux ou de ciboule
100 g de cresson d'hiver (ou pourpier, mâche...)
1 grenade

POUR LA VINAIGRETTE :

3 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'huile de macadamia (ou de noisette, d'argan...)
4 c. à s. de vinaigre balsamique
3 c. à s. de miel d'acacia
Sel et poivre

Rincez les pois cassés puis cuisez-les à la vapeur douce pendant 10 à 15 minutes. Si vous n'avez pas de reste de riz, cuisez le riz en début de préparation. Pendant ce temps, émincez l'oignon et les gousses d'ail dégermées puis faites-les revenir dans un filet d'huile, à la poêle. Versez-y le riz cuit et les pois cassés, coupez le feu et assaisonnez de moutarde aux plantes, de sel et de poivre.

Dans un saladier, placez les deux choux tranchés finement au couteau ou à la mandoline ainsi que les spaghetti de carottes réalisés avec un spiraleur à légumes (si vous n'en avez pas, râpez-les), les rondelles d'oignons nouveaux et les feuilles de cresson. Déposez-y les grains de grenade puis rajoutez la vinaigrette. Versez le mélange tiède de riz et de pois cassés sur la salade, mélangez, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Cette salade se déguste le jour même ou les jours suivants, en « lunchbox » complet. Dans ce cas, pensez à rajouter les feuilles de cresson ou toute autre verdure au dernier moment. L'association céréale (riz) et légumineuse (pois cassés) en fait un plat complet à haute valeur protéinée. Rappelons que les protéines sont nécessaires à la construction et à l'entretien de nos cellules. Il est donc très important de veiller à s'en procurer à chaque repas !



Salade de quinoa rouge, de chicons, de carottes et de navets

Pour 4 personnes
préparation : 15 minutes
cuisson : 15 minutes

120 g de quinoa (rouge ou blanc) mis à tremper pendant minimum 6 heures
2 échalotes
2 gousses d'ail
1/2 c. à c. de curcuma
4 petites carottes
2 poires
2 grosses poignées de pourpier (ou de mâche, de cresson...)
4 chicons
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de miel
Sel et poivre noir
Noix de cajou au sésame (ou nature)

POUR LA VINAIGRETTE :

2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'huile de noix
1 c. à s. de miel
Le jus et les zestes d'1 citron
Sel et poivre noir

Faites revenir dans un filet d'huile d'olive les échalotes et l'ail émincés. Rajoutez le quinoa rincé, couvrez d'1 cm d'eau, rajoutez le curcuma, portez à ébullition puis laissez cuire 10 minutes à petit feu. Lorsque le quinoa est cuit, salez, poivrez et laissez tiédir.

Pendant la cuisson du quinoa, coupez les chicons en deux, enduisez de miel et d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 15 minutes à 150 °C. Coupez les carottes et les poires en fines rondelles (à la mandoline) et placez-les dans un saladier ou une assiette creuse. Déposez quelques feuilles de pourpier, les demi-chicons braisés et parsemez de graines de quinoa et de noix de cajou au sésame. Terminez avec la vinaigrette.



Pour gagner du temps, vous pouvez cuire le quinoa la veille ou utiliser le reste d'une céréale cuite pour agrémenter cette salade. Le quinoa est utilisé en cuisine comme une céréale alors qu'il fait partie de la famille des Chénopodiacées (tout comme les épinards, les bettes et les betteraves). Le quinoa contient les huit acides aminés essentiels qui en font un légume à haute valeur protidique, comme la viande et le poisson. Nul besoin donc d'ajouter une source de protéines animales lorsque vous mangez du quinoa, ni même de l'associer à des légumineuses. Le quinoa est également riche en fibres, ce qui améliore sa digestibilité et son absorption dans le gros intestin. Les fibres, en plus de procurer un effet de satiété, sont aussi protectrices des maladies cardiovasculaires, du cancer du côlon et du diabète de type 2 (elles aident à réguler le taux de sucre dans le sang).



Crème de potimarron à la noisette

Pour 6 personnes
préparation : 15 minutes
cuisson : 10 minutes



1 potimarron
1 patate douce
2 oignons rouges
2 gousses d'ail
1 c. à c. de **mélange de sept épices**
1 c. à s. de purée de noisette
1 c. à c. de miso sweet Shiro (ou 1 c. à c. de bouillon végétal en poudre)
125 ml de lait végétal non sucré (amande, riz ou noisette)
Décor (facultatif) : 6 c. à c. de **noisettes aux sept épices**

Brossez la peau du potimarron, épluchez la patate douce, les oignons rouges et l'ail. Débitez le tout puis cuisez 10 minutes à la vapeur. Dans le blender, placez les épices, la purée de noisette, le miso ou le bouillon végétal et le lait végétal. Rajoutez les légumes attendris et l'eau de cuisson. Mixez le tout, goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez dans des bols et parsemez de noisettes épicées grossièrement concassées.

Les fruits oléagineux regroupent les amandes, les noix du Brésil, les noix de cajou, les noisettes, les noix de pécan, les pignons, les pistaches et les noix. Tous ces fruits poussent dans des arbres et à l'intérieur d'une coquille épaisse. Les oléagineux sont riches en protéines, fournissant entre 8 et 21 grammes de protéines par 100 grammes. Ils contiennent environ 100 mg de calcium par 100 grammes, les amandes, les noisettes et les noix du Brésil en sont les plus riches. Ils sont aussi de bonnes sources de fer et de zinc, fournissant respectivement 4 et 3 mg par 100 grammes en moyenne. Ils sont par ailleurs riches en magnésium, en phosphore, en potassium, en vitamines du groupe B, en vitamine E et en fibres.

Les oléagineux doivent faire partie intégrante de notre alimentation. Leurs graisses (surtout insaturées) sont bénéfiques dans la prévention des maladies cardiovasculaires et dans la régulation du cholestérol. Il y a mille et une façons de consommer les oléagineux : entiers, effilés, concassés, en poudre ou en purée, crus, confits ou légèrement toastés. Ils rajouteront une saveur et une note finale inégalables à vos plats. J'aime les ajouter en fin de cuisson dans une soupe, une crème de légumes, une salade, un wok de légumes... pour apporter du croquant à mes préparations.



Tajine de poulet au citron confit et aux pistaches

Pour 4 personnes
préparation : 15 minutes
cuisson : 45 minutes à 1 heure

500 g de poulet (ailes et/ou cuisses)
2 oignons rouges
4 gousses d'ail
4 jeunes carottes
2 citrons confits
Une douzaine d'olives vertes (facultatif)
1 bâton de cannelle
1 c. à c. de cumin
1 c. à c. de curcuma
25 cl de bouillon de volaille
30 g de pistaches
1 poignée de feuilles de coriandre (ou de persil plat)

Épluchez et coupez les oignons en huit quartiers. Écrasez les gousses d'ail et brossez les jeunes carottes. Rincez les citrons confits sous l'eau et coupez-en la peau en fines lamelles. Faites saisir les morceaux de poulet dans un bon filet d'huile, soit dans une cocotte en fonte, soit directement dans votre tajine. Salez, poivrez, ajoutez l'ail, l'oignon, la peau des citrons confits, les petites carottes, les olives vertes coupées en deux, le bâton de cannelle, le cumin écrasé et le curcuma puis versez le bouillon chaud. Laissez mijoter sur tout petit feu (avec un diffuseur de chaleur si nécessaire) pendant 45 minutes minimum. Concassez les pistaches au pilon et ciselez la coriandre. Parsemez-en le poulet au moment de servir.

Le citron confit (citron jaune ou bergamote) est un incontournable de la cuisine marocaine. On n'utilise que sa peau pour parfumer couscous et tajines, car sa chair est trop salée. Il est très important de choisir des citrons bio ou non traités lorsque vous faites vos citrons confits, car les agrumes non bio sont traités par un fongicide après récolte, dans le but d'éliminer les risques de moisissure pendant l'entreposage. Les résidus de fongicides étant deux à trois fois plus élevés dans l'écorce que dans la pulpe, il conviendra d'être prudent et d'éviter tout risque de contamination.

MERCI...

Au duo de choc qui m'a accompagnée tout au long de cette aventure, depuis le premier tome de *Cuisine de la Terre*. Merci Christian pour tes magnifiques photos. Tu as fait un travail remarquable et je suis très contente d'avoir pu travailler avec toi sur ce second tome. Merci Anne-Sophie pour ton amitié, ta force créative et ta céramique de charme glanée aux quatre coins du monde... Le stylisme culinaire te va comme un gant!

À Laure, Martin et Marie, pour avoir accepté toutes ces longues heures passées en cuisine, dans le jardin et devant l'ordinateur, sans jamais critiquer le rôle de leur maman. Vous êtes mon inspiration, ma source d'équilibre, ma joie de vivre.

À Laszlo, mon mari, pour ta patience, tes encouragements et ton optimisme hors-pair. Merci de m'avoir autant épaulée depuis les débuts de ce projet. Ta présence à mes côtés est précieuse.

À mes parents, pour leur soutien et leur confiance dans cette belle aventure. Merci de croire en mes projets et de vous y investir de la sorte.

À Michelle Poskin, mon éditrice chez Racine, pour avoir accepté de poursuivre l'aventure sans hésitation. Merci pour votre présence discrète mais efficace. Merci à Anne Brutsaert, pour avoir coordonné ce projet avec talent, gentillesse et brio. Merci à Louise Laurent pour son remarquable travail de graphisme et à Catherine Meeüs pour ses relectures pointilleuses. Merci aussi à Pascale Stavaux et à Sandrine Thys pour leur travail de diffusion et leur bonne humeur.

À tous ceux et celles que j'ai la chance de croiser sur la route de mes formations. Vous n'imaginez pas à quel point vous remplissez ma vie de votre belle présence et de votre enthousiasme. Grâce à vous, ma passion ne cesse de croître et je continuerai à la partager avec le plus grand bonheur.

À mes amis et à tous les lecteurs de *Cuisine de la Terre*, pour vos commentaires et messages qui me vont droit au cœur ! Merci d'avoir déjà testé autant de recettes du tome 1 et de les avoir tant aimées ! Merci de poursuivre les découvertes avec ce tome 2 et de croire aux bienfaits de cette nourriture sur notre équilibre, notre santé et notre belle planète !

Photographies : Christian Delvaux
Stylisme : Anne-Sophie Ernest
Conception graphique et mise en page :
Louise Laurent

www.racine.be
Inscrivez-vous à notre newsletter
et recevez régulièrement des informations
sur nos parutions et activités.

Toutes reproductions ou adaptations
d'un extrait quelconque de ce livre,
par quelque procédé que ce soit, sont
interdites pour tous pays.

© Éditions Racine, 2015
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D. 2015, 6852. 18
Dépôt légal : octobre 2015
ISBN 978-2-87386-953-3