



SLOW FOOD

**RECETTES CORPS :: COEUR :: ESPRIT
POUR VIVRE LE MOMENT PRÉSENT**

www.sereveillerpoursetransformer.com

J'aime cuisiner ... Et vous ?

Je trouve dans cette activité une dimension introspective qui élève mon niveau de conscience.

Particulièrement **lorsque je cuisine des recettes Slow Food**. Vous connaissez cette dimension Slow Food ?

Ne trouvez-vous pas que le rythme de notre vie se régule en fonction des saisons que nous vivons ? ...

N'avez-vous pas remarqué qu'en été ou en hiver notre rythme est différent et qu'il rythme avec **un 'mood' slow life** ? ... Un 'mood' qui invite à prendre le temps et profiter du moment présent ?

Laissez-moi vous parler de la cuisine pour profiter du temps présent ...

Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, **j'ai remarqué qu'en fonction des saisons, je ne cuisine pas de la même façon.**

Au cours des ans, bizarrement, j'ai remarqué que mes préparations en été et en hiver étaient plutôt des cuissons lentes ... Alors que pendant les autres mois mes plats étaient plutôt rapides et efficaces.

Bizarre ... Étonnant ... Serait-ce dû aux cycles lunaires qui marquent nos saisons ?

En tout cas de juin à fin septembre ... et de décembre à fin mars ... j'ai vraiment l'impression d'être dans **un mode 'Slow Food'** ... C'est-à-dire de prendre le temps de **concocter des plats qui aiment se faire attendre ... Slow Food n'est-ce pas ?**

Que veut dire Slow Food ?

Vous trouverez facilement sur internet des définitions au sujet du Slow Food.

Cependant **celle qui me tient à coeur** ... Celle qui active mon Corps, mon Coeur et mon Esprit est la suivante :

Prendre le temps ... Quel qu'il soit ... pour préparer un repas avec l'énergie du temps présent ... l'énergie de Gaïa ...

Gaïa, ou notre D'Âme Nature [comme je la présente dans cette vidéo sur ma chaîne Youtube](#), est très active au printemps par la montée de sève des plantes et en automne par la descente de sève pour préparer l'hibernation. Ainsi **les saisons d'hiver et d'été sont synonymes de calme et d'ancrage dans le moment présent.**

Pour ma part **elles m'invitent à prendre le temps** ... Entre marinades, cuissons lentes, macérations, **je profite du moment présent** pour repousser l'instant de la dégustation.

Mais **le Slow Food**, c'est surtout préparer **des plats à base d'ingrédients sains**, non transformés, **en respectant les temps de cuissons requis** ...

Au risque de prendre un verre de vin pour attendre de passer à table ...

J'aime me connecter à **cette perception du temps ralenti en hiver et en été**, et cela influe sur mon choix de préparations culinaires ... **Ne ressentez-vous pas la même chose ?** ...

Slow Food mais encore ?

Voici les 3 éléments que je considère comme **l'esprit Slow Food**

§ Des aliments sains et naturels dont nous connaissons la provenance

§ Des préparations et modes de cuissons traditionnels qui ne dénaturent pas les aliments

§ Savoir profiter des temps requis pour la préparation des repas afin de vivre le moment présent

Personnellement **je choisis mes ingrédients** ... Tant que je peux ... Selon leur provenance et leur durée de conservation ...

Ensuite je m'assure d'avoir **les bases aromatiques et les condiments** accordés aux saisons ... En été ce seront des huiles parfumées à l'ail et au basilic, et en hivers des huiles saveurs truffe ou noix.

Et bien évidemment j'utilise **un mélange d'épice qui reflète ma personnalité** ... Le mien s'appelle [Xinjiang Seasoning](#) ... Si vous ne le connaissez pas, je vous invite à [le découvrir en cliquant ici](#).

Ces mélanges devront être fait par avance et il est important de les laisser infuser le temps qu'il faut ... et de préférence **des huiles, vinaigres, épices et**

condiments naturels ... Le goût est toujours au rendez-vous !

Slow Food n'est-ce pas ?

Et puis j'ai toujours des préparations prêtes au réfrigérateur ou congélateur ...
Comme **une sauce tomate maison** ou **une sauce tonnato** que vous retrouverez dans les recettes qui suivent ...

Deux préparations qui accompagnent parfaitement des poissons et de la viande en cuissons lentes ... **Pour profiter du temps présent** ... Sur la terrasse en été ou au coin de la cheminée en hivers.

Essayez la sauce tomate froide sur une belle tranche de pain grillée ... J'adore !

Qu'est-ce que la cuisson lente ou le Slow Food Cooking

Le terme de cuisson lente est le fait de **cuire les viandes et poissons** lentement et doucement **à une température qui ne transformera pas leur structure**, mais exprimera leurs saveurs et leurs arômes ...

Cela se fait **au four** principalement, voire au barbecue avec une cloche **dont on peut contrôler la température** ...

Et pourquoi pas en cheminée ... j'avoue que je ne l'ai jamais essayé ... un jour peut-être

Bref ... **Ces cuissons lentes sont parfaites** pour exprimer nos humeurs et envies à vivre le temps présent tel le message que Gaïa nous transmet lors des cycles des saisons ... **Slow Life & Slow Food** ... N'est-ce pas

Alors pour découvrir des recettes Slow Food ...

Pour vous connecter Corps :: Cœur :: Esprit ...

Je vous invite à feuilleter les pages qui suivent ...

*Cet ebook est mis à jour régulièrement en fonction des nouvelles recettes que je trouve ... Ainsi je vous invite à visiter la page <https://sereveillerpoursetransformer.com/recettes-slow-food/> pour télécharger la dernière version



SALADE ACIDULÉE

PETITS POIS - FÈVES - HERBES - BURRATA

CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 250 gr de petits pois frais
- 250 gr de fèves fraîches
- 1 Burrata di bufala
- 1/2 bouquet d'aneth
- 1/2 bouquet de persil
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron pressé
- Sel et Poivre

En dehors du printemps qui est la pleine saison des petits pois et des fèves ...

Il est facile de les remplacer par des produits surgelés tout au long de l'année 😊

MÉTHODE

- Ecosser les petits pois et les fèves
- Les plonger dans une eau salée à ébullition
- Cuire 10 minutes
- Les égoutter et les plonger dans un récipient d'eau glacée pour arrêter la cuisson et garder leur couleur verte
- Pendant la cuisson des petits pois et des fèves, laver les herbes et les hacher finement
- Dans un saladier émulsionner l'huile, le jus de citron le sel et le poivre
- Incorporer les petits pois, les fèves et les herbes
- Servir très frais avec la Burrata



POULET AU CITRON

FAÇON SORAYA



CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 10 pilons de poulets selon la taille
- Le jus d'un citron pressé
- Quelques rondelles de citron
- Une cuillère à soupe de paprika
- Sel & Poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon rouge émincé
- Herbes aromatiques (Thym, Romarin et Persil)

Vous pouvez découvrir toutes les recettes que **Soraya** vous propose en visitant son blog

<https://gastronomie-latine.com>

Ou bien sur sa chaîne Youtube

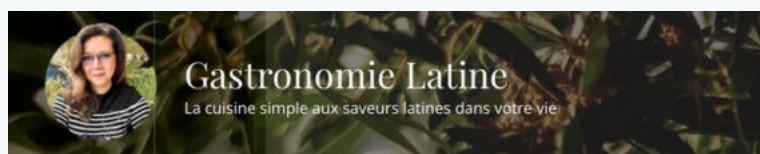
<https://youtube.com/@gastronomielatine>

Je vous invite à vous abonner ...

Vous ne le regretterez pas ...

MÉTHODE

- Dans un grand bol, combinez le jus de citron, les rondelles de citron, le paprika, le sel, le poivre, l'huile d'olive, l'ail écrasé et l'oignon rouge.
- Ajoutez les herbes aromatiques de votre choix. Le thym, le romarin et le persil se marient particulièrement bien avec le poulet.
- Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien intégrés.
- Disposez les pilons de poulet dans un grand plat allant au four.
- Versez la marinade sur le poulet, en veillant à ce que chaque morceau soit bien enrobé.
- Laissez mariner le poulet pendant au moins une heure, ou idéalement toute la nuit, pour que les saveurs se développent pleinement.
- Préchauffez votre four à 200 °C (thermostat 6-7).
- Enfournez le plat de poulet et laissez cuire pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien doré et que le jus soit clair lorsqu'on le pique avec une fourchette.





DAHL LENTILLES CORAIL

DAHL MASSOR

CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 1 tasse de lentilles corail
- 3 tasses d'eau
- 1 oignon moyen, finement haché
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 pouce de gingembre frais, râpé
- 2 tomates finement hachées
- 1 cuillère café curcuma
- 1 cuillère café cumin poudre
- 1 cuillère café coriandre poudre
- 1/2 cuillère à café de garam masala
- 1 piment vert ou piment poudre,
- Sel au goût
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Coriandre fraîche, hachée

Un plat énergétique par les lentilles et les épices ...

Un plat de "Yogi" ...

MÉTHODE

- Rincez les lentilles corail à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Dans une casserole, ajoutez les lentilles corail et l'eau, portez à ébullition, et réduisez le feu à moyen-doux pendant environ 15 mn jusqu'à ce qu'elles soient tendres et se décomposent facilement.
- Pendant ce temps, dans une poêle chauffée avec de l'huile végétale à feu moyen, ajoutez les oignons hachés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ensuite ajoutez l'ail écrasé et le gingembre râpé et faites revenir pendant une minute jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
- Puis les tomates hachées, le curcuma, le cumin, la coriandre en poudre, le garam masala et le piment de votre choix (si vous en utilisez).
- Faites cuire le mélange d'épices pendant quelques minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien cuites et les épices bien mélangées.
- Une fois les lentilles cuites, ajoutez le mélange d'épices à la casserole de lentilles.
- Mélangez bien et laissez mijoter pendant quelques minutes pour que les saveurs se combinent. Ajoutez du sel selon votre goût.
- Garnissez le Dahl avec de la coriandre fraîche hachée.
- Servez le Dahl Masoor chaud avec du riz



GRATINÉ D'ENDIVE AU JAMBON



CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 4 Endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 100 g Fromage Râpé
- 75 cl Lait
- 80 g Beurre
- 50 g Farine
- 1 pincée(s) Noix de muscade
- 1 pincée(s) sel
- 1 pincée(s) Poivre

Un plat d'hiver par excellence ...

Une harmonie amère, douce et riche ...

Amère par les endives, douce par le jambon et riche par la béchamel ...

Un plat complet par lui-même ...

Et si vous remplaciez le fromage rapé par un émietté de Cheddar ou de Roquefort ???

Une 'vraie' 'aventure gustative !!

MÉTHODE

- Retirez les feuilles flétries des endives
- Ôtez leur cœur avec un couteau pointu
- Rincez-les sous l'eau froide et égouttez-les avant de les couper en deux dans leur largeur.
- Faites revenir les demi-endives dans 10 g de beurre, sel et poivre. Les réserver dans un plat allant au four. Préchauffer votre four à th.7 (210°C).
- Préparez la béchamel en faisant fondre le beurre restant dans une casserole ... ajoutez la farine hors du feu et mélangez-la jusqu'à ce que cela mousse. Incorporez le lait et fouettez vigoureusement pour éviter les grumeaux.
- Remettez la casserole sur le feu, et laissez la béchamel épaissir petit à petit et à feu doux-moyen, en remuant régulièrement. En fin de cuisson, assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade, puis incorporez le fromage et mélangez pour que la béchamel soit onctueuse.
- Dans le plat à four, enrroulez 2 demie-endives dans chaque tranche de jambon blanc, nappez le tout avec la béchamel et enfournez environ 15 min, le temps de faire gratiner.
- Servez bien chaud ...



SUPRÊMES DE POULET DE BRESSE AUX MORILLES

CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 8 suprêmes de poulet de Bresse avec sa peau
- 60 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 250 g de morilles
- 1/2 bouteille de Vin blanc
- 20 cl de creme fraiche

Il est important que les suprêmes de volailles soient avec leur peau pour des raisons de qualité de cuisson et de goût.

Cette recette fait appel au poulet de Bresse

(produit d'exception parfait pour un repas de fête ... leur spécificité est qu'il a les pieds de couleur bleue)

Cependant un poulet fermier label rouge sera également idéal.

Si les morilles sont déshydratées, suivez les instructions pour les réhydratées.

MÉTHODE

- Faites chauffer l'huile et 20 g. de beurre dans une sauteuse allant au four.
- Faites revenir les suprêmes, coté peau d'abord, puis sur toutes les faces jusque la peau croustille. Égouttez-les et rincez la sauteuse.
- Préchauffez le four à 180°/th6. Faites fondre 20 g. de beurre dans la sauteuse. Remettez à nouveau les suprêmes, et quand elles sont réchauffées, poudrez-les de farine. Muillez avec la moitié du vin, mélangez avec une cuillère en bois, salez, poivrez au moulin. Remuez à nouveau, couvrez et enfournez 20 mn.
- Nettoyez les morilles pour éliminer le sable. Coupez les plus grosses en deux, faites-les revenir dans une poêle avec le reste du beurre jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Sortez la sauteuse du four, ajoutez les morilles, versez la crème, remuez délicatement. Ajoutez le reste du vin, remuez à nouveau délicatement et laissez cuire à feu doux sur votre plaque afin que la sauce réduise et soit onctueuse.
- Servez en plat ou sur assiette avec une purée de Pommes de Terre et Cèleri (recette disponible sur la page 'recettes-slow-food' du blog)

Purée Pommes de Terre et Céleri

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 700 gr de pommes de terre (chair tendre pour purée)
- 300 gr céleri rave
- 20 g de beurre
- 15 cl de lait entier
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 à 2 c. à café muscade
- Sel et poivre

J'AIME RAJOUTER UN FILET D'HUILE D'OLIVE À LA TRUFFE ... POUR PARFUMER LA PURÉE AVANT DE LA SERVIR ...

- Éplucher les pommes de terres et les couper en morceaux de 2 cm
- Les mettre dans une casserole d'eau froide et les porter à ébullition jusqu'à ce qu'ils puissent être écrasé par une fourchette

MÉTHODE

- Pendant la cuisson des Pommes de Terre ... éplucher le céleri rave et le couper en morceaux d'environ 2 cm
- Lorsque les Pommes de terre sont cuites ... les égouter ... puis porter à ébullition une casserole d'eau et plonger les morceaux de céleri jusqu'à ce qu'ils puissent être écrasés par une fourchette ... Égouter le céleri
- Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter les Pommes de Terre et le Céleri
- Monter en température et écraser avec une fourchette ou un presse-purée
- Incorporer le lait et monter la purée
- Assaisonner avec la muscade, le sel, le poivre et d'autres épices selon votre goût
- Incorporer la crème fraîche à la fourchette ou au fouet selon l'effet recherché ... la fourchette permet un aspect croquant avec des grumeaux ... Le fouet apporte une texture lisse



CHÂTAIGNES AU FOUR

CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- **1 kg de châtaignes (marrons) au naturel**
- **1/2 fenouil**
- **8 échalotes grises**
- **50 g de beurre**
- **100 g d'oignons**
- **80 g de cerneaux de noix**
- **700 ml de bouillon de volaille de bonne qualité (maison pour moi)**
- **sel, poivre noir du moulin**

CETTE RECETTE EST UN JOLI ACCOMPAGNEMENT POUR DES VOLAILLES ET AUTRES VIANDES DE FÊTES.

FONDANTES ET PARFUMÉES PAR LA TOUCHE ANISÉE DE FENOUIL, CES CHÂTAIGNES SONT UNE PRÉPARATION GUSTATIVE ET ÉNERGÉTIQUE PARFAITE POUR DES PLATS QUI ACCUEILLENENT L'HIVER.

MÉTHODE

- Épluchez les échalotes et les oignons, laissez entières les échalotes et émincez les oignons ainsi que le demi-fenouil. Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre et mettez-les à colorer doucement 2 ou 3 min. Versez à hauteur le bouillon de volaille, couvrir et laissez cuire 30 min à feu doux
- Ajoutez ensuite les châtaignes, salez, poivrez et laissez cuire encore 10 à 15 min jusqu'à ce que le liquide ait beaucoup réduit. Faites rouler doucement le contenu de la sauteuse afin que les châtaignes soient recouvertes d'une jolie couche bien brillante.
- Ajoutez alors les cerneaux de noix et laissez confire au four encore 30 mn à 130° en chaleur tournante. Surveillez bien afin que la préparation n'attache pas. Servez avec le jus de la viande ou de la volaille qui les accompagne.



Gaspacho Melon

CUISINER ZEN & RELAX

POUR 4 PERSONNES

- 2 melons de taille moyenne de type charantais
- 80 ml d'eau glacée (environ)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc (à défaut de jus de citron jaune)
- 2 gousses d'ail
- 2 tranches fine de jambon cru
- 4 cubes de féta aux herbes
- 4 cuillères à café d'amandes en lamelles
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 pincées de piment d'Espelette
- 8 feuilles de basilic

MÉTHODE

- **Pelez et dégermez les gousses d'ail.**
- **Coupez les melons en 2 et épépinez-les**
- **Coupez chaque moitié en deux et gardez 1/4**
- **Ôtez la peau du melon et mettez les dans un "blender"**
- **Ajoutez les gousses d'ail, le balsamique blanc et 50 ml d'eau glacée et mixez**
- **Suivant la consistance, versez les 40 ml d'eau restant et réservez au frais.**
- **Coupez le dernier quart du melon en petits dés et réservez.**
- **Coupez les tranches de jambon en petits lanières fines. Torréfiez les lamelles d'amandes une dizaine de minutes dans une poêle anti adhésive à feu moyen vif en faisant attention à ce qu'elles ne brûlent pas**
- **Lavez et séchez le basilic.**

POUR LE DRESSAGE

- **Versez le gaspacho bien froid dans 4 bols**
- **Déposez en garniture dans chacun d'entre eux 1 cuillère à soupe de dés de melon, 1 cuillère à café de lamelles d'amandes torréfiées, 1 cuillère à café de lanières de jambon cru et 1 dé de féta émietté entre vos doigts**
- **Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, saupoudrez de piment d'Espelette et ajoutez quelques feuilles de basilic**



Velouté de Betterave

CUISINER ::ZEN & RELAX::

POUR 4 PERSONNES

- 500 grammes de betteraves rouges fraîches
- 20 grammes de gingembre frais
- 1 bâton de citronnelle
- 10 grammes d'huile de coco
- 1 càc de cumin moulu
- 1/2 càc de coriandre moulue
- 8 clous de girofle
- 1/2 càc de cannelle moulue
- 1/2 càc de poivre de Cayenne (ou moins, si vous n'aimez pas manger épicé)
- 1,8 litre de bouillon de poule
- 1/2 orange (le jus)
- Graines de sésame

MÉTHODE

- Nettoyez les betteraves rouges. Râpez 3/4, et coupez le 1/4 restant en petits dés de 0,5 cm.
- Chauffez l'huile de coco dans une casserole
- Ajoutez les clous de girofle, laissez cuire pendant quelques minutes à feu doux.

SUITE MÉTHODE

- Coupez le gingembre en lamelles, et ajoutez-le. Ajoutez également les épices (cumin, coriandre, cannelle, poivre de Cayenne) et laissez prendre 2 minutes à feu moyen.
- Ajoutez le bouillon et la betterave rouge râpée. Coupez le bâton de citronnelle sur la longueur et ajoutez-le également.
- Laissez mijoter pendant 45 minutes, et profitez du mélange d'odeurs qui se dégage de la casserole.
- Passez le tout à la passoire, pour retirer les betteraves (vous pourrez les manger à part, par exemple en purée), le bâton de citronnelle et les clous de girofle.
- Remettez le bouillon dans la casserole et portez-le à ébullition
- Ajoutez le jus d'orange et les petits dés de betterave.
- Laissez cuire pendant 10 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Avant de servir, parsemez le consommé des graines de sésame.

Ce velouté peut être servi glacé ou chaud en fonction des saisons ... à vous de choisir ...



Gaspacho de cerises

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g de cerises mûres
- 500 g de tomates mûres
- 1/2 poivron rouge (50g)
- 1/2 concombre (100g)
- 50g de pain rassis
- 1 C. à soupe de vinaigre de vin (Xérès)
- 1 petite gousse d'ail
- 5 C. à soupe d'huile d'olive

UNE RECETTE ÉTONNANTE
QUI MARQUE L'ENTRÉE
DANS LA SAISON ESTIVALE ...
UNE SURPRISE GUSTATIVE
ET INTROSPECTIVE ...

ET POUR VRAIMENT DÉTONNER ...
REMPLEZ 100G DE CERISES ET 100G DE
TOMATES PAR 200G DE FRAISES ...
INCROYABLE !!

MÉTHODE

- Faire tremper le pain dans de l'eau jusqu'à ce qu'il soit mou.
- Dénoyauter les cerises et les couper en quartiers. (Réserver quelques-unes pour la garniture)
- Coupez les tomates, poivron, concombre en dés. Pelez et écrasez la gousse d'ail.
- Mixez tous les ingrédients avec 25cl d'eau et une pincée de sel dans un blender afin d'obtenir une soupe très lisse.
- Réservez au frais 1 hr minimum
- Servir très frais assaisonné d'un tour de moulin de poivre et d'un trait d'huile d'olive garnit de quartiers de cerises.

Crumble aux pommes

Vegan - Sans gluten - Sans sucre

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 900 g de pommes en dés ou en tranches
- 60 g d'amandes émondées
- 50 g de cerneaux de noix
- 100 g de noisettes
- 50 g de noix coco râpée
- 40 g d'huile de coco
- 40 g de sirop érable ou de sirop agave

IL M'EST ARRIVÉ DE FAIRE CETTE RECETTE SANS AVOIR DE SIROP D'ÉRABLE ET JE L'AI REMPLACÉ PAR UN MIEL AU THYM BIO ...
UN VRAI SUCCÈS !!!

MÉTHODE

- Cuire les pommes à la vapeur, ou bien en sauteuse à feu moyen sans matière grasse ... Elles doivent être fondante, 'al dente'.
- Pendant la cuisson des pommes, préchauffer le four à 180 degrés et mixer le reste des ingrédients ... réserver.
- Mettre les pommes cuites dans un plat à gratin et rajouter sur le dessus les ingrédients mixés.
- Faire cuire à 180 degrés au four pendant 10 minutes environ, en surveillant la coloration.



Jambon persillé de Bourgogne

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 2,5 kg de palette de porc demi-sel
- 1 pied de porc (facultatif)
- 2 poireaux
- 1 carotte
- 2 gros bouquets de persil plat
- 8 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 75 cl de vin blanc sec (bourgogne aligoté)
- 12 gr de gélatine (environ 6 feuilles)

MÉTHODE

- Dessaler la palette dans de l'eau froide pendant 12 h.
- Effeuille le persil (gardez les tiges) et ciseler grossièrement les feuilles, réserver au frais.
- Détailler la carotte en rondelles, couper les poireaux en tronçons, éplucher les gousses d'ail.
- Dans un grand faitout, mettre la palette égouttée, pied de porc, carotte, poireaux, bouquet garni, tiges de persil et ail.
- Mouiller avec le vin et couvrir d'eau à niveau. Porter à ébullition, écumer et régler le feu pour que le liquide frémisses à peine. Laisser cuire pendant 4 h.
- Passé ce temps, ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Égoutter la viande et filtrer le bouillon de cuisson.
- Dissoudre la gélatine dans 1 litre du bouillon chaud.
- Défaire la palette avec deux fourchettes pour détacher les fibres, en éliminant l'os. Idem pour le pied de porc.
- Disposer une couche de persil ciselé dans une terrine, verser un peu de gelée. Couvrir d'une couche de viandes en veillant que les fibres soient dans un seul sens.
- Recommencer en alternant persil, gelée et viandes toujours dans le même sens, jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Emballer de papier d'aluminium un carton épais à la dimension de l'intérieur de la terrine et le poser sur la dernière couche avec un poids d'un kilo minimum dessus. mettre au moins 12 h au frais.
- Démouler le jambon persillé en trempant le fond de la terrine un instant dans de l'eau chaude. Découper en tranches épaisses, servir avec des cornichons et une salade verte.

Tomates et Feta rôties

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 1/2 bloc de feta
- 3 belles tomates coeur de boeuf bien charnues
- Huile d'olive
- Origan
- Sel et poivre

POUR UNE RECETTE PLUS EXOTIQUE VOUS POUVEZ RAJOUTER SUR LA PRÉPARATION AVANT DE LA METTRE AU FOUR ... AÏL RÂPÉE ... GINGEMBRE RÂPÉ ... PINOÉE D'ÉPICES DE XINGJIANG

ÉCOUTEZ VOTRE CORPS, VOTRE COEUR ET VOTRE ESPRIT ... ILS VOUS GUIDERONT

- Préchauffer le four à 180° C
- Badigeonner légèrement d'huile d'olive un plat pouvant aller au four

MÉTHODE

- Placer le 1/2 bloc de Feta dans le centre du plat
- Répartir les tomates coupées en quartiers ... ou en morceaux d'environ 4 cm ... autour de la Feta
- Saler et poivrer
- Soupoudrez d'origan
- recouvrir d'un filet très léger d'huile d'olive
- Mettre au four pendant 30 mn
- Lorsque la cuisson est terminée, sortir le plat du four
- Avec une fourchette écraser et mélanger la féta et les tomates afin d'obtenir une consistance souhaitée ... Avec des grumeaux et des morceaux ... ou bien une crème homogène
- Servir la préparation accompagnée de légumes ... Pâtes ... Pommes de terre ... Riz ou légumineuses ...

Carottes rôties avec son pesto de fanes

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- 4/5 carottes bio et leur fane
- 150gr de yaourt grec
- 1/2 bloc de fêta
- 1 CS de jus de citron
- 1CS de miel
- 1 CS d'huile d'olive (pour la sauce)
- 3 CS d'huile d'olive (pour le pesto)
- 100gr d'amande
- 40gr de parmesan
- Sel/poivre
- Épices de Xinjiang

Dresser sur un plat avec crème de feta, carottes rôties et pesto de fanes

MÉTHODE

- Séparer les fanes de carottes
- Attention de ne pas couper ni éplucher les carottes : les laver et les brosser pour retirer les résidus de terre
- Les mettre entières sur une plaque de cuisson + sel & poivre + huile d'olive + miel + pincée d'épices de Xinjiang sur chaque carotte : 180° au four 30 mn
- Dans un bol: Yaourt + feta + jus de citron + sel + poivre + huile d'olive : Bien mélanger et réserver
- Dans un mixer: Amandes + fanes de carottes débarassées de leurs tiges + huile d'olive + parmesan + différentes herbes qui vous plaisent : bien mixer jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte bien lisse

Velouté Terre et Mer

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- 250 g de pommes de terre
- 250 g de celeri rave
- 2 poireaux entiers
- 6 tranches de saumon fumé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c.à.c. de concentré de tomates
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Je propose toujours une pincée d'épices de Xinjiang dans une coupelle sur la table lorsque je sers le velouté ... pour ceux qui aiment fouetter leur palais ...

MÉTHODE

- Éplucher les pommes de terre et le céleri rave puis coupez-les en petits dés ainsi que les poireaux.
- Faire revenir les légumes, l'ail dans l'huile pendant 2 minutes.
- Saler et poivrer.
- Couvrir complètement d'eau et laisser cuire 20 minutes à couvert.
- Ajouter le concentré de tomates et laisser mijoter 5 minutes de plus.
- Couper trois tranches de saumon fumé en lamelles et les ajouter dans la casserole, remuer.
- Hors du feu, mixer finement le tout jusqu'à obtenir un beau velouté.
- Server le velouté dans des bols, avec le reste des lamelles de saumon fumé sur le dessus et un tour de poivre du moulin.

Cabillaud Marco Polo

CUISINER ::ZEN & RELAX::


Ingrédients pour 4

- 1 tête de céleri rave
- 1 cuillère à café d'épices Xinjiang
- 3 pommes de terre pour purée (Appelé PDT dans la préparation)
- 1 Petite boîte de concentré de tomate
- 20 cl de Lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de truffe
- 1 cube de bouillon de boeuf
- Laurier
- Clou de girofle
- 1 beau filet de cabillaud
- Poivron rouge
- Poireau
- Ail
- Sel et poivre
- Sauce d'huître

Préparation

- Faire un bouillon d'épices avec 1 lt d'eau, 1 cube de bouillon de bœuf et 1 cuillère à café bombée d'épices de Xinjiang.
- Éplucher le céleri rave en faisant 12 bâtonnets de 1,5 cm dans la longueur et les réserver
- Tailler le reste du céleri en grosse mirepoix (2cm x 2cm) et les cuire au bouillon d'épices jusque tendre à écraser en purée, égoutter et réserver.
- Éplucher les PDT, les cuire au bouillon d'épices et les réserver
- Écraser le céleri cuit dans un bol
- Mixer les PDT et les incorporer au céleri écrasé
- Mélanger la boîte de concentré de tomate avec 2 cuillères à soupe de lait de coco et incorporer le mélange au céleri et à la PDT ... Réserver dans un bol en nappant avec une fine couche d'huile de truffe
- Démarrer un bouillon à froid avec de l'eau, une feuille de laurier, un clou de girofle et les bâtonnets de céleri. Saler, poivrer et porter à ébullition jusque tendre ... Égoutter et réserver.
- Pendant la cuisson des bâtonnets de céleri portionner le cabillaud en tronçons par personne
- Ciseler finement le poireau, le poivron et l'ail et les napper sur une assiette avec quelques gouttes d'huile de truffe ... Les mettre dans un four chauffé à thermostat 8 pendant 10 mn
- Placer les tronçons de cabillaud sur un plat allant au four, saler et poivrer
- Lorsque la garniture au four est prête, la disposer sur le dos du cabillaud en ajoutant quelques gouttes d'huile de truffe et quelques gouttes de sauce d'huître sur chaque tronçon de poisson
- Fourner le poisson à 80 degré pendant 30 mn
- Pendant la cuisson du poisson finir la purée et les bâtonnets de céleri - Dans une casserole faire fondre une belle noix de beurre et y incorporer la purée, saler et poivrer et réchauffer en mélangeant bien, puis monter la purée avec une grosse noix de beurre. Réserver au chaud. Puis chauffer une poêle avec un fond d'huile de truffe et saisir les bâtonnets de céleri sur chaque face. Lorsque chaque face est saisie les réserver au chaud.

Une fois le cabillaud cuit, napper chaque assiette avec la purée, placer 3 bâtonnets de céleri et placer au dessus le cabillaud et sa garniture.



ENCORNETS PERSILLADE, TOMATE, RIZ ET EPINARD

CUISINER ::ZEN & RELAX::

Ingrédients pour 2

- 200 gr de lamelles d'encornets
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon ou 2 échalotes
- 1 tomate fraîche
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé
- 50 gr de beurre
- 2 belle cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20cl de crème fraîche épaisse
- 75 gr de riz cuit vapeur
- 100 gr de d'épinards cuits
- Pincée Sel & Poivre
- Pincée de Mélange d'épices de Xinjiang

Préparation

- Émincer l'ail + l'oignon + la tomate + le persil
- Chauffer une poêle avec le beurre et l'huile d'olive
- Rissoler l'ail, l'oignon et la tomate 5 mn
- Ajouter les encornets et laisser cuire 5 mn
- Saler, poivrer et compléter par le mélange d'épices de Xinjiang
- Retourner les encornets et prolonger la cuisson de 5 mn
- Ajouter le persil laisser cuire 5 mn
- Ajouter la crème fraîche et laisser cuire encore 5 mn ou lorsque la sauce aura épaissie

***Attention la cuisson des épinards et du riz correspond à la fin de la cuisson des encornets (environ 25 mn)**

Servir sur plat ou sur assiette à table



Légumes à la fête

CUISINER ::ZEN & RELAX::

Ingrédients pour 2

- Un poivron
- une aubergine
- deux échalotes
- deux carottes
- Deux tomates
- Sel & Poivre
- Xinjiang seasoning (une pincée)
- Sauce d'huître
- Fêta
- Huile d'olive

Préparation

- Tapisser une casserole avec l'huile d'olive
- Couper les légumes en grosse mirepoix et les mettre dans la casserole sauf les tomates
- Napper avec une cuillère d'huile d'olive supplémentaire et assaisonner sel, poivre et xinjiang seasoning
- Napper avec la sauce à l'huître et bien mélanger l'ensemble
- Porter à forte température jusqu'à cisèlement des légumes
- Baisser la température de moitié et rajouter les tomates sans les mélanger
- Cuire 20 mn à feu doux

***Pendant la cuisson des légumes couper la fêta en lamelles et les répartir dans le fond d'une assiette ... Creuse pour ma part ...**

Lorsque les légumes sont cuits ... Les dresser dans l'assiette sur la fêta ...

UN PLAT VÉGÉTARIEN ::ZEN & RELAX::

Dos de Lieu Noir en cuisson lente

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- Un filet de Lieu Noir (Tronçonné en 80-100 gr par personne)
- Une gousse d'ail épluchée et ciselée en lamelles fines
- Une échalote ciselée en lamelles fines
- 1 cm de gingembre ciselé en lamelles fines
- 1/4 de citron coupé en lamelles avec chair et zest ensemble
- Huile d'olive

Je fais cette recette également avec du cabillaud, voir du saumon lors qu'il est sauvage ... Tant que c'est un dos de poisson à chair ferme.

MÉTHODE

- Préchauffer le four à 80-90 °C
- Dans un plat allant au four placer les tronçons de Lieu Noir en laissant un espace entre eux
- Sur chaque tronçon répartir les lamelles d'ail, d'échalotes, de gingembre et de citron
- Mettre un trait d'huile d'olive sur chaque tronçon et une pincée d'épices de Xinjiang
- Enfournier pendant 30 minutes ... et si besoin ... garder au four en redescendant la température à 55 °C ...

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/slow-food-un-vrai-bonheur/>

Cuisse de dinde en cuisson lente

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- 1 cuisse de dinde
 - 2 cuillères à soupe de moutarde
 - 1 cuillère à café de mélange d'épices Xinjiang
 - 5 cl d'huile d'olive
 - 3 échalotes en chemise (non épluchées)
 - 3 gousses d'ails en chemise (non épluchées)
 - 10 cl de vin blanc (ou de bouillon blanc ou d'eau si vous ne voulez pas utiliser de l'alcool)
- Mélanger la moutarde, les épices Xinjiang et huile d'olive pour en faire une pâte
 - Enrober la cuisse de dinde de la pâte précédemment mélangée
 - Placer la cuisse de dinde dans une cocotte ou un plat allant au four
 - Verser le vin blanc, ou autre liquide, autour de la cuisse de dinde et disposer les échalotes et l'ail autour de la cuisse
 - Mettre au four pendant 3 hrs en retournant la cuisse toute les heures ... Mais en fonction de la taille de la cuisse, peut-être qu'il faudra 4 hrs ...
 - La cuisse de dinde sera confite et vous pourrez la découper à la cuillère 😊

MÉTHODE

- Préchauffer le four à 130 ° C

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/slow-food-un-vrai-bonheur/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)

SAUCE TONNATO

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon à l'huile (environ 125 gr égoutté)
- 20 gr de câpres
- 3 filets d'anchois
- 2 jaunes d'oeufs
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de vin rouge

MÉTHODE

- Dans un bol de mixeur mettre le thon, les câpres et les anchois
==>Mixer<==
- Ajouter les jaunes d'oeufs
==>Mixer<==
- Ajouter l'huile
==>Mixer<==
- Ajouter le vinaigre
==>Mixer <==
- Mettre la sauce dans un pot et la garder au frais

J'utilise cette préparation avec des plats de poissons ou de légumes. Elle se sert froide et se met dans le fond de l'assiette pour être recouverte par les aliments chauds.

J'apprécie particulièrement son goût acidulé et crémeux.

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/slow-food-un-vrai-bonheur/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)

SAUCE TOMATE MAISON

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates fraîches
- 1 piment rouge émincé
- 2 gousses d'ails écrasées
- 1 ou 2 échalotes émincées
- 1 cuillère à café de mélange d'épices Xinjiang
- 1/4 de citron émincé
- 1 cm de gingembre émincé
- 2 cl de sauce soja non sucrée
- Sel et poivre
- Huile d'olive

MÉTHODE

- Dans une cocotte non-chauffée Tapissez le fond avec de l'huile d'olive
- Coupez les tomates en quartier et les mettre dans la cocotte

- Rajoutez piment, ail, échalote, épices, de citron émincé, de gingembre émincé, ainsi que sel et poivre.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive, du soja et bien remuer tous les ingrédients.
- Mettre la cocotte sur feu vif et remuez de temps en temps pendant la montée en température.
- Lorsque les ingrédients frémissent et que l'eau des tomates se sépare, baisser le feu de moitié et laisser cuire pendant 3 heures 1/2 à feu doux ... Remuez de temps en temps pour éviter que cela accroche au fond de la cocotte.
- Lorsque la consistance s'apparente à une purée, couper le feu, laisser refroidir et mettre en bocal au frais.

MÉLANGE D'ÉPICES XINJIANG

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

En fonction de la taille du bocal dans lequel vous allez garder le mélange d'épices la quantité de chaque ingrédient sera variable ...

- Sel (2 unités)
- Poivre noir moulu (1 unité)
- Paprika (1 unité)
- Basilique séchée (1 unité)
- Ciboulette séchée (1 unité)
- Piment de Cayenne (1,5 unités)
- Curry (1 unité)
- Muscade (1 unité)
- Cannelle (1 unité)

MÉTHODE

- Dans un bol ou un mixeur, mélanger les ingrédients ensemble
- Conserver le mélange dans un pot hermétique.

Ce mélange se garde longtemps ...
au minimum 6 mois ...
Voir plusieurs années ...

Pour ma part ... Je prépare 2 pots
par an avec une base de 250gr de
sel fin ...

Découvrez l'histoire de cette recette dans l'article
<https://sereveillerpoursetransformer.com/pouvoir-epices-et-vie/>

Conserve de pickle de légumes

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

- Légumes de préférence à consistance ferme ou agrumes (Fenouil, carottes, céleri, chou-fleur, choux ... voire tomates cerises entières, quartiers ou tranches de citrons, raisins secs ...) taillés pour rentrer dans un bocal de conserve
- Sucre blanc
- Vinaigre blanc
- Eau

Une fois le bocal ouvert prenez les légumes dont vous avez besoin gardez le reste recouvert par le liquide dans le bocal en le refermant hermétiquement.

MÉTHODE

- En fonction du volume du bocal de conserve préparer un mélange un volume de sucre, 2 volumes de vinaigre blanc et 3 volumes d'eau.
- Insérer les légumes ou agrumes dans le bocal.
- Porter le mélange sucre, vinaigre, eau à ébullition.
- Verser le mélange sucre, vinaigre, eau sur les ingrédients dans le bocal de conserve jusqu'à ce qu'il soit plein ... À ras bord !
- Fermer hermétiquement le bocal.
- Attendre au minimum 4 heures et au mieux plusieurs jours avant de l'ouvrir.

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/comment-etre-heureux-dans-la-vie/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)

Gratin Dauphinois

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 800 g pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1/2 litre lait entier
- 1/4 litre crème liquide entière
- 1 noix de muscade
- sel, poivre
- 1 noix de beurre

MÉTHODE

- Faire préchauffer votre four à 150 degrés.
- Éplucher les pommes de terre, les laver puis les couper en fines lamelles. **Ne pas rincer les pommes de terre une fois coupées en lamelles.**

- Éplucher la gousse d'ail et frotter généreusement le plat de cuisson avec.
- Beurrer le plat de cuisson.
- Étaler une première couche de pommes de terre, saler, poivrer et râper un peu de muscade.
- Si nécessaire répéter l'opération jusqu'en haut du plat.
- Verser le lait et la crème jusqu'à couvrir à peine les pommes de terre.
- Mettre au four : (150°) entre 2h30 et 3h00.
- Surveiller régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé.

Vous pouvez aussi inverser les proportions lait/crème. Votre gratin dauphinois n'en sera que meilleur.

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/comment-etre-heureux-dans-la-vie/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)

Gratin Dauphinois

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 800 g pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1/2 litre lait entier
- 1/4 litre crème liquide entière
- 1 noix de muscade
- sel, poivre
- 1 noix de beurre

MÉTHODE

- Faire préchauffer votre four à 150 degrés.
- Éplucher les pommes de terre, les laver puis les couper en fines lamelles. **Ne pas rincer les pommes de terre une fois coupées en lamelles.**

- Éplucher la gousse d'ail et frotter généreusement le plat de cuisson avec.
- Beurrer le plat de cuisson.
- Étaler une première couche de pommes de terre, saler, poivrer et râper un peu de muscade.
- Si nécessaire répéter l'opération jusqu'en haut du plat.
- Verser le lait et la crème jusqu'à couvrir à peine les pommes de terre.
- Mettre au four : (150°) entre 2h30 et 3h00.
- Surveiller régulièrement le gratin dauphinois pour éviter que le dessus soit brûlé.

Vous pouvez aussi inverser les proportions lait/crème. Votre gratin dauphinois n'en sera que meilleur.

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/le-vrai-gratin-dauphinois-authentique/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)

Mont d'Or au four

CUISINER ::ZEN & RELAX::

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 fromage Mont d'Or de taille moyenne
- 1 petit verre de vin blanc (4-5 cl)
Aligoté de Bourgogne de préférence.

Servir le Mont d'Or chaud dans sa boîte. Chacun se sert à la cuillère.

Je l'accompagne souvent d'une compotée de tomate réchauffée et d'un reste de gratin dauphinois ...
Sinon de charcuterie et d'une salade bien assaisonnée ...

MÉTHODE

- Préchauffer le four à 220° C
- Avec une petite cuillère faire un trou dans le centre du fromage d'environ 3 cm.
- Piquer le fromage 6 fois autour du trou et de sa boîte en bois avec un couteau pointu.
- Verser le vin blanc sur le fromage pour qu'il s'imprègne.
- Recouvrir le trou central avec le fromage qui a été retiré.
- Enfourner le Mont d'Or sur un plat pendant 40 mn.
- Servir chaud.

Cette recette provient de l'article

<https://sereveillerpoursetransformer.com/le-vrai-gratin-dauphinois-authentique/>

[HTTPS://SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM/CUISINER-ZEN-RELAX/](https://sereveillerpoursetransformer.com/cuisiner-zen-relax/)



BON APPÉTIT

ET SI VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS ...

CONTACTEZ MOI SUR

ERIC-BOUF@SEREVEILLERPOURSETRANSFORMER.COM

www.sereveillerpoursetransformer.com