

LE PAIN AU QUOTIDIEN

50 recettes
pour tous les jours



« Partage ton pain :
son goût sera meilleur.
Partage ton bonheur :
il grandira. »

Phil Bosmans,
père et auteur belge

Table des matières

SOMMAIRE DES RECETTES	04
DU PAIN À TOUS LES REPAS	06
CHRISTOPHE COURTIN LE PAIN EST UN ALIMENT BIEN ÉQUILIBRÉ	08
L'HOMME PRÉHISTORIQUE MANGEAIT LUI AUSSI DÉJÀ DES TARTINES	10
QUI A PEUR DES GLUCIDES ?	12
SONJA KIMPEN LE PAIN SAIN S'ADAPTE PARFAITEMENT À UN MODE DE VIE ACTIF	14
LE BON PAIN DE LA BONNE QUALITÉ	20
UN PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE AVEC DU PAIN	24
UNE BOÎTE À TARTINES PLEINE DE SURPRISES	40
CONSERVER LE PAIN : TRUCS ET ASTUCES	64
UNE CÉRÉALE N'EST PAS L'AUTRE	88
PARTENAIRES	143
COLOPHON	145



1 PETIT-DEJEUNER UN BON PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE

- 27 Tartine de confiture maison aux bananes garnie de groseilles rouges et de noix de coco
- 29 Tartine de fromage frais maigre garnie de myrtilles et de framboises
- 31 Toast au fromage de chèvre doux garni de fraises
- 33 Yaourt à la pêche garni de crumble de pain et d'amandes
- 35 Pain perdu aux mûres
- 37 Tartine de fromage de chèvre et de jambon de Parme garnie de pêche et de noisettes grillées



2 BOÎTE À TARTINES UNE SOURCE D'INSPIRATION POUR LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES

- 43 Tartine de blanc de poulet et pesto garnie de pousses de poireaux et de tomates cerises
- 45 Tartine de viande de cheval fumée, fromage de chèvre et tapenade de poivron garnie de cresson alénois
- 47 Tartine de banane et de fromage blanc garnie de mendiants
- 49 Petite salade de dinde et de grenade
- 51 Petite salade de feta, de pamplemousse et de croûtons croquants
- 53 Salade de poisson blanc garnie de pomme au citron, de yaourt et de groseilles rouges
- 55 Tartine de saumon fumé garnie de feta, de tomates cerises et de ciboulette
- 57 Sandwich à la salade de poisson-maison garni de tomates cerises et de salade mixte
- 59 Brochette de mini-sandwiches au fromage aux fines herbes et au jambon sec garnie de raisins
- 61 Tartine de fromage blanc et de confiture aux myrtilles garnie de pistaches



3 LE LUNCH « TARTINES » PARFAIT

- 67 Tartine de saumon fumé et de fromage blanc garnie de pomme et de radis
- 69 Tartine de guacamole garnie de crevettes grises et de germes de betterave rouge
- 71 Tartine de truite fumée et de salade de feuilles de chêne rouge garnie de betterave rouge, de raifort et de graines de pavot
- 73 Tartine d'elbot fumé et d'épinards garnie de raisins et de graines de potiron
- 75 Tartine de salade de blé, figues fraîches, fromage de chèvre, jambon de Parme, pignons de pin, miel et menthe fraîche
- 77 Tartine de rôti de veau et de salade de céleri-rave garnie de fruits séchés et de noix
- 79 Tartine de roquette aux crevettes garnie de tomates cerises et de germes
- 81 Tartine de poulet fumé et de courgette grillée garnie de myrtilles et de pignons de pin
- 83 Toast au tofu et aux champignons garni de persil et accompagné de roquette et de pousses de radis
- 85 Aubergine grillée accompagnée de grenade, de groseilles rouges et d'une vinaigrette aux herbes



4 DU PAIN POUR LE SOUPER

- 91 Burger de merlan garni de salade iceberg, de tomate, de haricots à couper et de germes de poireau et accompagné d'une vinaigrette aux herbes
- 93 Toast de maquereau fumé garni d'épinards, d'un œuf poché et de tomates cerises
- 95 Tartare de saumon et de fenouil garni de myrtilles et accompagné de haricots à couper, de petits pois et de pain
- 97 Salade de dinde fumée, de romanesco grillé et de radis
- 99 Hamburger d'agneau garni d'oignon rouge, de germes et de salade de blé et accompagné d'une vinaigrette à l'ail
- 101 Bol de salade au roquefort, aux noix, à la pomme, aux épinards, à la vinaigrette et aux croûtons
- 103 Burger aux épinards et au seitan garni de cresson de fontaine et accompagné de salsa de tomates piquante
- 105 Tofu brouillé aux légumes grillés
- 107 Mini croque-monsieur mozzarella, tomates cerises, roquette et pignons de pin accompagné d'une sauce aux poivrons jaunes grillés
- 109 Harengs au concombre et au tartare de betterave rouge garni de crumble aux noisettes et au pain



5 DES BOUCHÉES APÉRITIVES SIMPLES ET RAPIDES

- 113 Soupe d'épinards accompagnée de pain
- 115 Crostini au jambon Ganda et à la purée de petits pois et de fèves garni de germes et de graines de sésame noir
- 117 Toast aux sardines et au citron vert accompagné de tomates cerises confites
- 119 Brochette de fraises et de pain au miel et au citron vert garni de graines de sésame accompagnée d'une vinaigrette au yaourt
- 121 Quinoa aux crevettes garnie de purée d'avocat et de mûres
- 123 Mini-sandwich de canard fumé garni de mangue, de pignons de pin et de graines de potiron



6 SALADES FACILES POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE

- 127 Salade de betteraves rouges
- 129 Houmous de tomates séchées au soleil
- 131 Plat préparé végétarien aux lentilles corail et au persil
- 133 Tartare d'aubergine grillé et de poivron
- 135 Purée de fèves rouges
- 137 Salade de potiron au gingembre et aux raisins secs
- 139 Salade de céleri vert aux noix, aux dattes et aux raisins secs
- 141 Salade de haricots mungo

« Si vous êtes fauché, vous n'allez pas faire du rap à ce sujet.
Vous allez rapper sur la manière dont vous essayez de
vous procurer un pain. »

Juicy J, Rappeur américain

DU PAIN À TOUS LES REPAS

Le pain est depuis des siècles la base de l'alimentation de l'être humain. Rien d'étonnant quand on sait qu'une tartine de pain complet contient la majorité des nutriments dont notre organisme a besoin.

Dans ce livre, deux spécialistes nous informent sur les bienfaits du pain. Christophe Courtin est professeur de biochimie alimentaire et chef de service du Centre of Food and Microbial Technology de la KU Leuven où il fait notamment des recherches sur la transformation des céréales. Sonja Kimpen dispose d'un master en sciences du mouvement et aide des personnes à retrouver un mode de vie plus sain. Elle explique pourquoi le pain s'intègre parfaitement dans un modèle alimentaire sain.

Nous aborderons ensuite l'histoire du pain et vous donnerons énormément de conseils pour rendre cette tartine journalière plus attirante et plus saine. Les cinquante recettes que nous vous transmettons vous permettront de voir comment transformer une tranche de pain complet ordinaire en un repas complet qui est non seulement délicieux, mais qui contient aussi tous les nutriments nécessaires et vous rassasie pendant une longue période.



« Celui qui vole du pain pendant une famine ne peut être traité comme un voleur. »

Cat Stevens, chanteur et compositeur anglais

« La différence entre une tomate délicieuse et une tomate exceptionnelle est énorme, tout comme la différence entre une tartine de pain blanc et un morceau de pain au levain avec une croûte délicieusement odorante. »

Yotam Ottolenghi, Chef et auteur de livres de cuisine israélo-britannique.



LE PAIN EST UN ALIMENT BIEN ÉQUILIBRÉ

Christophe Courtin est professeur de biochimie alimentaire et chef de service Centre of Food and Microbial Technology de la KU Leuven. Il y réalise notamment des études scientifiques sur la transformation des céréales. Nous lui donnons volontiers la parole.

– Christophe Courtin –

« Les céréales, et donc aussi le pain sont un aliment bien équilibré. » Elles contiennent toute une série de micro et de macronutriments nécessaires pour conserver un corps sain. Les fibres alimentaires du pain complet ont égelement des avantages particuliers sur la santé. Elles peuvent notamment aider à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Les fibres alimentaires se trouvent principalement dans le son et l'enveloppe des céréales. Quand le grain est moulu et tamisé pour obtenir de la farine blanche, le son est éliminé et utilisé comme aliment pour les animaux dans la majorité des cas. C'est réellement une bêtise, car c'est précisément le son qui est une bonne source peu onéreuse de fibres diététiques, de vitamines, de minéraux et d'autres métabolites secondaires (produits métaboliques) dont notre corps a besoin. Les fibres alimentaires vous permettent également d'être plus rapidement rassasié et vous absorbez au total moins de calories. Le sentiment de satiété dure en outre plus longtemps. Les fibres sont également importantes pour le bon fonctionnement des intestins. Elles absorbent beaucoup d'eau, ce qui permet de littéralement graisser le contenu de l'intestin et de faciliter les selles. Pour conclure, les fibres sont fermentées

dans le gros intestin et alimentent ainsi les micro-organismes nécessaires au bon fonctionnement de l'intestin. Les substances qui se libèrent pendant la fermentation permettent de garder la paroi intestinale en bonne santé.

Si vous mangez du pain blanc, vous absorbez environ 3 grammes de fibres pour 100 grammes. Une même quantité de pain gris vous apporte quelques 6 à 6,5 grammes de fibres. Si vous mangez en moyenne 200 grammes de pain complet par jour, vous absorbez donc 12 à 13 grammes de fibres ; c'est la moitié de l'apport journalier recommandé (AJR) pour un adulte. Vous pouvez compléter par des légumes et des fruits. Le pain complet contient en outre également des minéraux tels que le fer, le magnésium, le phosphore, la vitamine B1, la niacine et d'autres micronutriments dont le corps a besoin. Au lieu d'avalier des compléments alimentaires, vous pouvez donc tout aussi bien (ou c'est même préférable) manger une tartine de pain complet.

De nos jours, de plus en plus de personnes suppriment le pain de leur alimentation, soi-disant parce que cela les rend malades, alors que seul un nombre très limité de personnes sont malades en mangeant du pain. La peur

de l'allergie au gluten ou de la maladie cœliaque est fortement alimentée par les médias, avec pour conséquence qu'il est parfois malaisé de connaître la vérité. Les gens finissent par croire que presque tout le monde souffre d'une sensibilité au gluten, vu tout ce que l'on entend et voit dans les médias. Une autre fable est que le pain ferait grossir. Une tranche de pain contient naturellement des calories (environ 70 kcal) et si vous en mangez trop, vous allez bien entendu grossir. Mais c'est la même chose pour tous les aliments, même pour une pomme.

À l'université, nous réalisons beaucoup d'études sur les céréales et donc aussi sur le pain. Je peux vous assurer que derrière un simple pain complet, toute une « technologie » se cache qui veille à ce que le pain devienne de plus en plus agréable à manger. On utilise par exemple de l'acide ascorbique connu par la majorité d'entre nous sous le nom de vitamine C. Diverse enzymes utiles sont en outre de plus en plus souvent ajoutées. Pour que le pain se conserve plus longtemps, des enzymes qui ressemblent fortement aux enzymes se trouvant dans notre salive sont par exemple ajoutées pendant le processus de préparation du pain. D'autres enzymes veillent ensuite à ce que le pain soit plus léger. C'est important, car c'est ainsi que vous apprendrez facilement aux enfants à manger du pain complet. Ce dernier leur apportera directement les nutriments dont ils ont besoin pour grandir et se développer.

Mon principal conseil ? Mangez aussi varié que possible. C'est la même chose pour votre alimentation en général, mais aussi pour le pain. Alternez de temps en temps le pain complet avec le pain de seigle, le pain d'épeautre ou un autre pain multicéréales. Tous ces différents pains contiennent chaque fois d'autres nutriments que votre organisme peut utiliser au mieux.

« J'ai commencé la musique, car je voulais gagner mon pain. J'ai regardé autour de moi et c'était la seule manière de gagner le type de pain que je voulais. »

Mick Jagger,
rocker britannique



L'HOMME PRÉHISTORIQUE MANGEAIT LUI AUSSI DÉJÀ DES TARTINES

Quasiment chaque culture a son propre mot pour désigner le pain. Ce n'est pas tellement étrange quand on sait que même l'homme préhistorique mâchait déjà des céréales et des grains qu'il trouvait dans la nature. Comme certaines céréales étaient dures et amères, il écrasait les grains entre des pierres et y ajoutait de l'eau. Il laissait sécher le mélange nutritif au soleil et il le cuisait dans le feu jusqu'à obtention d'un biscuit dur : le pain préhistorique était né.

Chez les Égyptiens, le pain était particulièrement apprécié comme aliment, moyen de paiement et offrande pour les Dieux. Selon une légende, un esclave avait oublié un restant de pain du jour précédent. De crainte d'être puni, il cacha le pain dans la pâte prête pour le nouveau pain, qui devient de ce fait beaucoup plus légère. Il avait découvert le levain par hasard.

Les Romains cuisaient leur pain à grande échelle et inventèrent spécialement à cet effet des pétrisseuses et des fours à bois. Pour que la population soit contente (et ainsi soumise), les dirigeants organisaient des « Jeux et du pain ». Les gens pouvaient non seulement profiter d'une bonne bagarre, mais recevaient ensuite également un pain pour rentrer chez eux.

La cuisson du pain comme de nos jours date du Moyen-âge. Comme le raffinage était à ce moment aussi une corvée chronophage (et donc coûteuse), seuls les riches mangeaient du « pain blanc » alors que les pauvres devaient préparer leur pain avec de la pâte d'avoine, de seigle, d'orge ou d'épeautre. Une famille classique consacrait alors au moins la moitié de son revenu au pain. Une récolte de blé ratée ou une augmentation du prix du pain ou des céréales représentait alors réellement une catastrophe.

Ce n'est qu'en 1860 que Louis Pasteur a découvert la levure miraculeuse permettant de faire lever le pain. C'est à ce moment qu'a débuté la cuisson à grande échelle du pain dans des usines, et que de nouvelles exigences ont été déterminées pour le grain. L'engrais, les pesticides et les manipulations génétiques ont petit à petit modifié les caractéristiques de base du blé. En outre, le grain est devenu tellement raffiné que la farine contenait à peine les nutriments nécessaires.

Heureusement, il existe encore aujourd'hui des boulangers réellement authentiques qui travaillent avec amour et peuvent parfaitement vous expliquer ce qui se trouve dans leurs pains. Si vous voulez savoir quels sont les ingrédients qui se trouvent dans un pain déterminé, vous pouvez donc le demander à votre boulanger. Vous pourrez ainsi décider vous-même quel est le pain qui vous convient le mieux.

QUI A PEUR DES GLUCIDES ?

Ces dernières années, le pain a malheureusement suffisamment été décrié. Il contiendrait des « glucides malsains » qui pourraient vous rendre malade ou obèse...

Nous souhaitons rectifier ces allégations : les glucides ne sont pas nocifs et ne vous font pas grossir. Ils sont le carburant de votre organisme et sont essentiels pour bien fonctionner.



LES GLUCIDES COMPLEXES

Les glucides sont le carburant de votre organisme. Vous en avez besoin pour bouger et pour faire fonctionner votre cerveau. Les glucides simples ou sucres se trouvent dans un (morceau de) sucre, un bonbon, le lait et un fruit. Quand votre aliment ne les contient pas, ils sont rapidement assimilés par votre organisme et ils provoquent des pics de glycémie. Les céréales, les légumes et les légumineuses comprennent surtout des glucides complexes (amidon) qui sont assimilés lentement par l'organisme. Ils maintiennent votre glycémie plus stable et vous donnent une sensation de satiété plus longtemps. Faites la comparaison avec une feuille de papier qui est immédiatement brûlée et un bloc de bois qui vous donne de la chaleur pendant longtemps.

Tant le pain blanc que le pain complet contiennent principalement des glucides complexes, mais le son (et donc les fibres) dans le pain complet veille à ce que la glycémie augmente moins rapidement quand vous mangez du pain.

FIBRES

Les fibres sont des parties de végétaux que vous ne digérez pas, mais qui sont très importantes pour le fonctionnement correct de l'intestin. Les fibres alimentaires se lient à l'eau dans le gros intestin et augmentent ainsi le contenu de l'intestin. De cette manière, les déchets sont évacués de votre corps plus rapidement. Ce n'est pas seulement important pour la prévention de certains cancers, mais cela a également un effet positif sur votre

taux de cholestérol et donc aussi sur votre cœur et vos artères.

Malheureusement, beaucoup de personnes ne mangent pas assez de fibres alimentaires. Le pain complet peut vous aider à absorber suffisamment de fibres : une tartine de pain complet classique contient déjà 2 grammes de fibres. Si le pain contient également des pépins ou des graines, vous arrivez aisément à 3 grammes.

PROTÉINES

Les protéines sont les matériaux de construction qui veillent à la croissance et à la réparation de nos cellules et de nos organes. Un pain se compose d'environ 10 % de protéines. La protéine la plus importante dans la majorité des céréales est le gluten, une protéine de stockage dans laquelle le carbone et l'oxygène sont stockés pour permettre au grain de germer.

Le gluten veille à ce que la pâte du pain soit élastique et aérée et colle mieux et à ce que le pain conserve mieux sa forme après la cuisson.

Comme les protéines dans la farine de blé sont composées à 80 % par du gluten, le blé est extrêmement adapté à la cuisson. Il est également souvent mélangé à d'autres céréales qui contiennent moins de gluten et ont d'autres caractéristiques.

VITAMINES ET MINÉRAUX

Les céréales sont de petites valises pleines de vitamines et de minéraux. Le raffinage du blé pour le transformer

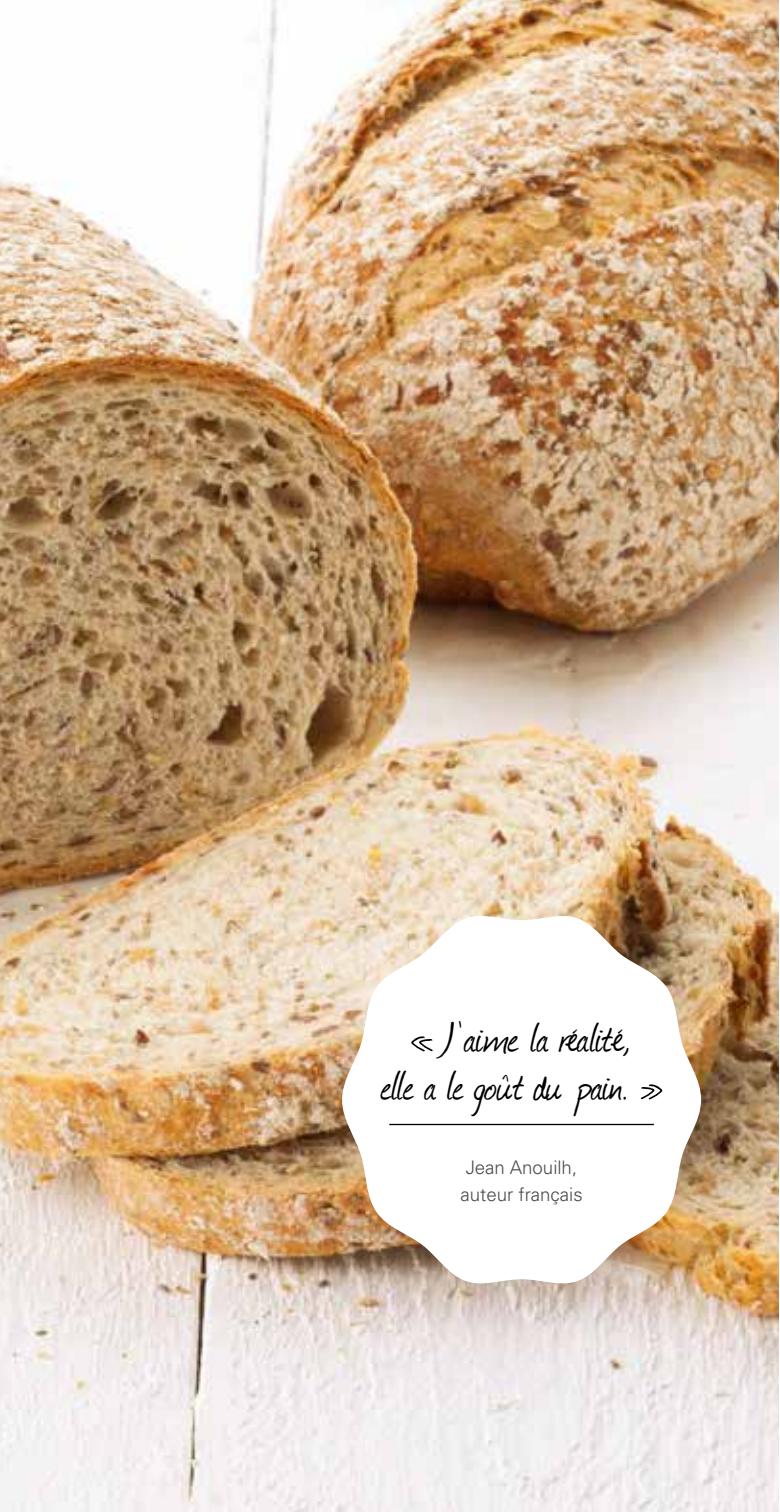
en farine blanche fait drastiquement diminuer la teneur en certains minéraux et vitamines. Un pain sain contient des vitamines du groupe B, qui assurent notamment le métabolisme cellulaire et la fertilité (B1), un bon fonctionnement du système nerveux et du muscle cardiaque (B2), le métabolisme (B3), la transformation des glucides et des lipides dans votre corps (B5) et la fabrication des globules rouges (B11).

Dans le pain, on retrouve aussi la vitamine E, un antioxydant qui protège l'organisme du vieillissement et des radicaux libres qui jouent un rôle dans la prévention du cancer. Pour conclure, un pain sain est une riche source de calcium, de fer, de cuivre, de magnésium, de zinc et de sélénium, des minéraux qui remplissent différentes fonctions dans notre corps ou qui les facilitent.

SEL IODÉ

Le sel et la santé ne font pas bon ménage. Le sel utilisé par les boulangers dans le pain est le sel iodé. Cela signifie qu'il est enrichi en iode, un minéral qui assure un bon fonctionnement de la glande thyroïde. Et c'est important, car les hormones thyroïdiennes jouent un rôle important dans le fonctionnement des cellules corporelles et des organes et dans la croissance.

L'iode se trouve partout dans les produits de la mer et il n'est pas simple d'en absorber suffisamment par l'alimentation. C'est la raison pour laquelle les autorités publiques ont décidé, il y a quelques années, que les boulangers devaient ajouter du sel iodé à leur pain.



« J'aime la réalité,
elle a le goût du pain. »

Jean Anouilh,
auteur français

LE PAIN SAIN S'ADAPTE PARFAITEMENT À UN MODE DE VIE ACTIF

– Sonja Kimpen –



Sonja Kimpen, master en sciences du mouvement humain, coache déjà depuis plus de 20 ans des personnes qui recherchent un mode de vie sain. Elle a écrit une quinzaine de best-sellers dans lesquels elle dévoile sa vision d'une alimentation et d'une activité saines. Elle est très convoitée comme oratrice. Pendant l'écriture de son livre "Gezond eten, gemakkelijker dan je denkt", elle a cherché ce qu'est réellement un pain sain. Elle répond avec plaisir à nos questions sur le pain.

→ DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES ONT PEUR DE MANGER DU PAIN. LE PAIN EST-IL RÉELLEMENT NOCIF ?

« Si vous écoutez certaines personnes, vous devez supprimer le pain de votre alimentation, car il fait grossir ou provoque de la fatigue. Le pain est actuellement fortement stigmatisé tout comme les graisses dans les années quatre-vingt, quand 0 % de graisse était la norme. Et regardez ce qui se passe maintenant : jamais auparavant il n'y a eu autant de personnes en surpoids, obèses, et hélas aussi autant de dépressions, en raison de la suppression exagérée des graisses saines.

Pour rester en bonne santé, votre corps a réellement besoin de tous les nutriments de base : graisses, protéines et glucides. Malheureusement, dans ces trois groupes, on retrouve toujours une bonne version et une mauvaise. Je suis par le passé également tombée dans ce piège et j'avais supprimé des groupes d'aliments de mon menu. Cela fonctionne bien pendant un certain temps, mais finalement, les kilos perdus si difficilement reviennent au galop, vous tombez dans la boulimie, vous devenez émotionnellement instable et vous perdez de la fibre musculaire (qui est le meilleur brûleur de graisse). En étudiant de plus près la nutrition, et en la combinant à la science de l'entraînement et à l'étude du comportement, j'ai compris ce qui s'appliquait à chaque organisme sain. J'ai élaboré dix principes synergétiques que vous pouvez appliquer aisément dans la vie journalière, même si les deux partenaires travaillent et que personne n'a le temps ou l'envie de passer des heures dans la cuisine chaque jour. Les tartines peuvent être aisément emportées et restent longtemps fraîches dans une boîte déjeuner ou une boîte à tartine. Je me demande donc pourquoi il faut faire naître un sentiment de culpabilité chez les gens et promouvoir de ce fait un comportement alimentaire extrême.

En ce moment, les glucides et le gluten sont les "grands nuisibles". Ce sont des balivernes ! Les glucides sains (dans les légumes, les fruits, les produits complets, etc.) sont le carburant de base de notre organisme et le gluten dans les céréales n'est pas nocif en soi. Un excès permanent de gluten de blé provoqué par trop de biscuits et une alimentation trop peu variée est en effet malsain. Si vous mangez trop de quelque chose, vous développez des allergies. Les aliments tels que les corn-flakes, les sandwiches, le pain blanc, les biscuits déjeuners et les croissants sont pour moi des sucreries, mais ils sont souvent pris comme petit-déjeuner ou comme en-cas. C'est ce qui s'appelle jouer avec votre glycémie (qui commence à osciller follement) et vous vous sentez alors mort de fatigue. Une tartine saine avec une garniture saine (protéines et légumes) est sans nul doute adaptée à un mode de vie sain. En outre, manger n'est pas un but, mais un moyen d'acquiescer de l'énergie. Vivre sainement est bien plus que simplement manger sainement... »

→ MAIS QU'EST-CE QU'UNE TARTINE SAIN ?

« Une tartine saine c'est du pain sans adjonction de suppléments tels que des graisses, des colorants, des sucres ou des conservateurs. Le pain sain rassasie, vous donne longtemps de l'énergie, conserve votre glycémie stable (du moins, si vous n'ajoutez pas une garniture sucrée) et assure le bon fonctionnement de vos intestins grâce à la grande quantité de fibres. »

→ COMMENT PUIS-JE SAVOIR SI UN PAIN EST SAIN OU NON ?

« J'admets qu'il n'est pas toujours aisé de trouver un pain qui répond à toutes les exigences. Le terme "pain" est un concept plutôt trompeur. Un pain gris n'est pas par définition sain et il n'est pas obligatoire de mentionner

les ingrédients sur le sachet de la majorité des types de pain. Nous sommes de ce fait facilement abusés. Un pain reçoit par exemple le nom de "pain d'épeautre" alors qu'il ne contient souvent que seulement 10 % d'épeautre. On parle aussi de "pain d'avoine", mais il est impossible de cuire un pain contenant seulement de l'avoine. Il serait donc utile que les ingrédients de chaque type de pain soient également mentionnés sur le sachet de pain chez le boulanger. Ce n'est qu'à ce moment que le consommateur pourra comparer et faire des choix sains.

La boulangerie est un métier très dur dont certains s'acquittent encore avec amour et fierté, mais vous ne pouvez pas vous attendre à ce que le boulanger soit également un spécialiste de la nutrition et puisse donner un conseil adapté aux clients présentant une maladie ou une allergie. Une mention obligatoire des ingrédients sur l'emballage peut résoudre ce problème.

Vous aimez manger de temps en temps une tartine de pain blanc ou un croissant ? Pas de problème, mais considérez alors qu'il s'agit d'un plaisir. Votre "douceur du jour". Ma devise est : veillez à remplir votre assiette à 90 % d'aliments sains et mangez ensuite ce dont vous avez envie (et cela peut aussi être des aliments sains !).

PUIS-JE MANGER AUTANT DE PAIN SAIN QUE JE LE SOUHAITE ?

« Pour rester en bonne santé, vous ne pouvez pas manger autant que vous le souhaitez. Le brocoli est très sain, mais il n'est plus sain si vous en mangez dix kilos par jour. Votre alimentation doit être adaptée à votre âge, votre sexe, votre taille et votre niveau d'activité. Une personne qui fait du sport chaque jour a besoin de plus de carburant qu'une personne moins active. Faites

la comparaison avec une voiture : dans une petite voiture, mettez-vous autant de carburant que dans un camion ? Un repas sain se compose toujours d'une combinaison équilibrée des nutriments principaux, glucides, graisses et protéines, complétés avec deux fois autant de minéraux et de vitamines sous la forme de légumes.

Soyez attentif à la garniture de votre pain. Une tartine de pain complet saine avec une couche épaisse de pâte à tartiner au chocolat ou de confiture ne vous assure pas une satiété longue ou une glycémie stable. Et un petit pain gris garni de mayonnaise, de jambon et de fromage est un gouffre à calories. Ce n'est donc pas la faute du pain, mais bien de la garniture. »

→ DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES PRÉTENDENT ÊTRE ALLERGIQUES AU PAIN ET AVOIR DES MAUX DE VENTRE QUAND ILS ONT MANGÉ UNE TARTINE. COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

« Pendant mes séances de coaching, je rencontre de nos jours en effet souvent des personnes souffrant de maladie cœliaque, de syndrome du côlon irritable, de dyspepsie et d'autres problèmes digestifs. Pour les personnes allergiques au gluten, il est particulièrement difficile d'éviter le blé (qui contient beaucoup de gluten), car il est ajouté à presque tous les plats préparés. Et vous avez besoin de connaissances spécifiques pour lire correctement les étiquettes. C'est la raison pour laquelle les personnes allergiques au gluten ont généralement besoin d'un médecin ou d'un diététicien spécialisé.

D'autre part, de nombreuses personnes souffrent de douleurs abdominales, de sensation de ballonnement ou de constipation. Ils accusent assez rapidement le gluten et passent alors à des produits spéciaux sans gluten pour

se débarrasser de l'inconfort. Dans de nombreux cas, ce n'est absolument pas nécessaire. S'ils mangeaient simplement plus sainement (ce qui revient généralement à manger plus varié et de manière plus régulière), s'ils mâchaient plus longtemps leurs aliments et bougeaient plus, les plaintes disparaîtraient généralement rapidement.

Finalement seules les personnes réellement allergiques doivent avoir une alimentation totalement exempte de gluten et ce n'est pas un cadeau. Entre-temps, un marché de l'alimentation sans gluten s'est développé avec des produits qui sont, il est vrai, sans gluten, mais qui contiennent malheureusement beaucoup de sucre. Les personnes qui ne sont pas allergiques n'en retirent donc absolument aucun avantage pour leur santé et payent en outre ces produits très chers.

Si vous êtes en bonne santé, il n'est pas intelligent de manger sans gluten. Vous portez même préjudice à votre organisme, car en évitant les céréales, vous supprimez aussi des nutriments très importants de votre alimentation. Cela peut mener à une carence en vitamine B, en fer, en iode, et en fibres. Vous pouvez diminuer la quantité de gluten de votre alimentation en évitant le blé raffiné (par ex. dans les bonbons).

→ VOUS COMMERCIALISEZ UN PAIN QUI RÉPOND À DES EXIGENCES SÉVÈRES. QU'EST-CE QUI EST TELLEMENT SAIN DANS UN PAIN SYNERGIE ?

« Dans ma recherche d'une alimentation saine, le pain était un point d'attention important. Les parents, dont moi-même, ont souvent peu de temps, mais souhaitent tout de même donner à leurs enfants un repas de midi sain à emporter à l'école. Je cherchais, pour moi aussi, un pain qui me donnerait une sensation de satiété, qui



me permettrait de me concentrer longtemps et de mieux résister au stress grâce à une glycémie stable. Il ne devait pas contenir de graisses, colorants, sucres ou d'autres additifs supplémentaires et il devait être bien digeste et soutenir le fonctionnement intestinal. Pour conclure, je voulais du pain qui reste frais au moins quelques jours. Avec un producteur qui fixe des exigences élevées à l'origine et à la qualité des matières premières, nous avons développé un pain qui répond à tous mes souhaits, un processus qui a pris plus d'un an.

Nous avons choisi l'épeautre, une céréale qui a besoin de peu d'engrais et de pesticides. Il contient en outre beaucoup de vitamines et de minéraux, d'huiles essentielles et d'acides aminés. En même temps, il contient peu d'acide phytique, ce qui permet à notre organisme de mieux assimiler des minéraux comme le calcium, le zinc, le magnésium et le cuivre.

Un pain Synergie contient seulement 1,7 % de gluten de blé et c'est très peu. Il épargne donc vos intestins. Les graines de potiron, les graines de tournesol et les graines de lin assurent une satiété lente (grâce aux huiles essentielles) et gardent le pain plus longtemps frais de manière naturelle, même si vous le conservez au congélateur. Et, cerise sur le gâteau, c'est un pain que vous devez mâcher. Car si vous ne souhaitez pas grossir et que vous ne souhaitez pas surcharger votre digestion, vous devrez digérer les glucides dans votre bouche.

Il y a dix ans, j'étais favorable à l'utilisation de sel iodé dans nos pains, car dans nos régions, 95 % des personnes ont une carence en iode. Entre-temps, le sel iodé est devenu obligatoire dans tous les types de pain pour contrer les carences dans la population.

Le pain Synergie existe déjà depuis dix ans maintenant et les gens apprécient la qualité constante d'un pain de marque avec une mention claire des ingrédients. En outre, les gens savent me trouver s'ils ont des questions et c'est également important. »

→ **DANS TOUS VOS LIVRES, VOUS SOULIGNEZ L'IMPORTANCE DE LA MASTICATION. POURQUOI EST-CE TELLEMENT IMPORTANT ?**

« Beaucoup d'aliments que nous recevons aujourd'hui cuisinés, glissent dans notre œsophage sans trop de peine. C'est réellement une catastrophe pour votre estomac et vos intestins. La nature ne vous a pas doté de trente-deux dents vous permettant de mastiquer les aliments pour rien et elles les liquéfient déjà dans votre bouche. En outre, votre salive est remplie d'enzymes de digestion qui font que la digestion commence dans la bouche. Rien que de cette manière, vous retirez déjà toute l'énergie de vos aliments, votre estomac n'est pas surchargé, vous

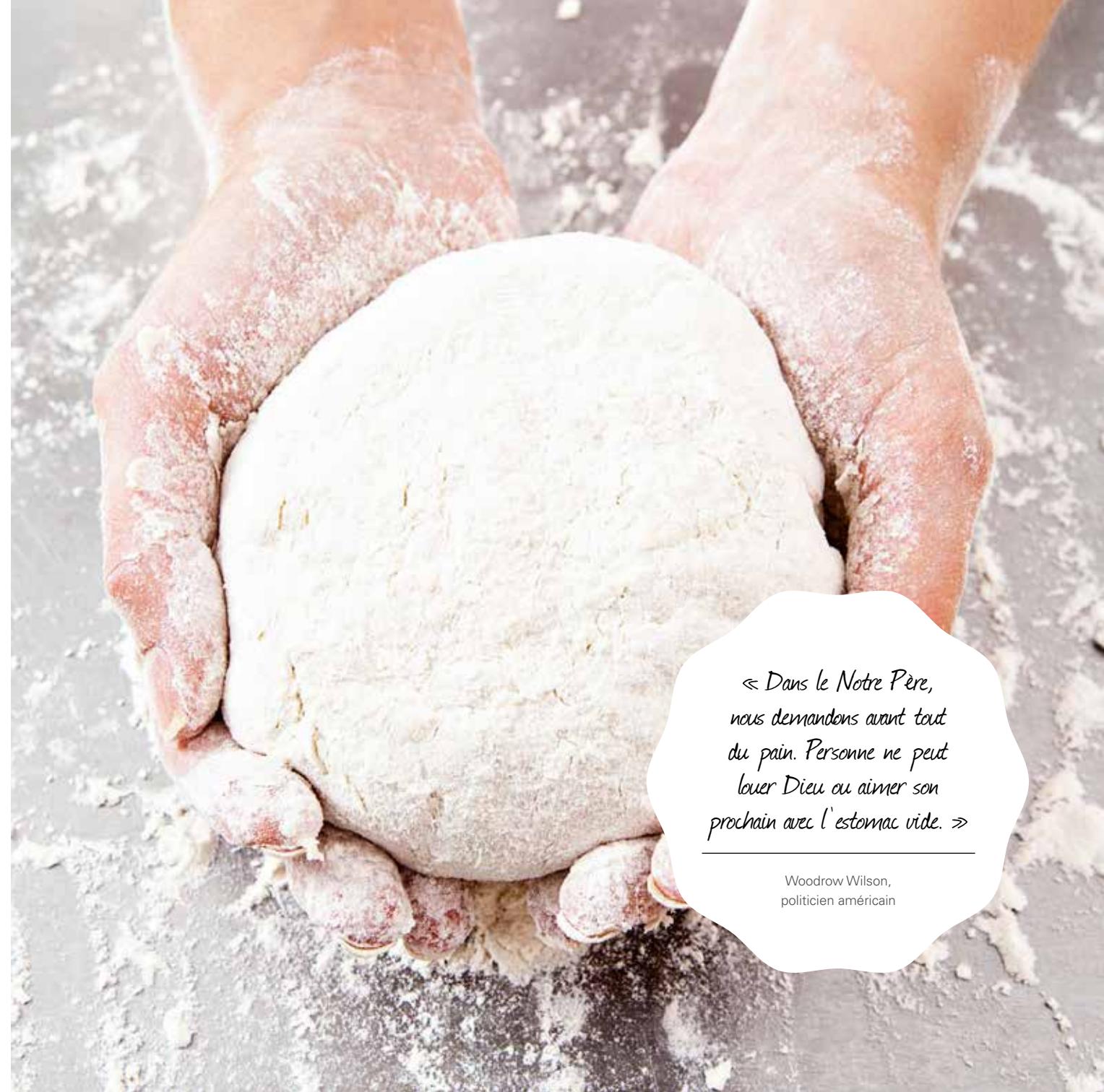
évités les problèmes d'œsophage et vous évitez les problèmes de portion. Manger paisiblement et attentivement est un bienfait pour votre corps. »

→ **POUR CONCLURE : DEVONS-NOUS MANGER NOS CROÛTES OU PAS ?**

« Bien entendu que vous devez manger les croûtes. Elles ne contiennent pas plus de fibres, de vitamines ou de minéraux que la mie, mais bien des sucres lents, car les grains d'amidon de la croûte sont moins ouverts pendant la cuisson. Et les glucides de la croûte sont encore libérés plus lentement dans votre corps ce qui vous permet de vous sentir rassasié plus longtemps. Si vous mangez du pain avec des pépins ou des graines, cette action est encore renforcée et vous devez encore mieux mastiquer.

Pour les jeunes parents, apprendre aux enfants à mastiquer tranquillement doit faire partie de l'éducation de base tout comme apprendre à se brosser les dents et à boire de l'eau. Les enfants qui ne sont pas naturellement rassasiés à cause d'un comportement alimentaire erroné auront souvent plus tard des problèmes de surpoids.

Les choses simples qui donnent des résultats ont pour bon nombre de personnes l'inconvénient d'être trop simples à appliquer. La nature fait cependant toujours tellement bien les choses. La meilleure stratégie pour un corps sain est le bon sens. »



« Dans le Notre Père, nous demandons avant tout du pain. Personne ne peut louer Dieu ou aimer son prochain avec l'estomac vide. »

Woodrow Wilson,
politicien américain



LE BON PAIN DE LA BONNE QUALITÉ

BLANC CONTRE GRIS

Une céréale se compose d'un germe ou cœur qui est riche en acides gras insaturés, en vitamines B et E et en minéraux. Tout autour, on trouve une amande qui contient surtout de l'amidon et une fine couche de protéines. Le son autour du grain est rempli de fibres riches en vitamines. L'enveloppe ou balle n'est finalement pas comestible. La valeur nutritive d'un pain est très fortement déterminée par le taux d'extraction du grain. Un taux d'extraction de 100 signifie que 100 kilos de grains produisent 100 kilos de farine.

La farine est ce qui reste quand une céréale ou un autre produit riche en amidon est moulu pour devenir une poudre. Les grains sont brisés ou moulus finement et éventuellement tamisés. Les germes sont souvent éliminés, car ils contiennent trop de graisse et pourraient rendre la farine rance. Après le tamisage de la farine brute, on garde la farine. La farine brute contient donc plus de nutriments que la farine.

Dans la farine blanche, seule l'amande est conservée. Un pain blanc a donc une composition non diversifiée et a une valeur nutritive plus faible qu'un pain complet dans lequel le grain entier de céréales soigneusement sélectionnées est utilisé.

« GRIS » OU « ARTISANAL » N'EST PAS TOUJOURS SYNONYME DE « SAIN »

Tout pain gris n'est pas nécessairement un pain sain, hélas. Souvent, il doit sa belle couleur foncée au sucre, au sirop et à d'autres colorants. Il a donc l'air bien sain, mais contient seulement 10 % de seigle ou d'épeautre.

Ne vous laissez pas non plus tromper par le terme « artisanal ». Un pain blanc peut avoir été pétri et cuit de manière aussi artisanale qu'un pain gris.

Regardez toujours l'étiquette quand vous achetez un pain préemballé ou demandez au boulanger la composition du pain.

ASTUCE DE GARNITURE

« Vous aimez une garniture épaisse sur votre pain ? Achetez alors du pain non coupé et coupez des tranches plus épaisses. Deux tartines épaisses garnies contiennent moins de calories que trois fines tartines richement garnies. »

LE TROP EST L'ENNEMI DU BIEN

Comme c'est le cas pour tous les aliments, il convient de limiter sa consommation de pain. Si vous menez une vie active et faites beaucoup de sports, vous pouvez naturellement manger plus de pain qu'une personne à peu près sédentaire.

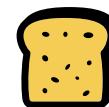
Le pain complet est une bonne source de glucides complexes qui se digèrent lentement, qui vous rassasient bien et qui maintiennent votre glycémie bien stable. Selon la pyramide alimentaire, ce type de glucides peut représenter 55 % des calories journalières, mais c'est en fait beaucoup trop si vous bougez peu. Les glucides sont stockés dans vos muscles et dans votre foie. Les muscles que vous utilisez peu ont en fait besoin de peu de carburant et la zone de stockage dans le foie est limitée. L'excédent de glucides va alors dans les cellules adipeuses et vous prenez du poids.

Veillez donc à ne pas manger plus que nécessaire, selon votre âge, votre poids, votre taille et votre niveau d'activités.

GARNITURE INTELLIGENTE

Le pain complet est certainement sain, mais si vous le recouvrez de pâte à tartiner au chocolat, de confiture ou de granulés de chocolat, alors vous perdez beaucoup des avantages pour la santé. Le sucre de la garniture sucrée provoque un déséquilibre glycémique qui a pour conséquence que vous avez rapidement faim et que vous absorbez toute sorte de chipoteries (souvent malsaines) dans l'intervalle. De petites salades avec beaucoup de mayonnaise, des charcuteries grasses ou trop de fromage transforment une tartine saine en un gouffre de calories.

Ce livre vous propose beaucoup de recettes saines avec du pain. Au lieu d'une tartine au saucisson ou au fromage classique, vous feriez mieux d'essayer ces délicieuses garnitures qui sont en outre très saines. Mettez toujours des légumes entre vos tartines pour manger encore plus de fibres et de nutriments.



UN BON PETIT-DÉJEUNER

DE L'ÉNERGIE POUR COMMENCER LA JOURNÉE

UN PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE AVEC DU PAIN

« Nous étions aussi normaux l'un pour l'autre que
l'odeur du pain. Nous étions simplement une famille. »

John Irving, auteur américain

POURQUOI LE PETIT-DÉJEUNER EST-IL IMPORTANT ?

Commencer la journée avec un bon petit-déjeuner n'a que des avantages. Après une nuit de sommeil, vos réserves d'énergie sont presque épuisées et vous avez d'urgence besoin de carburant pour passer la journée. Prenez de préférence du carburant de qualité supérieure et vous serez énergique et de meilleure humeur toute la journée.

Sauter le petit-déjeuner pour maigrir n'est réellement pas sensé. En dispersant vos repas sur la journée, vous recevez un apport constant d'énergie. Vous ne vous sentirez jamais faible et vous pourrez mieux vous concentrer. Il ressort clairement des études que les personnes qui sautent le petit-déjeuner ont tendance à manger plus à midi et le soir et à prendre des en-cas. Ils prennent donc finalement plus de calories qu'une personne qui mange le matin.

QU'EST-CE QU'UN BON PETIT-DÉJEUNER ?

Un bon petit-déjeuner se compose de céréales saines, de fruit et d'un peu de laitage. Vous recevez directement une bonne dose de fibres, de vitamines et de minéraux qui vous aident toute la journée. Dans une tartine de pain complet, on retrouve des glucides complexes qui se décomposent lentement pendant la matinée. Votre corps peut alors facilement tenir le coup jusqu'à midi. Comme nous l'avons dit, il est également très important de choisir la bonne garniture pour votre tartine du matin. La pâte à tartiner au chocolat ou la confiture n'est pas indiquée. Choisissez de préférence une garniture maigre comme du blanc de poulet ou du fromage maigre et ajoutez des rondelles de concombre, un peu de cresson et une rondelle de tomate. Un œuf brouillé ou un œuf dur peut également être de la partie. Mangez une portion de fruit lors de votre petit-déjeuner. Des glucides simples se trouvent, il est vrai, dans les fruits ainsi que beaucoup de fibres alimentaires qui permettent d'assimiler plus lentement les glucides et qui sont plus saines pour vos intestins. Vous pouvez aussi garnir votre pain avec des rondelles de fraises, de banane ou de pomme. Vous trouverez dans ce livre des recettes délicieuses pour un petit-déjeuner sain.

Vous n'avez pas le temps le matin de préparer un petit-déjeuner ? Préparez une tartine saine la veille et conservez-la au frigo. Essayez éventuellement de vous lever un quart d'heure plus tôt pour pouvoir profiter tranquillement de votre petit-déjeuner. Impossible ? Ou vous n'arrivez à rien avaler aussi tôt le matin ? Préparez une boîte à tartines avec un petit-déjeuner que vous prendrez plus tard dans la matinée.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 30 min.

Sucré, onctueux, frais et fruité

TARTINE DE CONFITURE MAISON AUX BANANES GARNIE DE GROSEILLES ROUGES ET DE NOIX DE COCO

4 tranches de pain | 6 bananes | 100 g de groseilles rouges | jus et zeste d'1 citron
25 g de copeaux de noix de coco | 1 dl de lait de coco | 300 g de sucre gélifiant

Faites chauffer le lait de coco dans une casserole. Ajoutez le sucre, puis dissolvez-le dans le lait chaud. Augmentez la température de cuisson et portez à ébullition. Épluchez les bananes, puis coupez-les en morceaux. Ajoutez ensuite les bananes, le jus et le zeste de citron au lait de coco sucré. Laissez le tout mijoter à feu doux, puis mélangez pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la confiture soit suffisamment épaisse. Prenez un bocal stérilisé et versez-y la confiture de bananes. Laissez refroidir. Tartinez la confiture de bananes sur les tranches de pain, puis garnissez de groseilles rouges et de copeaux de noix de coco.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Frais, léger et fruité

TARTINE DE FROMAGE FRAIS MAIGRE GARNIE DE MYRTILLES ET DE FRAMBOISES

4 tranches de pain | 160 g de fromage frais maigre | 80 g de myrtilles | 80 g de framboises

Tartinez le fromage frais sur les tranches de pain, puis garnissez de myrtilles et de framboises.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Frais, sucré et croquant

TOAST AU FROMAGE DE CHÈVRE DOUX GARNI DE FRAISES

4 tranches de pain épaisses | 120 g de fromage de chèvre doux | 150 g de fraises

Faites chauffer une poêle-gril. Faites griller chaque côté des tranches de pain dans la poêle. Retirez les tranches de pain de la poêle, puis tartinez-les de fromage de chèvre doux. Coupez le pédoncule des fraises, puis lavez-les soigneusement avant de les couper en quatre. Garnissez les toasts des quartiers de fraise.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Léger, sucré et croquant

YAOURT À LA PÊCHE GARNI DE CRUMBLE DE PAIN ET D'AMANDES

1/2 l de yaourt nature | 1 pêche (fraîche ou en conserve) | 1 tranche de pain rassis
80 g de poudre d'amandes | 60 g d'amandes effilées | 1 c. à café d'huile d'olive

Coupez les croûtes du pain, puis émiettez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faites-y cuire les miettes de pain, la poudre d'amandes et les amandes effilées.

Coupez la pêche en quartiers. Répartissez le yaourt dans quatre petits récipients, puis garnissez des quartiers de pêche.

Saupoudrez de crumble.



👤 Pour 8 personnes | ⌚ 35 min.

Sucré, léger, complet et surprenant

PAIN PERDU AUX MÛRES

2 tranches de pain épaisses | 4 œufs | 4 dl de crème | 2 c. à soupe de poudre d'amandes
60 g de sucre roux de canne | 150 g de mûres | 1 c. à café de beurre

Faites préchauffer le four à 180 °C. Battez les œufs, puis ajoutez le sucre et la poudre d'amandes. Mélangez le tout. Ajoutez la crème fraîche, puis mélangez le tout. Beurrez huit cassolettes ou huit petits récipients en pyrex.

Remplissez-les de morceaux de pain, puis répartissez les mûres dans les huit cassolettes. Versez le mélange d'œufs et de crème dans les cassolettes. Faites cuire le pain perdu pendant environ 20 minutes dans le four préchauffé. Sortez les cassolettes du four, puis servez-les chaudes ou tièdes.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Épicé, estival et méditerranéen

TARTINE DE FROMAGE DE CHÈVRE ET DE JAMBON DE PARME GARNIE DE PÊCHE ET DE NOISETTES GRILLÉES

8 tranches de pain épaisses | 4 tranches de fromage de chèvre
4 tranches de jambon de Parme | 2 pêches jaunes | 60 g de noisettes

Lavez les pêches, puis coupez la chair en quartiers. Hachez grossièrement les noisettes, puis faites-les griller dans une poêle antiadhésive. Déposez le fromage de chèvre et le jambon de Parme sur quatre tranches de pain.

Garnissez des quartiers de pêche, puis saupoudrez de noisettes grillées. Recouvrez des quatre tranches de pain restantes.



LA BOÎTE À TARTINES SAINES

UNE SOURCE D'INSPIRATION POUR LES JEUNES ET LES MOINS JEUNES

UNE BOÎTE À TARTINES PLEINE DE SURPRISES



Les mêmes tartines insipides se trouvent chaque jour dans votre boîte à tartines et celles de vos enfants ? C'est dommage ! Car avec un peu d'inspiration et un minimum de temps, vous ferez de chaque boîte à tartines un repas complet qui sera non seulement délicieux, mais sera également magnifique. Préparez votre boîte à tartines éventuellement le soir et conservez-la dans le frigo.

Vous n'avez donc plus aucune excuse pour garnir vos tartines en vitesse et sans inspiration le matin.

DE PETITES IDÉES DE DÉJEUNER DÉLICIEUSES :

- Remplissez votre boîte à tartines de légumes : tomates cerises, mini-concombres, chou-fleur, carottes sont de parfaits légumes à emporter. Placez-les éventuellement à part dans une petite boîte en plastique qui s'intègre dans votre boîte à tartines.
- Ajoutez maintenant un petit extra : un œuf dur, quelques cornichons ou petits oignons acides. Cela ne demande presque pas de travail et ils finissent le repas.
- Choisissez un repas tartine avec une salade colorée en supplément composée par exemple de tomate, de poivron, de maïs, de concombre. Cela paraît immédiatement plus attirant.
- Régalez-vous et garnissez votre pain de légumes grillés froids et d'humus avec de la salade. Ce livre vous donnera une série d'idées délicieuses étonnantes.
- Vous faites des boulettes ce soir ? Gardez-en quelques-unes pour le lendemain dans votre boîte à tartines. Délicieuses avec des légumes et du pain complet.

SPÉCIALEMENT POUR LES ENFANTS :

- Achetez une boîte à tartines amusante pour votre enfant. Veillez à pouvoir y ranger de petites boîtes et de petits pots où vous pourrez insérer de petites « surprises ».
- Si votre enfant n'aime (toujours) pas les tartines de

pain complet ? Essayez alors avec une tartine grise et une blanche. C'est déjà une étape dans la bonne direction et c'est assez amusant.

- Pour les plus petits, ne choisissez pas du pain complet avec beaucoup de pépins et de graines, il est plus difficile à bien mâcher.
- Coupez de temps en temps les tartines d'une manière différente, par exemple en triangles ou en cercles au lieu des carrés habituels. Ou si vous avez un peu de temps, découpez les initiales de votre enfant dans des tartines.
- Demandez à votre enfant de vous aider à préparer les tartines. Mettez non seulement la garniture sur la table, mais aussi d'autres légumes pour décorer la tartine.
- Ajoutez une ficelle de cuisine autour de la tartine ou du petit pain et tout à un air bien plus amusant.
- Piquez de petites boules de mozzarella et des tomates cerises ou des cubes de fromage et des morceaux de concombre sur un pic à saté : l'aspect est fantastique et le goût délicieux avec des tartines. Variez à volonté, par exemple avec des fraises et des cubes de pain.
- Coupez une pomme en quatre et retirez le trognon. Aspergez de jus de citron, remettez les quartiers ensemble et reliez-les avec un élastique. Ainsi, la pomme prête à déguster reste fraîche toute la journée.
- Ajoutez une lettre de motivation, un petit mot amusant ou un mot d'amour.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Méditerranéen, onctueux, au goût de noisette et relevé

TARTINE DE BLANC DE POULET ET PESTO DE ROQUETTE GARNIE DE POUSSÉS DE POIREAUX ET DE TOMATES CERISES

8 tranches de pain | 4 tranches de blanc de poulet | 140 g de roquette | 1/2 gousse d'ail
150 g de tomates cerises | 1 barquette de pousses de poireaux | le jus d'1/2 citron
80 g de parmesan | 60 g de pignons de pin | 5 cl d'huile d'olive | sel et poivre

Râpez le parmesan. Lavez la roquette, puis égouttez-la. Épluchez la gousse d'ail, puis retirez le germe vert avant d'émincer finement la gousse. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Faites chauffer une poêle antiadhésive, puis faites dorer les pignons de pin. Hachez ou mixez finement la moitié de la roquette, l'ail, le parmesan et les pignons de pin. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive, assaisonnez, puis mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'un beau pesto. Déposez une tranche de blanc de poulet sur quatre tranches de pain. Enduisez-les de pesto de roquette, puis garnissez de roquette. Garnissez de tomates cerises et de pousses de poireaux. Recouvrez des quatre autres tranches de pain.

Conseil de présentation simple et amusant : coupez un morceau de papier sulfurisé, pliez-le autour de votre tartine, puis fixez-le avec un morceau de ficelle alimentaire.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Poivré, relevé, fumé et onctueux

TARTINE DE VIANDE DE CHEVAL FUMÉE, FROMAGE DE CHÈVRE ET TAPENADE DE POIVRON GARNIE DE CRESSON ALÉNOIS

8 tranches de pain | 4 tranches de viande de cheval émincées | 1 barquette de cresson alénois | 2 poivrons rouges | 1/2 bûche de fromage de chèvre avec la croûte | 1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Coupez le fromage de chèvre en tranches très fines. Faites préchauffer le four à 200 °C. Retirez le pédoncule des poivrons, puis coupez les poivrons en quatre. Épépinez-les, puis déposez-les sur la plaque de cuisson en laissant la peau vers le haut. Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau noircisse. Sortez les poivrons du four, puis mettez-les dans un sac en plastique fermé et laissez refroidir. Retirez ensuite la peau noircie des poivrons. Mixez finement les poivrons jusqu'à l'obtention d'une purée, puis assaisonnez. Déposez la viande de cheval fumée sur quatre tranches de pain, étalez un peu de tapenade de poivron sur la viande, puis ajoutez le fromage de chèvre. Assaisonnez, puis garnissez de cresson alénois. Recouvrez des autres tranches de pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Sucré, onctueux, complet et croquant

TARTINE DE BANANE ET DE FROMAGE BLANC GARNIE DE MENDIANTS

8 tranches de pain | 3 bananes | 4 c. à soupe de fromage blanc | 4 c. à soupe de mendiants

Hachez grossièrement les mendiants. Épluchez les bananes, puis coupez-les en rondelles d'environ 0,5 cm. Déposez deux tartines l'une sur l'autre, puis coupez-les en trois triangles. Tartinez une couche de fromage blanc sur la moitié des tartines, répartissez les rondelles de banane, puis saupoudrez de mendiants hachés. Couvrez des autres triangles.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Sucré, croustillant et frais

PETITE SALADE DE DINDE ET DE GRENADE

4 tranches de pain | 200 g de filet de dinde | 2 jeunes oignons
1 bouquet de cresson de fontaine | 200 g de tomates cerises | 2 grenades
le jus d'1 citron vert | 4 c. à soupe de yaourt | 1 c. à café de miel liquide
1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Assaisonnez le yaourt, puis ajoutez le jus de citron vert et le miel. Mélangez bien le tout. Faites chauffer une poêle, puis faites cuire la dinde jusqu'à ce qu'elle soit joliment dorée. Coupez la viande en dés. Coupez les jeunes oignons en rondelles. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Ouvrez les grenades, puis épépinez-les. Prenez quatre petits récipients, puis versez-y une cuillère de la vinaigrette de yaourt et de citron vert. Répartissez les pépins de grenade et les jeunes oignons dans les quatre récipients. Garnissez des dés de dinde et du cresson de fontaine. Déposez la salade sur les tranches de pain ou mangez le pain en accompagnement de la salade.

Super pratique à emporter pour un pique-nique, à l'école ou au travail.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Aigre-doux, onctueux et relevé

PETITE SALADE DE FETA, DE PAMPLEMOUSSE ET DE CROÛTONS CROQUANTS

4 tranches de pain épaisses | 100 g de salade mixte | 200 g de radis
1/2 pot de germes de radis | 2 pamplemousses | 100 g de feta | 1 c. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C. Coupez les tranches de pain en dés. Arrosez-les d'un peu d'huile d'olive, puis faites-les griller au four. Retirez les fanes de radis, puis lavez soigneusement les radis avant de les couper en fines rondelles. Coupez la feta en dés. Pelez les pamplemousses à vif afin de ne conserver que les quartiers de chair. Lavez la salade mixte. Répartissez les germes de radis puis les croûtons croquants dans les quatre récipients. Répartissez ensuite les dés de feta et les quartiers de pamplemousse.

Garnissez des rondelles de radis, puis répartissez la salade mixte dans les quatre récipients.

Un petit couvercle et vous êtes prêt à partir à l'école ou au travail !



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Frais, fruité et légèrement acidulé

SALADE DE POISSON BLANC GARNIE DE POMME AU CITRON, DE YAOURT ET DE GROSEILLES ROUGES

8 tranches de pain | 250 g de filet de merlan sans peau (ou autre poisson blanc)
1/4 de salade iceberg | 1 pomme | 150 g de groseilles rouges | le jus d'1 citron
2 c. à soupe de yaourt | sel et poivre

Lavez les feuilles de la salade iceberg, puis égouttez-les. Lavez les filets de merlan, puis séchez-les. Faites cuire les filets de poisson à la vapeur pendant environ 5 minutes. Laissez refroidir les filets, puis égouttez-les avant de les hacher finement. Pelez la pomme, coupez-la en petits dés, puis versez le jus de citron sur les dés de pomme. Ajoutez les dés de pomme et le yaourt dans le récipient contenant le poisson, assaisonnez, puis mélangez bien le tout. Mélangez la salade de poisson et la salade iceberg, puis répartissez les groseilles rouges dans le récipient. Servez les tranches de pain en accompagnement.

Vous pouvez facilement mettre cette salade et une tranche de pain dans un récipient et le donner à vos enfants pour qu'ils puissent préparer eux-mêmes leur tartine saine à l'école.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Frais, relevé et fumé

TARTINE DE SAUMON FUMÉ GARNIE DE FETA, DE TOMATES CERISES ET DE CIBOULETTE

8 petites tranches de pain épaisses | 200 g de saumon fumé | 100 g de feta
100 g de tomates cerises | 50 g de radis | quelques brins de ciboulette
1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre

Déposez le saumon fumé sur quatre tranches de pain. Émiettez la feta sur le saumon fumé. Lavez soigneusement les radis, retirez les fanes, puis coupez les radis en très fines rondelles. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en quatre. Hachez finement la ciboulette. Garnissez les tartines des rondelles de radis, des quartiers de tomate et de la ciboulette finement hachée. Assaisonnez, puis versez un peu d'huile d'olive sur les tartines. Recouvrez des autres tranches de pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Frais, estival et épicé

SANDWICH À LA SALADE DE POISSON-MAISON GARNI DE TOMATES CERISES ET DE SALADE MIXTE

4 tranches de pain épaisses | 500 g de filet de cabillaud (ou autre poisson blanc)
100 g de tomates cerises | 80 g de salade mixte | 1/2 citron | quelques branches de thym
1 feuille de laurier | quelques brins de ciboulette | quelques branches de persil
1 c. à soupe de yaourt entier | 1 c. à soupe de mayonnaise | 1/2 cube de bouillon de légumes
sel et poivre

Dans une casserole remplie d'eau, faites chauffer le laurier, le citron, le thym et les branches de persil. Dissolvez le cube de bouillon dans la casserole, puis portez à ébullition. Diminuez la température de cuisson afin que l'eau mijote doucement. Pochez les filets de cabillaud dans l'eau chaude pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un poisson à la fois souple et solide. Retirez le poisson du bouillon, puis égouttez-le sur du papier essuie-tout. Écrasez le poisson. Hachez finement la ciboulette et le persil, puis ajoutez la ciboulette, le persil, la mayonnaise et le yaourt dans le récipient qui contient le poisson. Mélangez le tout. Assaisonnez. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Coupez les tartines en deux, puis étalez généreusement la salade de poisson sur quatre tartines. Garnissez de quelques tomates cerises et de salade mixte, puis recouvrez des tranches de pain restantes.



👤 Pour 8 personnes | ⌚ 15 min.

Relevé, sucré et frais

BROCHETTE DE MINI-SANDWICHES AU FROMAGE AUX FINES HERBES ET AU JAMBON SEC GARNIE DE RAISINS

8 tranches de pain | 16 tranches de jambon sec | 150 g de fromage aux fines herbes
500 g de raisins blancs

Coupez les croûtes des tranches de pain, puis coupez les tranches de pain en petits carrés égaux d'environ 4 cm sur 4 cm. Coupez les tranches de jambon sec en deux. Tartinez le fromage aux fines herbes sur la moitié des carrés de pain, puis déposez un morceau de jambon sec. Recouvrez d'un morceau de pain. Préparez des sandwiches jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pain.

Prenez huit brochettes en bois, puis enfiler successivement les mini-sandwiches et les raisins.



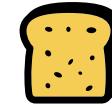
👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min. + 1 h de repos

Frais, fruité et méditerranéen

TARTINE DE FROMAGE BLANC ET DE CONFITURE AUX MYRTILLES GARNIE DE PISTACHES

8 tranches de pain épaisses | 500 g de myrtilles | le zeste et le jus d'1/2 citron
200 g de fromage blanc | 250 g de sucre gélifiant | 50 g de pistaches non salées

Lavez les myrtilles, puis saupoudrez-les de sucre. Laissez poser le sucre sur les myrtilles pendant une petite heure pour qu'elles deviennent plus savoureuses. Faites chauffer les myrtilles et le sucre dans une casserole, puis laissez-les mijoter pendant quelques minutes jusqu'à l'obtention d'une confiture. Ajoutez le zeste et le jus de citron, puis mélangez le tout. Répartissez la confiture dans un ou deux pots stérilisés, puis refermez-le(s). Laissez la confiture refroidir. Tartinez le fromage blanc sur quatre tranches de pain, puis ajoutez un peu de confiture maison. Hachez grossièrement les pistaches, puis utilisez-les pour garnir les tartines. Recouvrez des autres tranches de pain.



LE LUNCH «TARTINES» PARFAIT

UN LUNCH RAPIDE ET PLEIN D'ÉNERGIE



« Si tu devais manger des roses en conserve, tu tomberais malade. Mais si tu devais manger du pain sec, après un long jeûne, ce serait comme des roses en conserve. »

Saâdi, poète perse

CONSERVER LE PAIN

TRUCS ET ASTUCES

Conservez le pain à température ambiante dans une boîte à pain propre et fermée ou simplement dans le sachet du pain. Les sachets pour le pain sont traités avec de la paraffine pour qu'il n'y ait pas d'air près du pain et qu'il reste longtemps tendre et frais.

Ne mettez pas le pain au frigo, car entre -5 et +5 °C, le pain sèche bien plus vite.

Jetez directement le pain moisi.

Congelez directement un pain frais. Mettez la portion dont vous avez besoin chaque jour dans des sachets bien fermés avant de la mettre au congélateur. Le pain reste bon pendant un mois de cette manière. Retirez la quantité nécessaire du congélateur et laissez-la dégeler à température ambiante. Si vous devez aller vite, vous pouvez éventuellement le dégeler aux micro-ondes à faible puissance ou le griller au grille-pain.

Congelez le pain rassis (mais pas moisi) pour l'utiliser plus tard pour des croque-monsieur, des toasts ou croûtons, du pudding de pain, de la chapelure, du pain perdu ou comme liant pour épaissir les plats.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Léger, relevé et velouté

TARTINE DE SAUMON FUMÉ ET DE FROMAGE BLANC GARNIE DE POMME ET DE RADIS

8 tranches de pain | 4 tranches de saumon fumé | 1/2 botte de radis
1 bol de cresson alénois | 1 pomme (Jonagold) | le jus d'1/2 citron
2 c. à soupe de fromage blanc maigre | sel et poivre

Coupez les tartines en deux, puis déposez les tranches de saumon fumé sur la moitié des tartines. Tartinez le fromage blanc sur le saumon fumé. Lavez soigneusement la pomme, puis coupez-la en petits dés. Versez ensuite le jus de citron sur les dés de pomme pour éviter l'oxydation. Répartissez les dés de pomme sur le fromage, puis ajoutez un peu de cresson alénois. Lavez soigneusement les radis et retirez les fanes. Coupez ensuite les radis en très fines rondelles, puis répartissez-les sur le cresson alénois. Recouvrez des huit tranches de pain restantes.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Relevé, onctueux, complet et frais

TARTINE DE GUACAMOLE GARNIE DE CREVETTES GRISES ET DE GERMES DE BETTERAVE ROUGE

8 tranches de pain | 200 g de crevettes grises | 2 avocats | 2 tomates mûres
quelques feuilles de salade iceberg | 1 gousse d'ail
1 barquette de germes de betterave rouge | quelques feuilles de coriandre
1/2 piment rouge d'Espagne | le jus d'1/2 citron vert | sel et poivre

Pelez les avocats, puis épépinez-les avant d'écraser la chair avec un couteau. Mélangez immédiatement la chair de l'avocat et le jus de citron vert afin de conserver la jolie couleur verte. Lavez soigneusement les tomates, puis coupez-les en quatre avant de les épépiner. Coupez la chair en dés. Épluchez l'ail, puis émincez-le finement. Lavez les feuilles de coriandre, puis hachez-les finement. Coupez le piment rouge dans le sens de la longueur, puis épépinez-le avant de le hacher très finement. Mélangez l'avocat, les dés de tomates, l'ail, le piment rouge et la coriandre jusqu'à l'obtention d'un beau guacamole. Assaisonnez. Lavez plusieurs fois la salade iceberg, puis égouttez-la. Déposez quelques feuilles de salade iceberg sur quatre tranches de pain, puis tartinez une épaisse couche de guacamole avant de saupoudrer de crevettes grises. Répartissez ensuite les germes, puis recouvrez des autres tartines. Fixez éventuellement le tout avec un cure-dent.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Au goût de terroir, épicé, fumé et frais

TARTINE DE TRUITE FUMÉE ET DE SALADE DE FEUILLES DE CHÊNE ROUGE GARNIE DE BETTERAVE ROUGE, DE RAIFORT ET DE GRAINES DE PAVOT

6 tranches de pain | 200 g de truite fumée
quelques feuilles de salade de feuilles de chêne rouge | 2 betteraves rouges précuites
1 cm de raifort | quelques brins de ciboulette | le jus d'1/2 citron
2 c. à soupe de yaourt maigre | 1 c. à soupe de graines de pavot | sel et poivre

Lavez la salade de feuilles de chêne rouge, puis égouttez-la. Égouttez les betteraves rouges, puis coupez-les en très fines rondelles. Râpez le morceau de raifort. Répartissez la truite fumée en fins morceaux. Ajoutez le yaourt, le jus de citron et le raifort râpé, puis mélangez bien le tout. Assaisonnez.

Coupez les tartines en deux. Déposez la salade sur la moitié des tranches de pain, puis recouvrez d'une autre tranche de pain. Garnissez de rondelles de betterave rouge, puis répartissez le mélange de yaourt et de truite. Hachez finement la ciboulette, puis saupoudrez le mélange de truite de ciboulette et de graines de pavot.

Recouvrez d'une dernière tranche de pain. Fixez éventuellement le tout avec un cure-dent.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Frais, fruité, sucré et croquant

TARTINE D'ELBOT FUMÉ ET D'ÉPINARDS GARNIE DE RAISINS ET DE GRAINES DE POTIRON

8 tranches de pain | 100 g d'épinards frais | 100 g de raisins noirs | 300 g d'elbot fumé
2 c. à soupe de graines de potiron | sel et poivre

Lavez les épinards, puis égouttez-les. Lavez les raisins, puis coupez-les en deux. Poivrez le filet d'elbot. Déposez les épinards et le filet d'elbot sur quatre tranches de pain, puis garnissez des raisins et des graines de potiron. Assaisonnez. Recouvrez des autres tranches de pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Sucré, frais, fumé et méditerranéen

TARTINE DE SALADE DE BLÉ, FIGUES FRAÎCHES, FROMAGE DE CHÈVRE, JAMBON DE PARME, PIGNONS DE PIN, MIEL ET MENTHE FRAÎCHE

8 tranches de pain | 4 tranches de jambon de Parme | 1 barquette de salade de blé
4 figues fraîches | le jus d'1/2 citron | quelques feuilles de menthe | quelques feuilles de basilic | 160 g de fromage de chèvre avec la croûte | 2 c. à soupe de pignons de pin
1 c. à soupe de miel liquide | 2 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Lavez la salade de blé, puis essorez-la. Coupez les figues fraîches en petits quartiers et le fromage de chèvre en fines rondelles. Lavez soigneusement les feuilles de menthe et de basilic, puis égouttez-les. Coupez les tranches de jambon de Parme en lamelles.

Préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre. Faites chauffer une poêle antiadhésive, puis faites dorer les pignons de pin. Mélangez le tout. Faites griller les tranches de pain, puis servez-les avec la salade.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Fin, hivernal et au goût de terroir

TARTINE DE RÔTI DE VEAU ET DE SALADE DE CÉLERI-RAVE GARNIE DE FRUITS SÉCHÉS ET DE NOIX

8 tranches de pain | 4 tranches de rôti de veau | 1/4 de céleri-rave | 1 pomme
le jus d'1/2 citron | quelques feuilles de persil frisé | 2 c. à soupe de yaourt grec
100 g de dattes séchées et dénoyautées | 100 g de mélange de noix (noix de pécan, noix,
noisettes, amandes) | 1 c. à café d'huile de noix | 1 c. à café de vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe de miel | 1 c. à café de moutarde à l'ancienne | sel et poivre

Préparez une vinaigrette avec le jus de citron, le yaourt grec, l'huile de noix, le vinaigre de vin, le miel et la moutarde à l'ancienne. Assaisonnez. Nettoyez le céleri-rave, puis coupez-le en fines lamelles (en julienne). Blanchissez les lamelles pendant 1 minute dans de l'eau salée bouillante, puis sortez-les de l'eau. Faites-les ensuite tremper dans de l'eau glacée, puis égouttez-les. Pelez la pomme, puis retirez le trognon. Coupez la pomme en petits dés. Ajoutez les dés de pomme à la vinaigrette, puis mélangez le tout. Ajoutez les lamelles de céleri-rave. Hachez finement les noix, puis coupez les dattes en lamelles avant de répartir le tout sur la salade de céleri-rave. Hachez finement le persil, puis saupoudrez-le sur la salade. Déposez une tranche de rôti de veau sur la moitié des tartines, puis recouvrez des autres tartines. Servez la salade de céleri-rave avec les tartines de veau.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Frais, au goût de noix, relevé et estival

TARTINE DE ROQUETTE AUX CREVETTES GARNIE DE TOMATES CERISES ET DE GERMES

8 tranches de pain | 200 g de crevettes grises | 140 g de roquette | 200 g de tomates cerises
1 barquette de germes de betterave rouge | sel et poivre

Lavez la roquette, puis essorez-la. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Mélangez la roquette, les tomates cerises, les germes et les crevettes. Assaisonnez. Déposez la salade sur quatre tartines, puis recouvrez des autres tartines.

Vous pouvez facilement mettre la salade et une tranche de pain dans un récipient et le donner à vos enfants pour qu'ils puissent préparer eux-mêmes leur tartine saine à l'école.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Sucré, fumé, méditerranéen et croustillant

TARTINE DE POULET FUMÉ ET DE COURGETTE GRILLÉE GARNIE DE MYRTILLES ET DE PIGNONS DE PIN

8 tranches de pain | 200 g de poulet grillé | 1 sachet de jeune salade mixte | 1 courgette
80 g de myrtilles | 1 c. à soupe de pignons de pin | huile d'olive extra vierge
gros sel de mer et poivre

Coupez le poulet fumé en fines tranches. Coupez la courgette en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Faites chauffer une poêle-gril, puis versez un peu d'huile d'olive dans la poêle. Avant de faire griller les rondelles de courgette de chaque côté. Faites chauffer une poêle antiadhésive, puis faites dorer les pignons de pin.

Lavez les myrtilles, puis égouttez-les. Préparez une salade avec la salade mixte, les rondelles de courgette grillées, les tranches de poulet, les myrtilles et les pignons de pin. Assaisonnez.

Versez quelques gouttes d'huile d'olive, puis servez avec les tranches de pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Relevé, piquant, au goût de noix et charnu

TOAST AU TOFU ET AUX CHAMPIGNONS GARNI DE PERSIL ET ACCOMPAGNÉ DE ROQUETTE ET DE POUSSES DE RADIS

4 tranches de pain épaisses | 320 g de tofu | 400 g de mélange de champignons au choix (ex. pleurotes, champignons blancs ou bruns) | 80 g de noix | 160 g de roquette
1 barquette de pousses de radis | 1 gousse d'ail | quelques brins de persil frisé
1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C. Égouttez bien le tofu pour qu'il devienne croustillant lors de la cuisson. Coupez le tofu en dés. Brossez ou frottez les champignons pour enlever tout le sable. Coupez les pleurotes en morceaux, puis coupez les champignons blancs ou bruns en quatre. Lavez la roquette, puis égouttez-la. Épluchez la gousse d'ail, puis coupez-la en deux. Faites dorer les tranches de pain au four. Faites chauffer une poêle, puis versez-y un peu d'huile d'olive. Faites cuire l'ail jusqu'à ce qu'il donne son goût à l'huile. Retirez l'ail, puis ajoutez tous les champignons et le tofu. Faites cuire le tout. Coupez finement le persil, hachez grossièrement les noix, puis saupoudrez le tout sur les champignons et le tofu. Assaisonnez, puis mélangez à nouveau le tout. Déposez les toasts sur les assiettes, puis répartissez les champignons et le tofu sur les toasts. Servez avec une salade de roquette et de pousses.



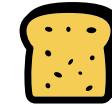
👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Épicé, au goût de menthe, frais, sucré et acidulé

AUBERGINE GRILLÉE ACCOMPAGNÉE DE GRENADE, DE GROSEILLES ROUGES ET D'UNE VINAIGRETTE AUX HERBES

8 tranches de pain | 1 aubergine | 200 g d'oseille | quelques brins de persil plat
quelques brins de menthe fraîche | quelques brins de ciboulette | le jus d'1/2 citron
1 grenade | 1 ravier de groseilles rouges | 3 c. à soupe de yaourt
1 c. à café de sirop d'érable | 2 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C sur la position « grill ». Coupez des tranches d'aubergine de maximum 0,5 cm d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Saupoudrez-les généreusement de sel, puis laissez le jus d'aubergine s'écouler. Lavez l'oseille, la ciboulette, le persil et la menthe, puis égouttez-les. Nettoyez les groseilles, puis lavez-les. Ouvrez la grenade, puis épépinez-la. Mélangez le yaourt, le jus de citron et le sirop d'érable. Coupez finement la ciboulette, le persil et la menthe, puis ajoutez-les au yaourt. Mélangez bien le tout. Assaisonnez la vinaigrette. Enlevez soigneusement le sel des tranches d'aubergine, puis faites sécher les aubergines sur du papier essuie-tout. Faites chauffer une poêle-gril, puis versez un peu d'huile d'olive dans la poêle avant de faire griller les tranches d'aubergine. Poivrez. Faites dorer les tranches de pain au four. Préparer une salade avec l'oseille, l'aubergine grillée, les pépins de grenade et les groseilles rouges. Servez la salade accompagnée des toasts et de la vinaigrette aux herbes.



DU PAIN POUR LE SOUPER

A TABLE! ON MANGE MÊME DU PAIN AU SOUPER



UNE CÉRÉALE N'EST PAS L'AUTRE

Céréale est le nom générique pour les plantes monocotylédones cultivées qui font partie de la famille des graminées qui poussent dans des panicules, bogues ou rafles.

Les céréales les plus connues sont le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le riz, le maïs, le millet et l'épeautre. Il y a aussi des cultures qui ressemblent au grain, mais qui font partie d'une autre famille de plantes et ont donc des caractéristiques différentes. Des exemples sont le quinoa, le sarrasin, le teff et l'amarante.

BLÉ

Le blé se trouve dans 95 % de ce que vous achetez chez le boulanger. C'est la céréale la plus utilisée dans le monde occidental et elle existe en différentes variantes. Comme elle peut créer un réseau de gluten, c'est le type de céréale par excellence pour les boulangers.

Dans le blé, les nutriments se trouvent surtout dans la couche la plus extérieure, avec les protéines. C'est pourquoi il est important d'utiliser le grain en entier. Malheureusement, le blé est cultivé à grande échelle de nos jours. L'utilisation de pesticides et d'engrais a pour conséquence que souvent la farine ne contient que peu de nutriments.

SEIGLE

Le seigle pousse bien dans notre climat et peut être récolté aisément. C'est la raison pour laquelle il était auparavant la nourriture des pauvres. Il est très riche en calcium, en fer, en potassium, en vitamine E et en acide folique. Le pain de seigle est foncé et compact, contient peu de gluten et beaucoup de fibres solubles dans l'eau.

ORGE

On peut faire de la bière et du whisky avec l'orge, mais aussi des aliments pour le bétail. Il doit toujours être épluché, car le bogue est indigeste.

L'orge est pauvre en graisse, mais riche en fibres alimentaires, en magnésium et en acide folique. Il est en outre aisément digéré. Comme il contient peu de gluten, il doit être mélangé à la farine de blé pour pouvoir en faire du pain.

AVOINE

Dans l'avoine, le son et les germes ne sont pas retirés, elle est donc particulièrement riche en fibres alimentaires. Elle contient un peu plus de graisse, mais peu de glucides en comparaison avec d'autres céréales, et elle est également riche en vitamine B1 et B6. L'avoine contient peu de gluten, elle doit donc être mélangée à la farine de blé pour pouvoir en faire du pain.

RIZ

Il existe énormément d'espèces de riz et c'est la céréale la plus transformée et consommée après le blé. Le riz ne contient pas de gluten, il faut donc aussi le mélanger avec du blé pour pouvoir en faire du pain.

Le riz contient surtout beaucoup de protéines en comparaison à d'autres céréales, mais aussi beaucoup de vita-

mines et de minéraux. Le riz blanc est raffiné avec pour conséquence que de nombreux nutriments ont disparu. C'est la raison pour laquelle il est préférable de choisir le riz complet.

MAÏS

Le maïs a d'origine une valeur nutritive plus faible, mais les scientifiques ont réussi par différents traitements à le rendre plus nutritif. Il contient peu de gluten et est donc adapté pour obtenir un pain aéré. Il est beaucoup utilisé pour faire des tortillas.

MILLET

On mange du millet depuis l'âge de pierre et les variétés de millet sont nombreuses. Il contient du fer, du sodium, des oligo-éléments et de l'acide silicique. Il est léger à digérer et sans gluten. C'est la raison pour laquelle le millet est une des céréales les moins allergènes. Il doit être bien mélangé avec une autre céréale pour pouvoir en faire du pain.

EPEAUTRE

L'épeautre est l'une des plus anciennes céréales. Le grain d'épeautre est enrobé par des fibres résistantes qui rendent le grain difficile à traiter et moins rentable à cultiver que le blé. Le gros avantage de l'épeautre est qu'il a besoin de moins d'engrais et résiste bien aux maladies et infestations d'insectes.

Les nutriments vitaux de l'épeautre sont également au cœur du grain et sont conservés après broyage.

L'épeautre contient des vitamines des groupes E et B, de l'acide folique, du magnésium, du fer et du phosphore.

Il n'a aucune influence négative sur votre glycémie.

« L'art de cuire du pain peut devenir un hobby chronophage. Même si vous cuisez souvent du pain et de différentes sortes, il semble toujours y avoir quelque chose de neuf que vous pouvez essayer. »

Julia Child,
chef américaine et auteure de livre de recettes



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 30 min. + 30 min de repos

Frais et épicé

BURGER DE MERLAN GARNI DE SALADE ICEBERG, DE TOMATE, DE HARICOTS À COUPER ET DE GERMES DE POIREAU ET ACCOMPAGNÉ D'UNE VINAIGRETTE AUX HERBES

8 tranches de pain épaisses | 500 g de filet de merlan | 1 échalote | 2 jeunes oignons
quelques feuilles de salade iceberg | 2 tomates mûres | 200 g de haricots à couper
100 g de germes de poireau | quelques brins de persil | quelques brins d'estragon
1 blanc d'œuf | 4 c. à soupe de vinaigre de pomme | 1 c. à soupe de miel | 2 c. à soupe de chapelure | 1 c. à soupe de farine | 1 c. à café de moutarde | huile d'olive | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C sur la position « grill ». Placez les tranches de pain un peu en dessous du grill afin d'obtenir des toasts croquants. Préparez une vinaigrette avec le vinaigre de pomme, le miel, 2 c. à soupe d'huile d'olive et la moutarde. Assaisonnez. Hachez finement l'échalote et le persil. Coupez les filets de merlan en gros morceaux, puis hachez-les en même temps que l'échalote, le persil, l'estragon, le blanc d'œuf, la chapelure, 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et le poivre. Utilisez le mélange de poisson pour former des burgers ronds avec vos mains, puis réservez les burgers au frigo pendant 30 minutes.

Faites chauffer une casserole remplie d'eau. Coupez les haricots en lamelles longues et fines, puis blanchissez-les brièvement. Égouttez-les, puis laissez-les refroidir. Lavez la salade iceberg, puis égouttez-la avant de la couper finement. Lavez les tomates, puis coupez-les en fines rondelles. Roulez les burgers dans la farine, puis faites-les griller de chaque côté pendant 2 minutes dans une poêle-gril chaude dans laquelle vous aurez versé un peu d'huile d'olive. Déposez un peu de salade iceberg puis le burger sur la moitié des tranches de pain grillées. Ajoutez ensuite les rondelles de tomate puis les haricots. Garnissez des germes de poireau et des jeunes oignons, puis recouvrez des autres tranches de pain. Fixez le tout avec un cure-dent et servez avec la vinaigrette aux herbes.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Complet, fumé et onctueux

TOAST DE MAQUEREAU FUMÉ GARNI D'ÉPINARDS, D'UN ŒUF POCHÉ ET DE TOMATES CERISES

4 tranches de pain épaisses | 4 filets de maquereau fumé | 500 g d'épinards
400 g de tomates cerises | 4 œufs | 1 pointe de noix de muscade | 1 c. à soupe de vinaigre
huile d'olive extra-vierge | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C. Nettoyez les tomates cerises, puis déposez-les dans un plat pour le four. Arrosez les tomates cerises d'huile d'olive, puis assaisonnez. Faites griller les tomates au four pendant 7 minutes. Faites griller les tranches de pain de chaque côté. Faites chauffer une casserole remplie d'eau à feu moyen. Ajoutez un filet de vinaigre lorsque l'eau bout, puis diminuez la température de cuisson. Cassez un œuf dans une tasse. Mélangez l'eau avec une cuillère jusqu'à l'obtention d'un tourbillon, puis faites glisser délicatement l'œuf dans l'eau. Laissez pocher l'œuf pendant 2 à 3 minutes, puis retirez-le délicatement à l'aide d'une écumoire. Égouttez-le. Répétez l'opération avec les autres œufs. Lavez les épinards, puis égouttez-les. Faites cuire les épinards dans un peu d'huile d'olive, puis égouttez-les à nouveau. Assaisonnez, puis ajoutez la noix de muscade. Déposez un toast sur chaque assiette, puis répartissez les épinards sur les toasts. Déposez le filet de maquereau puis un œuf poché sur les épinards. Assaisonnez, puis servez avec les tomates cerises grillées.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Croquant et au goût d'anis

TARTARE DE SAUMON ET DE FENOUIL GARNI DE MYRTILLES ET ACCOMPAGNÉ DE HARICOTS À COUPER, DE PETITS POIS ET DE PAIN

4 tranches de pain épaisses | 400 g de filet de saumon sans la peau | 1/2 bulbe de fenouil
1 jeune oignon | 200 g de haricots à couper | 200 g de petits pois | 100 g de myrtilles
le jus d'1 citron vert | 1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Coupez les haricots en lamelles très longues et très fines. Faites chauffer une casserole remplie d'eau, puis portez à ébullition. Diminuez la température de cuisson pour que l'eau ne bouille plus, puis faites cuire les haricots à couper. Sortez les haricots de l'eau, puis égouttez-les. Faites cuire les petits pois de la même façon. Assaisonnez les haricots et les petits pois, puis ajoutez un peu d'huile d'olive. Mélangez le tout. Coupez les filets de saumon en petits dés très fins. Lavez le bulbe de fenouil, hachez-le très finement, puis ajoutez-le aux dés de saumon. Ajoutez le jus de citron vert au tartare, puis assaisonnez. Mélangez bien le tout. Coupez le jeune oignon en fines rondelles, puis ajoutez l'oignon et les myrtilles au tartare de saumon. Servez le tartare de saumon avec les légumes verts et le pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Fumé, relevé et au goût de noix

SALADE DE DINDE FUMÉE, DE ROMANESCO GRILLÉ ET DE RADIS

4 tranches de pain | 2 filets de dinde fumés | 140 g de roquette | 1 botte de radis
1 romanesco | 1 concombre | 1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Séparez le romanesco en petits bouquets, puis coupez les bouquets en tranches très fines. Faites chauffer une poêle-gril, puis versez un peu d'huile d'olive dans la poêle avant de faire griller les tranches de romanesco de chaque côté. Lavez la roquette, puis essorez-la. Lavez les radis, retirez les fanes, puis coupez les radis en quartiers. Pelez le concombre, puis coupez-le en deux. Épépinez-le à l'aide d'une cuillère, puis coupez-le en dés très fins. Coupez les filets de dinde en fines tranches. Préparez une salade avec la roquette, les tranches de dinde, le romanesco, les radis et le concombre, puis assaisonnez. Servez la salade avec du pain en accompagnement.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 35 min.

Relevé et méditerranéen

HAMBURGER D'AGNEAU GARNI D'OIGNON ROUGE, DE GERMES ET DE SALADE DE BLÉ ET ACCOMPAGNÉ D'UNE VINAIGRETTE À L'AIL

8 tranches de pain épaisses | 700 g de haché d'agneau | 2 tomates mûres | 1 oignon rouge
2 gousses d'ail | 1 bol de salade de blé | 1/2 bol de tomates cerises tricolores
1 barquette de germes de radis | le jus d'1 citron | 1/4 de bouquet de persil plat
quelques brins de coriandre | 1 jaune d'œuf | 100 g de yaourt | 2 c. à soupe de chapelure
2 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C sur la position « grill ». Placez les tranches de pain un peu en dessous du grill afin d'obtenir des toasts croquants. Mettez le haché d'agneau dans un récipient. Épluchez la gousse d'ail, puis émincez-la finement. Versez ensuite un peu d'huile d'olive sur l'ail émincé. Ajoutez l'ail, le jaune d'œuf et la chapelure dans le récipient contenant le haché, puis pétrissez le tout. Lavez les feuilles de persil, puis hachez-les finement. Ajoutez la moitié des feuilles de persil au mélange de haché. Pétrissez à nouveau le mélange, puis formez quatre beaux hamburgers avant de les réserver au frigo. Lavez soigneusement la salade de blé et les germes. Lavez les tomates, puis retirez le pédoncule avant de couper les tomates en fines rondelles. Épluchez l'oignon rouge, puis coupez-le en fines rondelles. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Ajoutez le jus de citron au yaourt. Épluchez l'autre gousse d'ail, émincez-la très finement, puis ajoutez l'ail émincé et le reste du persil à la vinaigrette. Mélangez bien le tout, puis assaisonnez. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites dorer les hamburgers : d'abord à une température élevée pour la croûte, puis à une température moins élevée pour qu'ils continuent de cuire. Déposez la salade de blé puis le burger sur la moitié des tranches de pain. Ajoutez ensuite quelques rondelles de tomate puis les rondelles d'oignon. Recouvrez des autres tranches de pain, puis fixez le tout avec un cure-dent. Garnissez des germes et des tomates cerises coupées en deux, puis versez la vinaigrette à l'ail.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Frais, relevé, sucré et estival

BOL DE SALADE AU ROQUEFORT, AUX NOIX, À LA POMME, AUX ÉPINARDS, À LA VINAIGRETTE ET AUX CROÛTONS

4 tranches de pain | 200 g d'épinards | 2 chicons | 2 jeunes oignons | 2 pommes (Jonagold) | le jus d'1 citron | 100 g de roquefort | 100 g de noix de pécan grillées | 1 c. à soupe de sirop de poires | 1 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à soupe d'huile de noix | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 200 °C. Coupez les tranches de pain en petits dés, puis arrosez-les d'un peu d'huile d'olive. Faites-les ensuite cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Coupez les jeunes oignons en rondelles. Lavez soigneusement les pommes, puis coupez-les en quartiers très fins. Versez ensuite la moitié du jus de citron sur les quartiers de pomme. Lavez les épinards, puis essorez-les. Nettoyez, puis lavez les chicons. Hachez grossièrement les noix de pécan. Mélangez le sirop de poires, l'huile de noix et le reste du jus de citron, puis assaisonnez. Présentez votre salade dans quatre bols en verre de la façon suivante : répartissez les croûtons dans le fond, émiettez le roquefort par dessus, puis dispersez les rondelles de jeune oignon. Ajoutez ensuite les noix de pécan. Déposez les quartiers de pomme, puis ajoutez un mélange d'épinards et de chicons. Versez un peu de vinaigrette, puis servez.

Vous pouvez également ajouter les ingrédients dans l'ordre contraire et ainsi verser la vinaigrette sur les croûtons. Parfait pour emporter !



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 35 min. + 30 min. de repos

Épicé et frais

BURGER AUX ÉPINARDS, SEITAN GARNI DE CRESSON DE FONTAINE ET SALSA DE TOMATES PIQUANTE

8 tranches de pain épaisses + 4 tranches de pain fines | 150 g de seitan
400 g de jeunes épinards | 150 g de cresson de fontaine | 2 oignons | 1 jeune oignon
1 gousse d'ail | 50 g de germes de betterave rouge | 2 œufs | 400 g de tomates en conserve
1 piment rouge d'Espagne | quelques brins d'origan frais | quelques brins de thym frais
1 feuille de laurier | 2 c. à soupe de farine complète | 2 c. à soupe de pignons de pin
1 c. à soupe de miel | huile d'olive | sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C sur la position « grill ». Grillez les tartines épaisses pour obtenir des toasts croquants. Lavez le cresson de fontaine, égouttez-le, puis réservez. Épluchez et émincez un oignon, puis laissez-le mijoter sur le feu dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Hachez les épinards et les tranches de pain fines, puis ajoutez le tout à l'oignon. Laissez mijoter. Hachez finement le seitan. Hachez grossièrement les pignons de pin. Retirez du feu, puis ajoutez le seitan, les pignons de pin et les œufs. Mélangez le tout et assaisonnez. Formez quatre burgers. Assaisonnez la farine, puis roulez les burgers dans la farine. Laissez affermir 30 minutes au frigo. Épluchez et émincez l'ail et l'autre oignon, puis laissez-les mijoter dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les dés de tomates, le laurier, le thym et l'origan. Coupez le piment rouge dans le sens de la longueur, puis épépinez-le avant de le couper finement. Ajoutez-le aux dés de tomates. Laissez mijoter à feux doux pendant 20 minutes. Ajoutez le miel, puis assaisonnez.

Faites chauffer une poêle, versez un peu d'huile d'olive dans la poêle avant de faire dorer les burgers de chaque côté. Préparez une salade avec le cresson de fontaine, les tomates cerises et les germes. Émincez le jeune oignon. Déposez la salade de cresson sur la moitié des tranches de pain croquantes. Posez les burgers, puis recouvrez-les des autres tranches de pain. Garnissez du jeune oignon émincé et servez avec la salsa de tomates.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Méditerranéen et épicé

TOFU BROUILLÉ AUX LÉGUMES GRILLÉS

4 tranches de pain épaisses | 400 g de tofu | 2 poivrons rouges | 1 oignon rouge
1 courgette | 1 c. à soupe de moutarde forte | quelques feuilles de basilic
1 branche de thym | huile d'olive | sel et poivre

Nettoyez les poivrons, l'oignon rouge et la courgette. Coupez les poivrons en longues lamelles, l'oignon rouge en rondelles et la courgette en demi-lunes. Faites chauffer une poêle-gril, puis faire griller les légumes en veillant à ce qu'ils restent croquants. Émiettez le tofu en gros morceaux. Faites chauffer une poêle, puis versez un peu d'huile d'olive dans la poêle avant de faire cuire le tofu. Ajoutez ensuite la moutarde, puis les légumes. Assaisonnez, puis garnissez de quelques feuilles de basilic. Servez avec les tranches de pain.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 30 min.

Méditerranéen, complet et surprenant

MINI CROQUE-MONSIEUR MOZZARELLA, TOMATES CERISES, ROQUETTE ET PIGNONS DE PIN ACCOMPAGNÉ D'UNE SAUCE AUX POIVRONS JAUNES GRILLÉS

8 tranches de pain | 1 boule de mozzarella | 1 ravier de tomates cerises
100 g de tomates séchées au soleil | 100 g de roquette | 1 poignée de pignons de pin
3 poivrons jaunes | 1 gousse d'ail | 1 branche de thym frais | 1 branche de romarin frais
quelques gouttes de vinaigre de vin blanc | huile d'olive | sel et poivre

Égouttez la mozzarella, puis coupez-la en très fines rondelles. Lavez les tomates cerises, puis coupez-les en deux. Lavez la roquette, puis égouttez-la. Faites griller les pignons de pin dans une poêle antiadhésive. Préparez une salade avec la roquette et les pignons de pin, puis arrosez d'huile d'olive. Assaisonnez.

Coupez les poivrons jaunes en quatre, épépinez-les, puis lavez-les. Faites griller les poivrons dans une poêle-gril. Laissez-les refroidir, puis retirez la peau des poivrons. Épluchez l'ail, puis émincez-le finement. Mixez finement le poivron grillé et l'ail, puis ajoutez un peu d'huile d'olive et de vinaigre de vin blanc. Cueillez les feuilles de thym et de romarin, puis hachez-les finement avant de les ajouter à la sauce aux poivrons. Mélangez le tout.

Déposez les tomates cerises coupées en deux et les tomates séchées au soleil sur deux tranches de pain, puis assaisonnez. Ajoutez une rondelle de mozzarella. Recouvrez des autres tranches de pain. Faites dorer les croque-monsieur au four ou dans un appareil à croque-monsieur. Coupez les croque-monsieur en diagonale pour qu'ils soient plus petits. Fixez le tout avec un cure-dent, puis servez avec la sauce aux poivrons jaunes grillés et la salade verte.



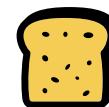
👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Frais, acidulé et estival

HARENGS AU CONCOMBRE ET AU TARTARE DE BETTERAVE ROUGE GARNI DE CRUMBLE AUX NOISETTES ET AU PAIN

2 tranches de pain | 8 harengs | 2 betteraves rouges fraîches | 2 betteraves rouges précuites
1 concombre | 1 fenouil | 5 jeunes oignons | 1 barquette de germes de betterave rouge
1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc | 2 c. à soupe de noix | huile d'olive
gros sel de mer et poivre

Coupez les croûtes du pain, puis mixez-les. Ajoutez les noisettes, puis mixez à nouveau jusqu'à l'obtention de miettes. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle chaude, puis faites cuire le crumble. Assaisonnez. Épluchez les betteraves fraîches, puis coupez les betteraves fraîches et les betteraves précuites en petits dés. Mélangez le tout, puis réservez. Pelez le concombre, épépinez-le, puis coupez-le en petits dés. Nettoyez le fenouil, puis coupez-le en dés. Nettoyez les jeunes oignons, puis coupez-les en fines rondelles. Mélangez le concombre, les jeunes oignons, le fenouil, le vinaigre de vin blanc et 4 c. à soupe d'huile d'olive, puis assaisonnez. Coupez les harengs en petites lamelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Remplissez quatre verrines des harengs, du tartare de betterave rouge et du mélange de concombre et de fenouil, puis saupoudrez de crumble. Garnissez de germes.



DES BOUCHÉES APÉRITIVES

SIMPLES ET RAPIDES



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 30 min.

Relevé, complet et crémeux

SOUPE D'ÉPINARDS ACCOMPAGNÉE DE PAIN

4 tranches de pain | 50 g de beurre | 1 oignon moyen | 2 gousses d'ail
1 pomme de terre moyenne | 450 ml de bouillon de légumes | 600 ml de lait
450 g d'épinards frais (ou 450 g d'épinards surgelés) | le zeste d'1/2 citron
noix de muscade fraîchement râpée | huile d'olive | crème (en option)

Coupez les tranches de pain en morceaux, puis faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive. Émincez finement l'oignon, puis émincez les gousses d'ail. Épluchez la pomme de terre, puis coupez-la en morceaux. Faites fondre le beurre dans une grande casserole, puis ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez mijoter le tout à feu doux pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez les morceaux de pomme de terre, puis mélangez. Laissez mijoter le tout pendant 1 minute. Versez le bouillon de légumes, puis portez à ébullition pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de pommes de terre soient cuits. Ajoutez le lait, puis portez à nouveau à ébullition avant de laisser mijoter. Lavez les épinards, puis coupez-les grossièrement. Ajoutez la moitié des épinards et le zeste dans la soupe, puis mélangez le tout. Couvrez, puis laissez mijoter pendant 15 minutes. Laissez (éventuellement) refroidir la soupe pendant 5 minutes, ajoutez le reste des épinards, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe crémeuse. Faites réchauffer la soupe si cela est nécessaire, goûtez, puis assaisonnez. Si la soupe est trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon de légumes. Servez la soupe aux épinards dans des assiettes avec du pain en accompagnement. Ajoutez une cuillère de crème si vous le souhaitez.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Relevé et estival

CROSTINI AU JAMBON GANDA ET À LA PURÉE DE PETITS POIS ET DE FÈVES GARNI DE GERMES ET DE GRAINES DE SÉSAME NOIR

4 tranches de pain | 6 tranches de jambon Ganda | 200 g de petits pois | 400 g de fèves
1 poignée de roquette | 20 g de graines de sésame noir | huile d'olive | 1 gousse d'ail
gros sel de mer et poivre

Coupez les tranches de pain en quatre triangles, puis faites-les brièvement griller. Épluchez la gousse d'ail, puis coupez-la en deux. Frottez l'ail sur les morceaux de pain croquants. Écossez les fèves comme suit : retirez la cosse, puis blanchissez les fèves pendant environ 2 minutes. Plongez les fèves sous l'eau glacée. Pratiquez une petite incision sous l'« ombilic » des fèves, puis retirez la peau. Faites cuire les fèves dans de l'eau bouillante pendant environ 5 minutes. Blanchissez les petits pois dans de l'eau presque bouillante, puis plongez-les sous l'eau glacée. Mélangez les petits pois et les fèves, ajoutez un tout petit peu d'huile d'olive, puis assaisonnez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Déposez les crostinis sur un plat, tartinez-les de la purée de petits pois et de fèves, puis saupoudrez-les de quelques graines de sésame noir. Coupez les tranches de jambon Ganda en deux, puis répartissez-les sur les crostinis. Garnissez de roquette.



👤 4 personnes | ⌚ 1u50min. + 12 h de repos

Relevé, frais et épicé

TOAST AUX SARDINES ET AU CITRON VERT ACCOMPAGNÉ DE TOMATES CERISES CONFITES

huile d'olive | 3 gousses d'ail | le jus de 2 citrons verts | 1/2 bouquet de persil plat
12 sardines très fraîches, nettoyées | 4 tranches de pain | 1 branche de romarin frais
3 branches de thym frais | gros sel de mer et poivre | 1 ravier de tomates cerises
1 c. à soupe de miel

Faites préchauffer le four à 130 °C. Lavez minutieusement les tomates cerises, puis égouttez-les. Déposez-les dans un plat pour le four. Mélangez un c. à soupe d'huile d'olive, le miel, le gros sel de mer et les feuilles de deux branches de thym. Arrosez les tomates du mélange de miel et d'huile d'olive, puis mélangez bien le tout. Faites confire les tomates dans le four pendant 1 h 30. Sortez-les du four, puis laissez-les refroidir. Réservez-les au frigo pendant 12 heures.

Épluchez deux gousses d'ail, émincez-les finement, puis mettez-les dans un récipient. Ajoutez le jus de citron vert et 2 dl d'huile d'olive, puis assaisonnez. Lavez le persil, hachez finement les feuilles, puis ajoutez-les à la marinade. Mélangez bien le tout. Lavez une à une les sardines nettoyées (écaillées et vidées) à l'eau courante, égouttez-les, puis séchez-les. Déposez les sardines dans un plat, versez la marinade sur les sardines, puis couvrez avec du film plastique. Réservez les sardines au frigo pendant 30 minutes.

Pendant ce temps, allumez le barbecue. Coupez les tranches de pain en deux triangles. Épluchez une gousse d'ail, puis coupez-la en deux. Frottez l'ail sur les tranches de pain. Cueillez les feuilles de thym et de romarin, puis saupoudrez-les sur le pain. Versez un peu d'huile d'olive sur le pain, puis assaisonnez.

Retirez les sardines de la marinade, puis séchez-les. Huiler la grille du barbecue. Déposez les sardines sur la grille, puis faites-les brièvement griller de chaque côté à feu vif pendant 2 à 4 minutes ; retournez-les à l'aide de pinces pour barbecue. Faites dorer le pain à l'ail sur le barbecue chaud. Servez les sardines accompagnées de morceaux de pain à l'ail grillés et de tomates cerises confites.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Frais, sucré et estival

BROCHETTE DE FRAISES ET DE PAIN AU MIEL ET AU CITRON VERT GARNI DE GRAINES DE SÉSAME ACCOMPAGNÉE D'UNE VINAIGRETTE AU YAOURT

1/4 de pain | 1 c. à soupe de miel | le jus d'1/2 citron vert | 1 poignée de graines de sésame
1 ravier de fraises | 3 c. à soupe de yaourt maigre | menthe fraîche

Lavez soigneusement les feuilles de menthe. Hachez finement une partie des feuilles de menthe, puis mélangez-les au yaourt. Réservez le reste des feuilles de menthe. Lavez brièvement les fraises, puis retirez le pédoncule. Retirez la croûte du pain. Coupez le pain en tranches de 2 cm d'épaisseur, puis en dés. Faites chauffer le miel, puis mélangez-le au jus de citron vert. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la sauce n'est pas assez liquide. Faites griller les graines de sésame dans une poêle antiadhésive.

Faites tremper les dés de pain dans le mélange de miel et de citron vert, puis dans les graines de sésame grillées. Enfilez successivement une fraise, un dé de pain et une feuille de menthe sur les brochettes en bois.

Servez la brochette accompagnée de la vinaigrette au yaourt.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Épicé, frais et surprenant

QUINOA AUX CREVETTES GARNIE DE PURÉE D'AVOCAT ET DE MÛRES

2 tranches de pain | 100 g de crevettes grises | 1 avocat | le jus d'1 citron vert
100 g de quinoa | sel et poivre | 4 mûres | 2 dl de bouillon de légumes | 30 g de crème aigre
1/4 de piment rouge d'Espagne

Mettez la quinoa dans une casserole, puis versez le bouillon dans la casserole. Faites cuire la quinoa à feu doux selon les instructions mentionnées sur l'emballage. Mixez l'avocat, le sel, le poivre et le jus de citron vert, puis ajoutez la crème aigre. Mélangez bien le tout. Coupez le pain en lamelles, puis faites griller les lamelles au four.

Mettez un peu de quinoa dans quatre récipients, puis ajoutez les crevettes. Ajoutez un soupçon de purée d'avocat, puis décorez de quelques morceaux de piment rouge. Garnissez de mûres et de lamelles de pain grillées.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Relevé et sucré

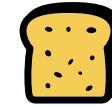
MINI-SANDWICH DE CANARD FUMÉ GARNI DE MANGUE, DE PIGNONS DE PIN ET DE GRAINES DE POTIRON

4 tranches de pain | 2 mangues | 12 tranches de canard fumé

1 c. à soupe de pignons de pin | 1 c. à soupe de graines de potiron

1 c. à soupe d'huile d'olive | 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc | sel et poivre

Coupez les tranches de pain en beaux rectangles, puis faites-les brièvement griller au four. Épluchez les mangues, puis coupez la chair en petits dés. Hachez finement les pignons de pin et les graines de potiron, puis ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, les pignons de pin et les graines de potiron aux dés de mangue. Mélangez bien le tout. Assaisonnez. Déposez le canard fumé sur les triangles de pain croquants, puis ajoutez un peu de mélange de mangue et de pignons de pain.



GARNITURE POUR UNE TARTINE DÉLICIEUSE ET ORIGINALE

POUR CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Au goût de terroir, onctueux et croustillant

SALADE DE BETTERAVES ROUGES

8 tranches de pain ou 16 crackers | 500 g de betteraves rouges précuites | 2 jeunes oignons
1/2 piment rouge d'Espagne | 1 dl de yaourt grec | 100 g de fromage de chèvre doux
1 pincée de ras-el-hanout | 1 c. à soupe de sirop d'érable | 2 c. à soupe de noix
1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge | sel et poivre

Coupez les betteraves rouges en petits dés. Épépinez le piment rouge, puis hachez-le finement. Mixez les betteraves, le piment rouge et le yaourt. Ajoutez l'huile d'olive, le sirop d'érable et le ras-el-hanout, puis assaisonnez. Mélangez bien le tout. Nettoyez les jeunes oignons, puis coupez-les en fines rondelles. Hachez grossièrement les noix. Émiettez le fromage de chèvre sur la salade, puis saupoudrez la salade de noix hachées et de jeunes oignons. Servez avec quelques tranches de pain ou des crackers.

Idéale comme en-cas ou comme bouchée apéritive et facile à emporter pour le repas de midi.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 10 min.

Complet, relevé et méditerranéen

HOUMOUS DE TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

8 tranches de pain ou 16 crackers | 250 g de pois chiches en bocal | 1/2 gousse d'ail
le jus d'1 citron | 100 g de tomates séchées au soleil à l'huile d'olive | 1/2 c. à café de cumin
1 c. à soupe de pâte de sésame | 1 c. à soupe de graines de sésame | sel et poivre

Égouttez les tomates séchées, puis mixez-les finement. Égouttez les pois chiches, puis mixez finement l'ail, le cumin, la pâte de sésame, les pois chiches et un peu de jus de pois chiches. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et les tomates séchées au mélange de pois chiches. Assaisonnez, puis ajoutez éventuellement un peu de jus de pois chiches si la salade n'est pas assez liquide. Garnissez de graines de sésame, puis servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Délicieux comme en-cas ou comme bouchée apéritive et facile à emporter pour le repas de midi.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 40 min.

Relevé, complet et méditerranéen

PLAT PRÉPARÉ VÉGÉTARIEN AUX LENTILLES CORAIL ET AU PERSIL

8 tranches de pain ou 16 crackers | 90 g de lentilles corail | 1 oignon rouge
le jus d'1/2 citron | quelques branches de persil plat | 1/2 c. à café de cumin
2 cm de gingembre frais | 3 dl de bouillon de légumes | 40 g de graines de tournesol pelées
40 g de pignons de pin | 1 c. à soupe d'huile d'olive | sel et poivre

Épluchez l'oignon rouge, puis émincez-le finement. Faites cuire l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les lentilles corail et le bouillon, puis faites cuire le tout à feu doux pendant 30 minutes. Après 15 minutes, retirez le couvercle de la casserole afin que les lentilles lient le mélange. Mélangez le tout très régulièrement. Dans une poêle, faites dorer les pignons de pin, puis mixez finement les graines de tournesol et les pignons de pin. Ajoutez les lentilles, le cumin, le gingembre et le jus de citron, puis mixez à nouveau le tout. Lavez le persil plat, puis hachez les feuilles. Ajoutez le persil au mélange de lentilles, puis mélangez le tout. Assaisonnez. Servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Présentez cette salade comme en-cas ou comme bouchée apéritive ou emportez-la pour le repas de midi.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Épicé, aigre et méditerranéen

TARTARE D'AUBERGINE GRILLÉ ET DE POIVRON

8 tranches de pain ou 16 crackers | 2 aubergines | 1 poivron vert | 1 gousse d'ail | 1 oignon
100 g d'olives noires dénoyautées | 1 citron | quelques branches de persil
1 c. à soupe de câpres | 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc | huile d'olive | sel et poivre

Faites préchauffer le four à 180 °C sur la position « grill ». Coupez les aubergines et le poivron en deux, dans le sens de la longueur. Déposez les aubergines et le poivron sur la grille du four en laissant le côté bombé vers le haut. Faites-les griller jusqu'à ce que la peau noircisse. Retournez les légumes, puis faites-les à nouveau griller quelques minutes. Laissez-les refroidir. Retirez la peau noircie, puis mixez finement les légumes avec un peu d'huile d'olive. Épluchez l'ail et l'oignon, puis émincez-les finement. Faites chauffer une poêle, puis faites cuire l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Cueillez les feuilles de persil, lavez-les soigneusement, puis hachez-les finement. Égouttez les olives noires, puis hachez-les grossièrement. Égouttez les câpres. Ajoutez l'ail, l'oignon, le persil, les câpres et les olives au mélange d'aubergine et de poivron. Mélangez le tout. Ajoutez le vinaigre de vin blanc, puis assaisonnez. Servez avec quelques crackers ou tartinez le tartare sur les tranches de pain.

Délicieux comme en-cas, comme bouchée apéritive ou dans la boîte à tartines.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 20 min.

Épicé, piquant, complet et onctueux

PURÉE DE FÈVES ROUGES

8 tranches de pain ou 16 crackers | 400 g de fèves rouges en conserve
2 oignons rouges | 1 poivron rouge | quelques branches de persil | 1 c. à café de cumin
1 pincée de chili en poudre | 100 g de fromage frais maigre | 2 c. à café d'huile de lin
sel et poivre

Égouttez les fèves, puis rincez-les à l'eau froide dans une passoire. Séchez-les avec du papier essuie-tout. Écrasez les fèves en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Épluchez les oignons, puis émincez-les finement. Lavez le poivron, épépinez-le, puis coupez-le en dés. Versez l'huile dans une petite poêle, puis faites cuire l'oignon et le poivron dans l'huile chaude pendant 5 minutes, en remuant. Ajoutez le cumin, puis faites cuire le tout. Versez le mélange d'oignon et de poivron dans un robot ménager, puis mélangez le tout. Vous pouvez également le verser dans un récipient et le mélanger avec un mixeur plongeant. Ajoutez le chili en poudre, le fromage frais maigre, le sel et le poivre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte onctueuse et crémeuse. Ajoutez la purée de fèves, puis laissez affermir un moment au frigo. Lavez le persil, hachez-le finement, puis saupoudrez-le sur la salade de fèves rouges. Servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Sympa comme en-cas ou comme bouchée apéritive, mais également délicieux comme repas de midi.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 25 min.

Sucré, complet et relevé

SALADE DE POTIRON AU GINGEMBRE ET AUX RAISINS SECS

8 tranches de pain ou 16 crackers | 400 g de potiron | 2 cm de gingembre frais
1 gousse d'ail | 1 c. à soupe de graines de potiron | 60 g de raisins secs | sel et poivre

Retirez la peau du potiron, puis épépinez-le. Coupez le potiron en morceaux, puis faites-le cuire dans de l'eau salée. Écrasez les morceaux de potiron à l'aide d'un mixeur plongeur. Épluchez le gingembre, puis râpez-le. Épluchez l'ail, puis émincez-le très finement. Ajoutez l'ail et le gingembre au mélange de potiron, puis mélangez à nouveau le tout. Assaisonnez, puis ajoutez les raisins secs. Mélangez le tout avec une spatule. Hachez grossièrement les graines de potiron, puis saupoudrez-les sur la salade. Servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Délicieux et nourrissant comme en-cas, comme bouchée apéritive ou comme repas de midi.



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 15 min.

Au goût de noix et frais

SALADE DE CÉLERI VERT AUX NOIX, AUX DATTES ET AUX RAISINS SECS

8 tranches de pain ou 16 crackers | 4 tiges de céleri vert | 50 g de noix
50 g de dattes dénoyautées | 2 c. à soupe de yaourt | sel et poivre

Pelez les tiges de céleri, puis hachez-les très finement. Hachez les noix et les dattes, puis ajoutez le yaourt, les dattes et les noix au céleri. Mélangez bien le tout. Assaisonnez, puis mélangez à nouveau le tout.

Servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Un en-cas, une bouchée apéritive ou une salade super sain(e) sur une tartine



👤 Pour 4 personnes | ⌚ 55 min. + 2 h de macération

Complet et épicé

SALADE DE HARICOTS MUNGO

8 tranches de pain ou 16 crackers | 200 g de haricots mungo [magasin bio]
2 c. à soupe d'amandes | 40 g de parmesan | 1 gousse d'ail | le zeste et le jus d'1 citron
1 poignée de feuilles de basilic | 8 c. à soupe d'huile d'olive | gros sel de mer et poivre

Égouttez les haricots mungo pendant 2 heures, puis faites-les cuire pendant 45 minutes. Sortez les haricots de l'eau, réservez l'eau de cuisson, puis égouttez les haricots. Épluchez l'ail, puis émincez-le finement. Lavez les feuilles de basilic, puis séchez-les. Versez les amandes, l'ail et les feuilles de basilic dans un robot ménager, puis mixez-les finement. Râpez le parmesan. Ajoutez les haricots mungo, le fromage, le zeste et le jus de citron au mélange d'amande et d'ail, puis mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée fine. Ajoutez peu à peu l'huile d'olive et 3 c. à soupe de l'eau de cuisson jusqu'à ce que la salade soit suffisamment épaisse à votre goût. Assaisonnez. Servez avec quelques crackers ou des tranches de pain.

Un en-cas délicieux, une bouchée apéritive ou une salade délicieuse pour le repas de midi.



« Une cruche de
vin, une miché de
pain et toi. »

Omar Khayyam,
poète et philosophe perse

Nos plus vifs remerciements aux partenaires suivants
qui ont aidé à la réalisation de ce livre.



IREKS est connu par les boulangers du monde entier pour ses
matières premières de la plus haute qualité, ainsi que pour ces
idées recette créatives, dont le pain Synergie.

www.ireks.be
www.painsynergie.be



DBP Plastics nv est spécialisé depuis 80 ans dans les produits
de sécurité alimentaire en plastique de qualité supérieure de
fabrication belge. La société conçoit et produit des produits
novateurs tels que les boîtes de conservation, les boîtes
à fruits ou en-cas et les boîtes à tartine, qui facilitent votre
organisation journalière tant à la maison que sur la route ou au
travail. La marque de grande qualité Amuse associe la qualité et
l'innovation de la marque DBP avec des couleurs modernes et
un style et un design contemporains.

www.dbp.be



Avec ses 400.000 associés, Cera investit dans notre société et
construit une coopération forte. En rassemblant les forces, Cera
crée une plus-value économique et sociale avec ses associés et
ses partenaires.

www.cera.be

Synergie®

Le bien-être
commence par une
bonne santé !

Essayez la force de l'épeautre et vous ressentirez
vitalité et confort de l'intérieur

- Ingrédient principal: épeautre de haute qualité
- Ne contient pas de colorants, ni de sucres, ni de matières grasses ajoutées
- Arôme de noisettes particulier
- Fraîcheur longue durée

Original



Chia



recommandé
par:
**Sonja
Kimpfen**
XXX

Première impression août 2016

© 2016 B&ML, Brand & Media Licensing bvba
Kloosterstraat 31 - 2820 Rijmenam
D/2016/13.891/02 - NUR 440
ISBN: 978-90-825-7941-3

Concept, réalisation et composition : Marc Leemans

Rédaction : Hilde Smeesters
Rédaction finale : Berty Goudriaan
Coordination : ARJULI – Vanessa Geurts
Photographie des recettes : Lot Van Riel
Photos d'ambiance : Shutterstock – Lot Van Riel — IREKS
Conception et réalisation de la couverture : B.AD, www.bad.be
Traduction : B.AD
Impression : B.AD

Pour les contributions rédactionnelles, nous remercions :

Christophe Courtin

Christophe Courtin est professeur au Laboratoire de chimie et biochimie alimentaire de la KU Leuven. Ses recherches portent sur les céréales, les glucides et les fibres dans ces céréales, les enzymes qui les dégradent et la levure. Les études mettent l'accent tant sur la technologie que sur la qualité et la santé de ces composants et leurs traitements. Le pain sous tous ses aspects est ici l'objet d'étude par excellence.

Sonja Kimpfen

Sonja Kimpfen, master en sciences du mouvement humain et coach de la santé. Elle approfondit déjà depuis des années les thèmes de la santé et de l'alimentation et elle coache les gens pour qu'ils aient un mode de vie énergétique. Ces dernières années, elle a également acquis des connaissances et de l'expérience dans différents livres à succès.

Avec nos remerciements pour la réalisation, la confiance,
la persévérance et le soutien à :

An Vandeuren
Bruno Roussel
Stefan Doutreluingne
Thomas Ströbel



WWW.PAINSYNERGIE.BE

Tous droits réservés. Aucune partie de cette édition ne peut être dupliquée, stockée dans un fichier de données automatisé ou rendue publique, sous n'importe quelle forme ou de n'importe quelle manière, que ce soit électroniquement ou mécaniquement par des photocopies, des enregistrements ou de toute autre manière, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

