

MÉLANIE DUFÉÉY

— Je m'initie aux —

SOUPES SANTÉ ET CRÈMES DE LÉGUMES

GUIDE VISUEL

L'art de sublimer les légumes en une texture onctueuse unique

Des recettes gourmandes, digestes et personnalisables à l'infini

Le secret de l'équilibre parfait entre les ingrédients

LEDUC 

Un système digestif malmené ou une simple envie de prendre soin de votre corps, mais l'inspiration n'est pas au rendez-vous ? La solution : les soupes et crèmes de légumes, un vrai atout santé simple à intégrer à votre alimentation. Dans ce guide visuel 100 % illustré, Mélanie Duféey explique leurs avantages et détaille la meilleure façon de les consommer pour en tirer tous les bienfaits.

Découvrez :

- **les atouts des crèmes de légumes** : des plats qui allient légèreté et nutrition, une meilleure digestion, une réalisation facile, etc. ;
- **les quatre éléments indispensables** à la réussite de votre soupe : le choix des légumes selon la saison, la préparation et la cuisson, le jeu avec les textures et les toppings ;
- **50 recettes gourmandes accompagnées de photos**, avec des conseils d'alternatives et de personnalisation, selon vos préférences ou vos restrictions alimentaires.

ADOPTEZ LES CRÈMES DE LÉGUMES POUR UNE MEILLEURE DIGESTION !



Naturopathe de métier depuis 2012, **Mélanie Duféey** est également enseignante à l'école de naturopathie EPSN basée à Lausanne. En 2007, elle lance son blog, le « Chaudron Pastel », où elle partage des contenus qui s'articulent autour du bien-être, de la naturopathie, de l'alimentation saine et holistique, sur un ton à la fois professionnel et poétique. Elle est déjà l'auteure de plusieurs livres de santé.

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2997-0



9 791028 529970

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons : Santé,
cuisine

MÉLANIE DUFÉÉY

Je m'initie aux

SOUPES SANTÉ ET CRÈMES DE LÉGUMES

GUIDE VISUEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé

Relecture : Natacha Kotchetkova

Maquette : Marthe Oréal

Photographies intérieures et de couverture : Mélanie Duféey

Graphisme de couverture : Antartik

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2997-0

SOMMAIRE

<i>Partie 1 – Les avantages santé des crèmes de légumes</i>	5
Gourmandise	7
Léger et nourrissant : un duo étonnant et complémentaire	9
Les légumes de saison : du « sur-mesure » pour nos corps	14
Préparations, cuissons et la question du cru	16
Une variété infinie	19
<i>Partie 2 – Comment réaliser sa crème de légumes pas à pas</i>	21
La clé : une synergie assemblée	23
Choix de l'appareil pour mixer	28
Étape n° 1 : choix des ingrédients en commençant par le(s) légume(s)	37
Étape n° 2 : cuissons / préparations	50
Étape n° 3 : jouer avec la texture	55
Étape n° 4 : derniers détails + toppings	61
<i>Partie 3 – Mes 50 recettes : crèmes de légumes à l'infini</i>	65
À vous les crèmes de légumes !	183
Ressources	185

1

LES AVANTAGES SANTÉ DES CRÈMES DE LÉGUMES

Imaginons que la magie existe dans ce monde... Une crème de légumes est une soupe qui aurait été sublimée par un coup de baguette magique pour magnifier et décupler toute sa gourmandise, ainsi que ses bienfaits sur notre santé. Rien que cela !

Avant d'en découvrir ensemble les détails et tous les secrets, voici une rapide description de ce qu'est une crème de légumes : déclinable à l'infini en goûts et couleurs, son secret réside notamment dans sa texture gourmande : beaucoup plus épaisse qu'une soupe et plus légère qu'une purée, une crème de légumes est onctueuse et évoque un nuage gourmand et cotonneux.

Et maintenant... Laissons-nous porter pour découvrir tous ses atouts fabuleux et insoupçonnés !

GOURMANDISE

Bienvenue aux réfractaires

Les soupes laissent rarement indifférent : on les aime ou non. Beaucoup d'enfants, notamment, les boudent. Leurs défenseurs proclameront qu'il est impossible de ne pas les aimer, tant il y a de variétés.

Tous les goûts sont dans la nature, et on est bien en droit de ne pas apprécier tel ou tel aliment ou préparation !

Réalisant moi-même des crèmes de légumes depuis plus de treize ans maintenant, j'ai réussi à faire aimer cette préparation si spéciale à tous ceux qui boudaient les légumes (sous forme de soupes ou autre) : c'est dire ! Les crèmes de légumes peuvent être un jeu : amusons-nous à les faire goûter à nos enfants ou aux personnes de notre entourage n'aimant pas les soupes. Promis, les chances de succès sont très élevées.

Texture douceur garantie

La texture des crèmes de légumes, si spéciale, onctueuse, ronde et gourmande, plaît à tous et comblera de gourmandise même les plus difficiles et réfractaires.

Si, en fonction du (des) légume(s) et de la cuisson choisis, des différences dans la consistance peuvent se faire sentir, cette dernière demeure légère, dense et moelleuse à la fois : une combinaison qui, sur le papier, peut paraître très étrange voire contradictoire. Nos papilles, au moment de les déguster, réussiront à percevoir cette synergie si étonnante.

Sublimer

Réaliser une soupe n'est pas la chose la plus difficile : on cuit des légumes, on assaisonne, on mixe plus ou moins finement. Et voilà ! D'ailleurs, on tourne souvent autour des mêmes : poireaux, carottes, pommes de terre, courges.

Outre la texture sublimée, les crèmes de légumes représentent une sorte d'art : celui de créer une synergie particulière, une symbiose entre les légumes et les

autres éléments (ce petit secret, que l'on verra dans la partie 2 de cet ouvrage, est celui-là même qui permet d'obtenir cette texture onctueuse).

Avec une crème de légumes, on apprend à sublimer leur saveur, et non à les noyer dans un bouillon.

Travaillant en tant que naturopathe depuis onze ans, j'ai pu constater un fait qui touche beaucoup de gens cherchant à consommer de manière plus raisonnée et cuisiner plus sainement : celui que la cuisine saine rime avec restriction, interdits et austérité... et où la frustration s'invite régulièrement.

J'ai moi-même réalisé une transition culinaire et ai appris à cuisiner sainement il y a plus de quinze ans. Lorsque j'ai découvert la cuisine saine, ça a été une sorte de révélation où la gourmandise était beaucoup plus présente que dans la cuisine traditionnelle : plus de variété d'ingrédients, plus de possibilités, plus de gourmandise.

NOTRE ÉQUILIBRE DE VIE DOIT ÊTRE AUTANT PHYSIQUE QUE PSYCHOLOGIQUE.

À mon sens, une cuisine saine doit rimer avec gourmandise : elle doit pouvoir, à la fois, correspondre à des besoins physiologiques, autant qu'à un plaisir gustatif. Une frustration n'a pas sa place dans notre quotidien.
La vie est trop courte et belle.

LÉGER ET NOURRISSANT :

un duo étonnant et complémentaire

Cela peut sembler paradoxal : les crèmes de légumes sont légères et nourrissantes à la fois. Voici les secrets de cette intéressante particularité.

Léger et digeste

Le fonctionnement de notre organisme est merveilleusement bien régulé grâce à sa capacité à ajuster constamment plusieurs variables internes pour former un équilibre de vie idéal : température corporelle, rythme cardiaque, pression artérielle, gestion hormonale, capacité digestive, réaction à un stimuli de stress, etc. C'est ce que l'on appelle le principe d'homéostasie.

Chaque jour, pour conserver cette harmonie physiologique, nos différents systèmes – nerveux, digestif, immunitaire, hormonal, cardio-vasculaire, etc. – sont à l'œuvre.

Juste après notre cerveau (faisant partie de notre système nerveux), notre système digestif est le deuxième système de notre organisme à dépenser le plus d'énergie pour fonctionner.

Comme tous nos autres systèmes, il est normal que de l'énergie (calories) soit dépensée pour qu'il fonctionne.

Cependant, une multitude de raisons peut engendrer une dépense d'énergie inutile et/ou à une vitesse trop importante. Comme une voiture peut dépenser son énergie trop rapidement si on monte une pente, que l'on ne passe pas suffisamment rapidement les vitesses ou que l'on ne l'entretient pas de manière optimale.

Ainsi, un système digestif peut être malmené ou surmené : un excès d'alimentation, une insuffisance qualitative, des mauvaises combinaisons alimentaires (plus difficiles à traiter par notre système digestif que d'autres) ainsi que des préparations non adaptées à la personne (cuisson, crudités) selon sa capacité enzymatique.

Notre organisme a une capacité d'adaptation : si les efforts sont légers et ponctuels, notre corps réussira à s'ajuster. Cependant, cette souplesse comporte des limites : comme un élastique qui peut se tendre... si l'on tire dessus trop souvent ou trop fort, les fibres de l'élastique finiront par se rompre. Dans le cas d'un système digestif trop souvent surmené, il dépensera plus d'énergie que nécessaire et, sur le long terme, cela peut engendrer une fatigue physiologique.

Une crème de légumes est une préparation culinaire dont la digestibilité est très élevée : le système digestif est peu sollicité, ce qui permet, indirectement, une économie d'énergie.

Bien évidemment, cela dépendra également du reste du repas qui l'accompagne : si on mange trop (en quantité) ou que l'on mélange d'autres groupes d'aliments peu compatibles, cela annulera ces effets.

Combinaisons à éviter et à privilégier

Comme nous le verrons plus en détail dans la partie 2 de cet ouvrage, une crème de légumes associe des légumes avec d'autres aliments végétaux (légumineuses, noix/graines oléagineuses, féculents, etc.).

Mais on peut bien sûr réaliser une crème de légumes avec uniquement des légumes.

En fonction des autres ingrédients rentrant dans la composition de notre crème de légumes, on pourra ainsi éviter ou privilégier certaines associations pour composer notre repas.

	PROTÉINES ANIMALES (œuf, poisson, viande)	FROMAGES (frais ou à pâte dure)	PROTÉINES VÉGÉTALES (légumineuses, tofu)	FÉCULENTS (pain, riz, pâtes, pommes de terre, galettes, craquottes, gâteau, biscuits...)
PROTÉINES VÉGÉTALES (légumineuses, tofu)	X	X	⊘	✓
FÉCULENTS (flocons de céréales, châtaignes, pommes de terre)	✓	✓	✓	⊘
PROTÉINES VÉGÉTALES + FÉCULENTS	X	X	⊘	⊘

Exemples de repas sains et digestes contenant une crème de légumes

- ▶ Crème de légumes seule
- ▶ Crème de légumes + morceau de pain aux céréales anciennes (+ un morceau de fromage ou un œuf si la crème de légumes ne contient pas de légumineuses)
- ▶ Crème de légumes + du riz au lait (lait végétal) en dessert
- ▶ Crème de légumes + crudités dippées dans un houmous ou un tartare d'algues
- ▶ Crème de légumes + pain et tapenade + pomme au four en dessert
- ▶ Crème de légumes à base de légumes uniquement + plat contenant des protéines + féculents

Une bénédiction pour les systèmes digestifs déséquilibrés

Un Français sur deux serait concerné par des problèmes digestifs¹.

Les troubles digestifs peuvent s'exprimer d'une multitude de manières : troubles du transit, ballonnements trop importants, lourdeur digestive après un repas classique, renvoi gastrique, spasmes, intolérances alimentaires, etc.

Lorsque ces maux s'installent de manière chronique (sur le long terme), notre système digestif fatigue, et un cercle vicieux se met en place.

Un travail de fond est indispensable pour tenter d'en venir à bout : on va d'abord tâcher de situer où se trouve le déséquilibre (estomac, foie, vésicule biliaire, intestin ou côlon) puis agir sur la ou les causes.

Ce travail peut être fait accompagné de son médecin et/ou d'un naturopathe.

En parallèle de ce travail de fond, l'adaptation de notre alimentation est essentielle.

Une crème de légumes est une préparation idéale pour soulager les systèmes digestifs déséquilibrés ou fatigués : et si sa digestibilité est élevée, il faut également prêter attention au choix des ingrédients rentrant dans sa préparation. Selon notre sensibilité digestive, on devra éviter :

- ▶ les légumes riches en FODMAPs (ail, oignon, poireau, tous les choux, châtaigne, navet, rutabaga) ;
- ▶ les produits contenant du gluten : boissons végétales et crèmes végétales liquides, flocons d'épeautre et d'orge ;
- ▶ les produits contenant du lactose : lait et crème issus d'animaux (vache, brebis et chèvre) ;
- ▶ les noix et graines oléagineuses (noisette, amande, cajou, etc.) sous forme de boisson végétale, de crème végétale, de purée et de poudre !

Bien évidemment, cette liste n'est pas exhaustive et devra être adaptée à chacun en fonction de plusieurs paramètres : niveau d'inflammation de son système digestif, son métabolisme, ses habitudes alimentaires, ses intolérances (d'un individu à l'autre, elles sont différentes, etc.).

1. D'après le sondage Ifop « Les Français et les troubles digestifs », 2021.

Nourrissant et rassasiant

Une crème de légumes est une préparation ayant une valeur micronutritionnelle élevée : sa teneur en vitamines, minéraux et oligo-éléments est particulièrement élevée, en comparaison à des plats plus classiques.

Toutes les recettes de crèmes de légumes ont comme ingrédient principal un ou des légumes. Eux-mêmes sont particulièrement riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments et fibres.

Ensuite, en fonction de la recette, on va ajouter des matières grasses pauvres en graisses saturées (celles à éviter en excès) et riches en graisses intéressantes pour la santé (oméga 9 et oméga 3).

Beaucoup de recettes vont utiliser des protéines végétales (tofu ou légumineuses) qui ont un double rôle : apporter de la texture et de l'onctuosité et permettre d'enrichir notre préparation de protéines.

On peut également ajouter des féculents (pommes de terre, châtaigne, patate douce, flocons de céréales et courges) : ce groupe apporte des sucres lents. Ces derniers sont le carburant de notre corps, ils sont donc très importants.

Une crème de légumes peut donc regrouper tout ce dont notre corps a besoin, nutritionnellement parlant.

SAIN, COMPLET, RASSASIAN, LÉGER ET DIGESTE : VOILÀ UN ÉQUILIBRE IDÉAL, D'UN POINT DE VUE NATUROPATHIQUE.

Pour une multitude de raisons, cet équilibre est difficilement atteignable au quotidien (organisation au jour le jour, vie en ville, appauvrissement des sols en agriculture, troubles digestifs, etc.).

Adopter régulièrement les crèmes de légumes à notre table permet d'augmenter la richesse nutritionnelle de notre alimentation tout en s'assurant une digestibilité optimale !

LES LÉGUMES DE SAISON :

du « sur-mesure » pour nos corps

Quand on s'intéresse à notre mode de vie et de consommation dans le but d'essayer de consommer autrement et mieux, un des principes revenant le plus souvent est le fait de consommer de saison.

Les militants avancent tout un tas d'arguments pour asseoir l'importance de s'adapter et suivre les saisons :

- ▶ économique pour nous-mêmes (une barquette de fraises coûtera moins cher en juin qu'en décembre) ;
- ▶ avantageux pour le producteur (si on respecte des circuits courts) ;
- ▶ écologique (des légumes et fruits venant de l'autre bout de la planète ont une empreinte carbone très importante) ;
- ▶ gustative (le goût des légumes et fruits hors saison est décevant !).

Cependant, peu de gens savent que le fait de consommer de saison est bénéfique pour notre organisme.

Besoins nutritionnels adaptés à la saison

Durant la saison chaude (printemps/été), nos besoins en eau, oligo-éléments, antioxydants et minéraux sont augmentés... et les fruits et légumes de saison contiennent effectivement plus d'eau, d'oligo-éléments, d'antioxydants et de minéraux que ceux d'automne et d'hiver.

Durant la saison froide (automne/hiver), nos besoins en féculents, aliments réchauffants, vitamines sont augmentés... et les fruits et légumes de saison permettent d'y répondre : les agrumes et kiwis sont riches en vitamine C, tandis que les courges, pommes de terre, patates douces, châtaignes tiennent davantage au corps et nous aident à nous réchauffer.

Équilibre acido-basique

L'équilibre acido-basique est une réalité qui s'avère abstraite pour beaucoup. Elle peut évoquer des souvenirs plus ou moins vagues de nos cours de physique-chimie où l'on mesurait l'équilibre acido-basique de « milieux » contenus dans une éprouvette, à l'aide de bandelettes. Si cette dernière se teintait en une certaine couleur, le milieu était acide, si une autre couleur se révélait, le milieu était alcalin.

Chaque « milieu » (air, liquide, tissu, plante, etc.) a un équilibre acido-basique qui lui est propre.

La mesure que l'on utilise est le pH qui va de 0 à 14 : de 0 à 7, le milieu est acide ; et de 7 à 14, le milieu est alcalin (aussi appelé « basique »).

Les différentes parties de notre corps ont également un pH idéal qui leur est propre : notre sang, notre lymphe, notre urine, notre salive, nos sucs digestifs, etc.

Les habitudes de vie dans notre société actuelle font que beaucoup tendent, l'âge avançant, vers un déséquilibre acido-basique en faveur de trop d'acidité accumulée. Le stress, la pollution, le manque de sommeil, une alimentation trop transformée, l'alcool, la cigarette, la surmédication automatique ainsi que certains aliments sont acidifiants.

Bien évidemment, ce n'est ni une fatalité ni forcément grave : on peut tenter de rétablir ce déséquilibre de différentes manières. Et notre alimentation est un des outils pouvant être bénéfique pour notre équilibre acido-basique.

Le froid est un facteur indirectement acidifiant : il a tendance à rendre notre organisme plus sensible en hiver aux variations acidifiantes. En d'autres termes, notre corps s'adapte moins bien durant la saison froide, il est plus sensible au niveau de l'équilibre acido-basique.

Or, les légumes d'hiver sont plus alcalins que les légumes d'été : la nature produit naturellement des choses qui font sens pour nos organismes.

Ainsi, suivre et respecter les saisons apporte des bénéfices supplémentaires pour notre organisme : au niveau de nos besoins et de notre équilibre acido-basique.

Les crèmes de légumes peuvent être adaptées tout au long de l'année, en fonction de ce qui se trouve sur nos étals, de nos envies et notre appétit !

PRÉPARATIONS, CUISSONS

et la question du cru

Les modes de cuisson et la question du cru

Privilégier le cru est une mode (ou un conseil) que l'on retrouve régulièrement dans des articles de journaux. Certains courants prônent même un style de vie où manger exclusivement cru serait une panacée.

Si nous nous basons sur le fait que le cru est riche en nutriments et que la cuisson détruit ces derniers, on pourrait logiquement en conclure qu'il conviendrait d'éviter de cuire nos aliments, et que les crèmes de légumes ne seraient pas si intéressantes que cela nutritionnellement parlant.

Ce raccourci peut être tentant, mais il est erroné pour une multitude de raisons :

- ▶ La cuisson permet d'attendrir les fibres et donc augmente la digestibilité de la majorité des aliments. Un point qui sera encore plus important pour ceux souffrant de troubles digestifs chroniques (qui, rappelons-le, concernent près d'une personne sur deux en France).
- ▶ Certains types de cuissons sont plus doux et respectueux des micronutriments des aliments : c'est le cas de la cuisson à basse température (à l'étouffée) et de la cuisson à la vapeur douce. C'est un compromis idéal entre digestibilité et qualités nutritionnelles.
- ▶ Les légumes et fruits crus demandant plus de temps pour être digérés que les cuits, ils sont donc plus longtemps sujets à la fermentation intestinale, ce qui au final les rend acidifiants. Ils peuvent ainsi entraîner des renvois gastriques, des ballonnements et flatulences, ainsi qu'une mauvaise haleine (en cas d'excès de fruits pour cette dernière).
- ▶ En naturopathie, certaines constitutions devraient éviter plus que d'autres l'excès de crudités : c'est le cas des nerveux et des bilieux sous-vitaux.
- ▶ L'ayurveda et la médecine traditionnelle chinoise vont plus loin dans leur approche que cette explication physiologique simple où le concept de notre feu digestif est primordial (appelé « Agni » en ayurveda, la médecine traditionnelle chinoise le désigne dans le couple des deux organes estomac + rate).

(Bien sûr, la digestion est bien plus complexe que cela sur le plan physiologique. Cela va de soi. Ici, nous nous plongeons dans ces médecines ancestrales qui traitent des organes digestifs sur un autre plan.)

Un feu digestif de qualité nous est nécessaire pour chauffer, traiter et transformer nos aliments en substances pouvant être utilisées par la suite par notre organisme.

Prenons l'exemple d'un verre d'eau. Lorsque l'on verse un verre d'eau froide (ou à la température de la pièce) dans une casserole, et que l'on allume le feu de notre plaque, on devra attendre quelques minutes pour que l'eau chauffe : il faudra donc du temps et de l'énergie (électricité). Selon ces deux médecines ancestrales, la même chose est valable dans notre corps. Lorsque l'on ingère une substance à une température froide et/ou à température ambiante ou n'ayant pas subi une phase de transformation incluant de la chaleur (comme la cuisson), notre corps doit dépenser de l'énergie pour pouvoir la réchauffer. Or, cette énergie nous fait perdre nos réserves énergétiques, et peut nuire à notre santé si l'on n'a pas un feu digestif assez puissant. Ainsi, les précieux nutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) que l'on croyait épargnés en mangeant cru nous coûtent beaucoup d'énergie pour les digérer et les assimiler.

Voici les différentes cuissons classées de la plus respectueuse à celle qu'il faut limiter : à basse température (à l'étouffée), à la vapeur douce, à l'eau, au wok, au four, au barbecue et à la friture.

Il existe un grand nombre de marques proposant du matériel de qualité pour cuisiner sainement : Baumstal®, ABE®, Le Vitaliseur de Marion®, Del Beem® en sont quelques-unes. Les prix variant d'une marque à l'autre, chacun trouvera son bonheur en investissant selon ses priorités, sa sensibilité digestive, et ses possibilités financières.

Les mouvements extrémistes sont toujours à fuir : manger exclusivement cru en fait partie.

Cependant, ce serait une erreur de tomber dans l'autre extrême et de fuir toutes les crudités : en été, durant les jours les plus chauds, on peut imaginer des crèmes de légumes crues. Des délicieuses recettes vous attendent pour vous rafraîchir dans la partie 3 de cet ouvrage.

Mixer et mâcher : l'un ne va pas sans l'autre

Les aliments choisis pour nos crèmes de légumes sont mixés : leurs fibres vont donc être « brisées » lors de cette étape. Cela permet d'économiser l'énergie dépensée par notre système digestif.

En cas de sensibilité digestive, il y a un second avantage : les fibres brisées sont mieux tolérées (même en période de crise, pour les personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn ou la recto-colite hémorragique).

Nombreux sont ceux ne prenant pas suffisamment de temps pour mastiquer convenablement au moment des repas. Notre société vit à mille à l'heure et, inconsciemment, beaucoup mangent très (trop) rapidement. L'étape de la mastication est bâclée et cela a un impact sur tout le reste de notre digestion : chaque étage de notre système digestif va ensuite en pâtir. Ceci est d'autant plus vrai pour toutes les préparations requérant peu de mâche (smoothie, jus de fruits ou de légumes, purée, soupe, crème de légumes) : on a tendance à les consommer très rapidement. Elles restent très peu de temps dans notre bouche, ce qui entraîne une production de salive quasi nulle.

Or, mâcher impacte notre digestion et la capacité de notre organisme à bien assimiler ce que l'on mange.

Lors de l'étape de la mastication, notre bouche s'occupe d'envoyer au reste de notre système digestif un message pouvant ressembler à ceci : « Bonjour ! On a commencé à manger, il y a plein de délicieuses choses qui arrivent dans les minutes qui suivent... Vous vous préparez à bien réceptionner le tout ? » Si on néglige cette première étape (ou qu'on l'effectue trop rapidement), tous les différents autres étages en aval de notre système digestif seront moins préparés à réceptionner le contenu de notre repas... et l'on bénéficiera donc moins de la richesse de notre assiette.

Cela vaut également pour les préparations qui demandent peu de mâche... comme les crèmes de légumes !

Varier les cuissons pour alterner les plaisirs gustatifs et nutritionnels est tout aussi important que veiller à mastiquer convenablement nos crèmes de légumes : cela permet de décupler l'assimilation des nutriments.

UNE VARIÉTÉ INFINIE

Les crèmes de légumes peuvent se décliner à l'infini en fonction :

- ▶ des saisons ;
- ▶ des cuissons ;
- ▶ des ingrédients que l'on décide d'ajouter aux légumes (voir partie 2) ;
- ▶ de nos choix alimentaires et/ou de nos besoins en termes de restrictions (intolérances et autres troubles physiologiques).

Une majorité de personnes font et refont les mêmes recettes, chaque jour, chaque semaine. De cette répétition gustative peut découler un appauvrissement nutritionnel.

Incorporer une grande variété d'aliments (fruits, légumes, céréales, féculents, protéines...) et tenter régulièrement de nouvelles recettes (notamment lorsque l'on a le temps, le week-end ou durant les vacances) permet de briser cette monotonie en accroissant notre apport en nutriments.

Cette grande variété de possibilités résonne à la fois dans la richesse nutritionnelle des recettes que dans le plaisir gustatif qu'elles nous apportent.

2

**COMMENT RÉALISER
SA CRÈME DE LÉGUMES
PAS À PAS**

Recommander une alimentation saine et gourmande ou proposer des recettes fait partie de mon travail d'auteure. Cependant, en tant que naturopathe, un de mes rôles passe également par la transmission d'un savoir et d'un plaisir afin que d'autres puissent devenir indépendants et acteurs de leur santé.

Ainsi, lorsque j'ai imaginé et conçu ce livre, j'ai voulu façonner une ressource permettant à tous d'apprendre et de s'approprier les clés afin de devenir autonomes dans la réalisation des crèmes de légumes.

Dans la partie 1, nous avons vu les bénéfices qu'il y a à consommer régulièrement des crèmes de légumes.

Dans la partie 3, plus de 50 recettes (en comptant les variantes) nous attendent !

Dans cette partie, nous allons découvrir tous les secrets de conception d'une crème de légumes : vous pourrez ensuite, à volonté et à l'infini, façonner vos propres recettes.

Au début, il est naturel de tâtonner et de s'appliquer à suivre scrupuleusement les recettes proposées. C'est bien normal : toute phase d'apprentissage demande un peu de temps, de patience et d'adaptation. Progressivement, l'envie de vous lancer se fera sentir : ce sera le moment de faire des essais, de vous amuser et d'imaginer vos propres recettes !

LA CLÉ : UNE SYNERGIE ASSEMBLÉE

Le secret d'une crème de légumes réussie réside dans la synergie des ingrédients la composant.

On pourrait comparer cela à un jeu ludique et gourmand de plusieurs éléments.

La somme de ces derniers doit créer une texture crémeuse et onctueuse.

Voici la liste des éléments à prendre en compte :

LES ÉLÉMENTS	RÔLE DES ÉLÉMENTS	À QUELLE ÉTAPE ?	INDISPENSABLE ?
LÉGUMES	Ils sont l'élément central des crèmes de légumes. C'est autour d'eux que tout le reste des éléments va être choisi : cuisson, liquide, corps épaississants, etc. On peut opter pour un ou plusieurs légumes.	C'est la première étape : le choix du ou des légumes va déterminer tout le reste !	Oui Sinon ce n'est pas une crème de légumes !

<p>CUISSON</p>	<p>Le type de cuisson choisi (vapeur, four, eau, à l'étouffée, etc.) va jouer un grand rôle sur le goût et la texture de la crème de légumes.</p> <p>La même recette, avec exactement les mêmes ingrédients mais cuits différemment aura un goût différent.</p>	<p>C'est la deuxième étape : une fois le(s) légume(s) choisi(s), le type de cuisson va déterminer si on doit ajouter du liquide et/ou un épaississant.</p>	<p>Oui / Non</p> <p>Le plus souvent, la cuisson est une étape indispensable, mais on peut réaliser des crèmes de légumes crues, notamment en été.</p>
<p>LIQUIDE</p>	<p>Plus on ajoute de liquide, plus la texture de la crème sera liquide. Moins on en ajoute, plus la texture sera onctueuse et crémeuse.</p> <p>Il faut trouver le bon équilibre en fonction de nos envies, de la puissance du mixeur, du légume choisi (teneur en eau) ainsi que de la cuisson.</p> <p>Eau, bouillon, boisson végétale ou crème végétale : un vaste choix s'offre à nous.</p>	<p>Le liquide peut être l'eau de cuisson des légumes (si on cuit à l'eau), de l'eau ajoutée au moment du mixage (si on a opté pour une cuisson asséchante, comme le four ou la poêle) ou n'importe quel autre liquide (en général, au moment du mixage).</p> <p>→ Ainsi, l'ordre va dépendre du choix des deux premiers.</p>	<p>Non</p> <p>À voir en fonction de la teneur en eau des légumes et du mode de cuisson.</p>

<p>CORPS ÉPAISSISSANT</p>	<p>Cet élément englobe plusieurs groupes d'aliments dont le but est d'épaissir la texture de la préparation : céréales et pseudo-céréales, légumineuses, tofu, châtaignes, pommes de terre, patate douce...</p>	<p>Le(s) corps épaississant(s) va s'ajouter au moment de la cuisson s'il a besoin de cuire (pommes de terre, patate douce, riz, brisures de châtaigne, etc.) ou quelques minutes avant la fin de la cuisson (flocons de céréales ou légumineuses) ou au moment du mixage (reste de riz ou quinoa).</p>	<p>Non</p> <p>En fonction de la teneur en eau des légumes et du mode de cuisson.</p>
<p>MATIÈRE GRASSE</p>	<p>La (les) matière(s) grasse(s) choisie(s) peut jouer à la fois sur la texture et la saveur de la crème de légumes.</p> <p>Huiles végétales, purée d'amandes blanches, de noix de cajou ou de cacahuètes, crème fraîche ou fromage frais de chèvre, tout est permis !</p>	<p>La plupart du temps, on ajoute la matière grasse à la fin : soit au moment de mixer, soit au sommet du bol, juste avant de déguster !</p>	<p>Non</p> <p>Cependant, gustativement parlant, les matières grasses apportent un goût agréable : purée d'oléagineux, fromage de chèvre, huile de noix, etc.</p>