

# Retour aux racines

Quoi de plus naturel dans la cuisine que le retour à la terre ? Tel est le crédo de Laurence Salomon qui nous plonge dans le monde caché des légumes-racines avec un ouvrage passionnant. À creuser bien sûr !

Propos recueillis par Stéphane Aitaissa



**Avant d'évoquer votre livre Racines, du raifort au navet du Pardailhan, parlez-nous un peu de vos propres racines...**

J'ai grandi en Charente au contact de la nature. Ma maman cuisinait admirablement bien avec des produits fermiers locaux et très sains. Elle m'a transmis le goût vrai des aliments.

**Pourquoi écrire un livre aussi atypique ?**

J'ai souhaité inciter les maraîchers à planter davantage de légumes différents, nouveaux, et encourager leurs clients à les utiliser. Pour que la peur de l'inconnu ne soit pas un barrage dans l'achat de ces légumes.

**Votre façon de cuisiner les racines rejoint un peu la démarche de Marc Veyrat avec son travail sur les herbes de montagne. Est-ce aussi une nouvelle façon de penser la cuisine ?**

Ma cuisine, aussi bien dans les plats salés que sucrés, fait appel à tous ces merveilleux ingrédients que recèle l'épicerie bio, mais aussi à mon savoir-faire si particulier acquis après ces vingt années d'expérience et d'intégration personnelle. En effet, la cuisine est indissociable de la nutrition, car ce que nous mangeons doit être en lien avec le vivant qui est en nous. Ma « cuisine originelle », comme je la qualifie, est une nouvelle voie culinaire qui est bien différente de la pratique des autres chefs.

**Vous ne pensez pas que le mot « racines » peut faire peur au consommateur ?**

Racine veut simplement dire « ce qui pousse dans la terre »,

mais ce terme a également été choisi pour ce retour aux sources, au non-dénaturé, dont nous avons tant besoin.



Une maman qui lui a transmis le goût vrai des aliments et vingt années d'expérience et d'intégration personnelle ont permis à Laurence Salomon de réaliser cet ouvrage atypique.

**On constate ces dernières années un retour des légumes comme, par exemple, le topinambour et le rutabaga.**

Car bien cuisinés, ces légumes sont délicieux et il n'y a plus lieu de les assimiler aux temps de pénurie.

**Peut-on les associer à un repas de fête ?**

Bien sûr ! Par exemple, une pintade au cidre et au raisin avec une purée de topinambour; ou un velouté de rutabaga au lait d'avoine et crème d'amande, noix de Saint-Jacques émincées crues et marinées au shoyu (sauce de soja - ndr).

**Les racines sont-elles faciles à cuisiner au quotidien ?**

Oui, il faut seulement se libérer des peurs face à l'inconnu et se dire qu'une betterave jaune se cuisine comme la rouge plus commune, ou qu'un navet « boule d'or » s'incorpore aussi bien

dans une soupe que le navet à collet rose commun.

**Quels sont leurs bienfaits sur la santé ?**

Ce sont des légumes énergétiques, favorables aux temps froids qu'il faut absolument redécouvrir l'hiver et ainsi ne plus utiliser les légumes hors saison comme la courgette ou la tomate.

Racines, du raifort au navet du Pardailhan, de Laurence Salomon, éditions La Plage, 19,90 euros

## Mille-feuilles de tofu aux carottes, dattes et curcuma, couscous d'épeautre aux pois chiches et houmous « curcamande »

### INGRÉDIENTS

#### Mille-feuilles

- 400 g de carottes, chantenay de préférence
- 1 bloc de tofu nature de 500 g
- 4 dattes medjoul
- 2 c. à soupe de tamari
- 8 pincées de curcuma
- Poivre de Penja fraîchement moulu
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

#### Couscous aux pois chiches

- 500 g de pois chiches
- 200 g de couscous complet d'épeautre
- 1 c. à café de bouillon de légumes

#### Houmous « curcamande »

- Les deux tiers des pois chiches cuits
- 1 c. à soupe de purée d'amande
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'1 citron
- 1/2 cm de racine de curcuma pelée ou 2 pincées de curcuma en poudre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de cuisson des pois chiches

#### Crème de menthe aux amandes

- 40 g d'amandes
- 1 petit bouquet de menthe
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- 2 c. à soupe de shoyu



### RECETTE

#### • Mille-feuilles

Peler les carottes et les tailler en gros spaghetti à l'aide d'un coupe-légumes Rouet. Placer 4 emporte-pièces sur le panier d'un cuit-vapeur et répartir les spaghetti de carotte à l'intérieur. Tasser légèrement et cuire environ 10 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver les spaghetti cuits dans les cercles. Dans le bloc de tofu, tailler 2 cylindres à l'aide d'un emporte-pièce de la même taille que ceux de la cuisson des carottes. Couper chaque cylindre en 6 tranches d'environ 2 mm d'épaisseur. Laver les dattes, les dénoyauter, les couper en deux puis chaque moitié en quatre. À l'intérieur de 4 emporte-pièces disposés sur un plat allant au four, poser 4 tranches rondes de tofu. Laisser tomber quelques gouttes de tamari et répartir la moitié des spaghetti de carotte sur les tranches. Sur chacune, déposer ensuite 4 petits quartiers de dattes, parsemer d'une pincée de curcuma, poivrer et poser une deuxième tranche

de tofu. Laisser tomber quelques gouttes de tamari, répartir le restant des spaghetti de carotte et recouvrir de 4 morceaux de dattes par emporte-pièce. Terminer avec une dernière tranche de tofu, huilée avec l'huile d'olive et poudrée de curcuma.

#### • Couscous aux pois chiches

Prévoir de faire tremper les pois chiches pendant environ 10 heures avant leur cuisson. Les rincer et les cuire pendant 1 h 30, en salant l'eau seulement après la première ébullition. En égoutter un tiers et réserver le reste dans l'eau de cuisson. Placer le couscous dans un récipient. Verser 300 ml d'eau bouillante, dans laquelle on aura dissous le bouillon de légumes. Couvrir et laisser gonfler pendant 20 minutes. Aérer les grains à la fourchette et les mélanger aux pois chiches égouttés. Rectifier le sel et réserver.

#### • Houmous « curcamande »

Mixer les pois chiches restants avec la purée d'amande, l'ail, le jus de citron,

le curcuma pelé, l'huile d'olive et le jus de cuisson. Rectifier le sel.

#### • Crème de menthe aux amandes

Torréfier les amandes au four, pendant 20 minutes à 150 °C. Prélever les feuilles de menthe et les laver. Mixer les feuilles de menthe avec l'huile d'olive, les amandes, le jus de citron, le shoyu et ce qu'il faut d'eau pour obtenir la consistance d'une crème.

#### FINITIONS ET PRÉSENTATION

Tailler une carotte chantenay en fins spaghetti grâce au coupe-légumes Rouet. Couvrir les mille-feuilles d'un couvercle ou d'un papier cuisson pour les protéger du dessèchement, et les chauffer pendant 10 minutes à 150 °C, à four non ventilé. Placer les mille-feuilles dans chaque assiette et poser sur le dessus une feuille de menthe. Accompagner avec le couscous aux pois chiches, l'houmous et la crème de menthe aux amandes. Placer à côté un petit contenant avec un nid de spaghetti de carotte.