

# ALSACE VÉGÉTALE

RECETTES AUX LÉGUMES ET AUX FRUITS

W

# INTRODUCTION

## *Automne 2018*

Je suis alsacienne. Je suis née à Colmar, dans le Haut-Rhin. D'un père alsacien, d'une mère qui ne l'est pas (mais après plus de trente ans de vie au pays du Munster, on pourrait la considérer comme telle !). J'ai grandi en Alsace, entourée de quelques jolies traditions et d'objets alsaciens. Mes parents ne parlaient pas alsacien, et nous ne mangions pas une choucroute royale tous les trois jours. L'Alsace était là, discrète, je pense, sans que je la conscientise vraiment. J'ai fait mes études d'Histoire à Strasbourg où j'ai rencontré et aimé Matthieu, Alsacien du Nord, venant d'une famille plus viscéralement alsacienne : des parents qui se parlent en alsacien, une maman qui cuisine l'Alsace de manière traditionnelle, quelques poteries anciennes, chez eux, aussi. Et puis l'Alsace, je l'ai quittée, pour suivre cet amoureux, maintenant également père de nos deux charmants bambins, dont le travail nous a menés en région parisienne puis en Norvège.

Le retour en Alsace, pour les vacances, les fêtes, les occasions familiales, a toujours provoqué en moi une sorte de sensation assez puissante d'appartenance à ce territoire, à ce terroir. L'envie, très souvent, d'y revenir, de s'y réinstaller, d'y ancrer notre petite famille. En attendant ce moment qui ne s'improvise pas du jour au lendemain, ce sont les traditions, les objets, l'imagerie, et bien sûr, la cuisine qui nous y rattachent.

La confection en famille, des moments joyeux de partage et de transmission, des bredele qui garniront les calendriers de l'Avent des enfants, les manalas de la Saint-Nicolas (que mon homme, notre boulanger, qui est un grand spécialiste du levain naturel, nous confectionne grâce à ce fidèle compagnon de farine et d'eau), l'agneau pascal – j'en oublie sans doute – sont des instants que nous retrouvons chaque année avec plaisir.

Les objets, c'est surtout tout ce qui tourne autour des arts de la table et notamment la fameuse poterie alsacienne. Je ressens quelque chose de très fort lorsque nous allons à Soufflenheim ou à Betschdorf auprès de

ces artisans qui maîtrisent des savoir-faire ancestraux : les gestes, la matière noble, les créations, magnifiques. J'aime la céramique, ce rapport à la matière brute et les productions qui en découlent et qui inspirent mes recettes. Il m'arrive souvent de partir d'un contenant et de chercher le contenu qui le mettra le mieux en valeur (et inversement, bien entendu !).

L'Alsace et l'est de la France plus globalement, c'est la poterie, mais aussi la vaisselle et les tissus anciens que j'ai beaucoup de plaisir à chiner. Les arts de la table sont en effet très présents dans la tradition alsacienne, et forcément, ça me plaît beaucoup. Il faut dire que j'ai été à bonne école avec une maman qui dressait toujours de très jolies tables (et un papa qui se chargeait de les garnir !).

En termes d'imagerie, j'ai découvert, grâce à mes parents, le travail de l'artiste alsacien Guy Untereiner qui dessine magnifiquement l'Alsace.

Et puis il y a la cuisine. Et peut-être le presque paradoxe (mais pas tant que ça, je m'expliquerai !) de cet ouvrage. Comme évoqué auparavant, je ne peux me targuer d'avoir été « biberonnée » à la gastronomie alsacienne. De temps en temps, les plats que j'associe à la cuisine alsacienne traditionnelle s'invitaient à notre table, mais sans doute moins que dans d'autres familles, à l'instar de celle de mon chéri.

Devenue adulte, cuisinière du quotidien (et ce depuis tant d'années, aînée d'une fratrie de six, j'ai vite enfilé le tablier pour participer à l'effort familial – et parce que j'aimais cela, tout simplement !), je ne peux pas non plus prétendre être devenue une spécialiste du baeckeoffe ou autre jarret braisé. Car ma cuisine est avant tout une cuisine végétale qui fait la part belle aux légumes et aux fruits de saison. Et beaucoup moins au cochon ! Sans être végétarienne, je ne cuisine que très rarement la viande : ce n'est simplement pas mon terrain de prédilection. Je suis plus à l'aise avec les potimarrons et les choux ! Mon blog Farine d'étoiles en est le reflet depuis 2012.

Et puis finalement, des livres de cuisine alsacienne traditionnelle, il y en a un certain nombre. J'ai compris en me plongeant dans ces livres que les légumes étaient vraiment très présents dans de nombreuses recettes. Les crudités se retrouvent sur les tables alsaciennes (je me souviens des belles assiettes que nous composait mon Papa avec sa petite râpe, à la vitesse de l'éclair !) et de nombreuses recettes comportent une base de légumes. En outre, d'autres recettes ne demandent qu'à être végétalisées.

Louis XIV aurait dit : « Terre d'abondance, l'Alsace est un beau jardin. » Côté fruits et légumes, il y a, en effet, l'embaras du choix en Alsace, et j'ai donc choisi d'utiliser avant tout des légumes et des fruits y poussant pour élaborer mes recettes.

De plus, la démarche locavore est celle de notre quotidien : elle est logique pour profiter au maximum des bienfaits des aliments, elle est positive pour la planète et pour l'économie des petits producteurs locaux. Elle va de pair avec un respect de la saisonnalité qui est aussi au cœur des assiettes que je compose dans notre cuisine familiale quotidienne.

C'était parti ! J'avais donc de bonnes bases pour booster mon imagination assez débordante quand il s'agit d'utiliser les légumes et les fruits. L'idée de cette Alsace végétale m'a paru évidente, rapidement. Je me suis donc mise au boulot ! Avec l'aide de mon cher et tendre (il est très fort pour mandoliner 6 kg de chou sans se couper les doigts !) et de Judith et Augustin, nos petits Alsaciens à nous, toujours prêts à aider en cuisine, et surtout à goûter les différentes préparations ! Avec le soutien de ma grande famille aussi, les remarques, les corrections, et l'aide toujours aussi précieuse de ma sœur Annabelle, auteure des jolis dessins, et qui a aussi beaucoup œuvré à la conception graphique de cet ouvrage.

Il y a eu les recettes à établir bien sûr, à tester, à améliorer, mais aussi tout l'univers à créer autour d'elles pour des visuels qui me ressemblent, entre tradition et modernité, avec convivialité et gourmandise, toujours !

J'ai choisi de privilégier les recettes salées, parce que c'était là le véritable challenge en termes de végétalisation, mais il y a aussi quelques recettes sucrées à découvrir dans cet ouvrage parce que ce sont des recettes de notre quotidien, de nos traditions, de notre lien avec l'Alsace.

J'ai essayé d'être un peu novatrice quand même sur le sucré, avec notamment quelques douceurs crues et l'utilisation d'ingrédients qui n'existent pas dans le répertoire des grands-mères alsaciennes (est-ce que purée de noisettes se traduit en alsacien ?!).

En ce qui concerne le salé, j'ai adapté mon mode de cuisine, assez libre, instinctif aux recettes alsaciennes qui me parlaient. Ce sont des pistes à suivre, à s'approprier, en fonction de ses envies, des saisons, de ce qu'on a dans ses placards. La base est végétale dans le sens où je n'ai pas tra-

vaillé la viande ni le poisson. Beaucoup de recettes sont véganes, mais pas toutes. Il y a pas mal de cru, mais pas que ! Bref, j'espère que chacun en fonction de ses préférences, convictions, habitudes alimentaires pourra y trouver quelques idées gourmandes et saines.

Vous trouverez aussi quelques petits points historiques (en tant qu'historienne, je ne pouvais les occulter !) et quelques explications nutritionnelles (je suis formée en nutrition-naturopathie) qui vont de pair avec ma recherche d'une alimentation saine, équilibrée et vraiment nourrissante. L'alimentation, ce ne sont pas que des vitamines et des minéraux posés dans une assiette, mais avant tout des émotions et des moments de partage. D'où la nécessité, selon moi, de choisir des aliments vivants, produits pas trop loin de là où on vit, et qui seront ensuite cuisinés et dégustés en pleine conscience. Quand je cuisine, je suis totalement connectée à ce que je fais, je vis le moment pleinement, et il en va de même lorsque nous nous mettons à table, en famille ou avec des amis. La table alsacienne était traditionnellement une table de partage et convivialité où les produits consommés venaient des champs et des fermes environnantes.

Je pense qu'il est nécessaire, à l'heure d'une mondialisation souvent excessive, de revenir à ces valeurs, garantes de moments de douceur et de bonheur qui sont tout aussi bons pour la santé qu'une carotte cueillie il y a quelques heures par son maraîcher préféré, ou dans son propre potager.

Et parce qu'il est chouette aussi de tirer parti d'une mondialisation qui a également des aspects positifs, j'utilise parfois dans mes recettes des ingrédients qui ne sont pas purement alsaciens et qui emmènent cette tradition culinaire pluriséculaire vers d'autres horizons.

## LÉGENDES



# SOMMAIRE

10 - Les légumes, au cœur de la table alsacienne

72 - Des pâtes, de la pâte, en Alsace

116 - Fromages d'Alsace

132 - Quelques douceurs d'Alsace



## AVANT-PROPOS

Les produits utilisés dans mes recettes sont très majoritairement biologiques, le plus souvent issus d'une production locale et de saison. Il y a aussi quelques ingrédients un peu plus exotiques, histoire de twister un peu la gastronomie alsacienne !

La vaisselle, les tissus, les objets de décoration utilisés pour les visuels sont pour la plupart les miens, ou ceux de ma famille proche. Il n'est pas question pour moi de faire de la publicité, mais bien de rendre hommage au travail des potiers et autres céramistes que j'apprécie : à Soufflenheim, je fais souvent un petit tour chez les potiers Friedmann, ErneweinHaas, Siegfried Gaston et fils, Wehring et fille, Graessel et Beck. À Betschdorf, chez Fortuné Schmitter ou Burger.

À Paris, j'ai pu faire la rencontre de jeunes céramistes talentueuses : Sarah Zhiri de l'atelier And the days after, et Laurette Broll, elle-même d'origine alsacienne.

Je suis aussi sensible au travail de Véronique Rigaudie, à celui de Malo Atelier, des Céramiques de Juliette, et à celui de Justine Lacoste de l'atelier Épure. La manufacture Jars produit également quelques jolies pièces.

Certains tissus viennent de la manufacture d'impression sur étoffes Beauvillé, à Ribeauvillé.

J'ai mon « petit » stock de vaisselle ancienne chinée, par mes soins, ou offerte par mes proches qui savent ma passion pour les arts de la table.

Les dessins alsaciens que l'on retrouve sur certaines photos sont ceux de Guy Untereiner : en cartes postales, magnets ou sur des boîtes, ils sont distribués par Marinoandco.



## LES LÉGUMES, AU CŒUR DE LA TABLE ALSACIENNE

Il y a une tradition ancienne du maraîchage en Alsace et c'est très bien comme ça ! On peut facilement commander une belle assiette de crudités dans les restaurants et autres fermes auberges. On vous servira alors normalement une ribambelle de légumes râpés, à l'image de ce que vous pourrez trouver dans cet ouvrage. J'ai customisé les assaisonnements, histoire de varier les saveurs et de changer un peu de la sempiternelle crème fraîche.

Il y a tellement à faire en termes de découpes et de petites sauces pour ramener avec plaisir tous ces beaux légumes au cœur de nos repas du quotidien et changer un peu de la traditionnelle carotte râpée (que j'aime beaucoup au demeurant !).

Le cru permet de préserver au maximum les vertus nutritionnelles des légumes fraîchement cueillis, mais vous trouverez aussi quelques recettes à base de légumes cuits, notamment des quiches, très pratiques, car accompagnées d'une belle salade, elles constituent des repas végétariens complets et pleins de vitalité.

# SALADE DE CHOU ROUGE, MILLET, ORANGE, MARRONS



Voilà une chouette salade qui peut constituer une bonne base pour un repas léger, et que l'on peut même emporter pour un déjeuner en format lunch box. Le chou rouge se mêle bien à l'orange qui apporte du peps à cette salade. Le millet est une céréale toute douce qui accepte bien différents types d'assaisonnements. Sans gluten, elle est intéressante dans le cadre d'une alimentation qui en est souvent trop pourvue.

## POUR 4 PERSONNES

- \* Environ 200 g de millet, cuit selon vos habitudes
- \* 1/2 chou rouge de taille moyenne
- \* 2 oranges
- \* Quelques marrons cuits au naturel
- \* Quelques graines de courge
- \* Un peu de gomasio
- \* 1 belle cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
- \* 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- \* 1 cuillerée à soupe d'huile de colza
- \* 3 cuillerées à soupe d'huile de sésame
- \* Un peu de poivre

Émincer le chou rouge finement à l'aide d'une mandoline (attention aux doigts !).

Mélanger, dans un petit bol, la moutarde, les huiles, le vinaigre, le jus d'une orange et un peu de poivre. Verser sur le chou émincé et mélanger avec délicatesse.

Dresser le millet cuit sur le plat de service. Disposer le chou assaisonné. Peler la seconde orange, découper des rondelles que l'on peut ensuite recouper en quatre. Ajouter sur le chou, ainsi que les marrons, les graines de courge et le gomasio. Mélanger le tout et servir.

## POINT NUTRITION

Le chou rouge appartient à la famille des crucifères. Il est riche en antioxydants qui aident le corps à lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules de l'organisme.

Il contient du potassium, du calcium et du magnésium qui sont des minéraux essentiels au bon fonctionnement de notre petite machine. On peut également noter sa richesse en fer et en fibres. Il contient des vitamines A, C et K, bonnes pour la vision, une immunité

au top et une coagulation du sang efficace. Il est intéressant pour rétablir l'équilibre acide-base du corps qui tend très souvent vers trop d'acidité avec l'alimentation actuelle. Sa faible teneur en lipides et en sucre permet de limiter les pics glycémiques. Manger le chou cru permet de profiter au maximum de tous ces bienfaits nutritionnels. Mais il peut parfois être un peu difficile à digérer pour certaines personnes qui le consommeront donc plutôt cuit.

