



Recettes de
Thomas
Clouet



Bouddha Bol

Légumes, graines, protéines
L'équilibre est dans le bol !



Docteur
Jean-Michel
Cohen



Déjà 20 000
exemplaires vendus
Édition revue et augmentée

Flammarion



Bouddha Bol

L'équilibre est
dans le bol !

Jean-Michel Cohen

Thomas Clouet

Flammarion

Photographies de Laurent Kouvrès

Stylisme: Sarah Vasseghi

Conception graphique: ♣ Justiciel

Fabrication: Louisa Hanifi et Christelle Lemonnier

Photogravure: IGS-CP à Angoulême (16)

© Flammarion, Paris 2020

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0802-4212-9

N° d'édition : L.01EPMH000179

Dépôt légal : octobre 2020

www.editions.flammarion.fr

Sommaire

- 5 Introduction du Dr Jean-Michel Cohen
- 10 Introduction de Thomas Clouet
- 16 Conseils pratiques pour bien composer son bowl
- 22 Petits déjeuners
- 54 Légumes
- 138 Poissons
- 184 Viandes
- 230 Table des recettes
- 233 Index des recettes
- 237 Index par produits
- 240 Définitions







Petits déjeuners



Ananas, mangue, orange, crème de soja, vanille, flocons d'avoine, noix de cajou

Préparation

20 minutes

Pour 4 bowls

1 ananas d'environ 1,2 kg
1 mangue
1/2 gousse de vanille
25 cl de crème de soja épaisse
2 cuillerées à soupe
de sirop d'érable
1 pomme de type granny-smith
1/2 citron jaune
40 g de noix de cajou
140 g de gros flocons d'avoine

1 Coupez le sommet et la base de votre ananas. Ôtez la peau et les yeux avec un couteau à longue lame en suivant la courbure de votre fruit. Coupez la chair de votre ananas en quartiers et éliminez la partie ligneuse présente au sommet de chaque quartier. Coupez l'ensemble en morceaux.

2 Coupez deux tranches épaisses de chaque côté du noyau central de votre mangue tout en le longeant. Ôtez la peau au couteau et coupez la chair en morceaux, en prenant soin de conserver un peu de chair que vous détaillerez en petits cubes pour la décoration.

3 Coupez votre demi-gousse de vanille en deux dans la longueur puis raclez-la avec le dos d'un couteau afin de récupérer le maximum de graines.

4 Mixez au blender la chair d'ananas et de mangue avec la crème de soja épaisse, les graines de vanille et le sirop d'érable jusqu'à obtenir une texture lisse.

5 Lavez votre pomme. Coupez-la en quartiers et ôtez le trognon. Coupez chaque quartier en tranches. Citronnez-les légèrement afin d'éviter que la chair ne s'oxyde.

6 Hachez grossièrement les noix de cajou.

7 Versez la crème d'ananas et de mangue au fond de quatre bols. Garnissez de tranches de quartiers de pomme, de flocons d'avoine et de noix de cajou. Décorez avec quelques petits cubes de mangue.

8 Servez.

**Trucs
Santé**

Les amandes se sont imposées dans la consommation alimentaire française en tant que produit sain. Pourtant les noix de cajou sont riches en acide linoléique, qui améliore notre masse musculaire sans augmenter trop fortement notre masse grasse, malgré une teneur en calories voisine - mais légèrement plus faible avec 630 kcal pour 100 g - que leur petite sœur, l'amande.

**Trucs
de Chef**

On trouve la crème de soja épaisse en grande distribution sous la marque Bjorg®.



Ananas, papaye, kiwi, myrtilles, noisettes

VÉGÉTARIEN

VÉGÉTARIEN

Préparation

15 minutes

Cuisson

3 minutes

Pour 2 bowls

1/2 papaye

1/2 ananas

1 yaourt de soja

1 kiwi

40 g de noisettes en coque

20 g de flocons d'avoines

20 g de graines de courge

40 g de myrtilles

1 À l'aide d'une cuillère à soupe, ôtez les graines de votre papaye. Enlevez la peau et coupez la chair en petits morceaux.

2 Ôtez la peau et les yeux avec un couteau à longue lame en suivant la courbure de votre ananas. Coupez la chair en quartiers et éliminez la partie ligneuse présente au sommet de chaque quartier. Coupez l'ensemble en petits morceaux.

3 Mixez au blender l'ananas avec la papaye et le yaourt de soja jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

4 Coupez les extrémités de votre kiwi. Pelez-le puis coupez la chair en tranches.

5 Décortiquez les noisettes. Hachez-les grossièrement et faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en prenant soin de remuer très régulièrement.

6 Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine avec les graines de courge et les noisettes.

7 Lavez les myrtilles et coupez-les en deux.

8 Versez la crème d'ananas et de papaye au fond de deux bols. Garnissez de tranches de kiwi et du mélange noisettes-graines de courge-flocons d'avoine. Décorez avec quelques myrtilles.

9 Servez.

Trucs
Santé

Riche en vitamines A et C, l'ananas est un fruit peu calorique et très goûteux qui donne du relief aux aliments. On lui attribue des vertus digestives : il favoriserait ainsi le transit intestinal et aurait même des propriétés anti-infectieuses. La présence de carotène est elle excellente pour la peau.

Trucs
de Chef

Vous pouvez ajouter quelques noix de cajou à votre mélange noix-graines-flocons d'avoine.

Pour encore plus de fraîcheur, agrémentez vos bols de quelques feuilles de menthe.





Légumes



Algues, riz complet,

VÉGÉTALIEN

tomate, concombre, edamame, poivron

Préparation

15 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz long complet

90 g de haricots de mer
conservés au sel

160 g d'edamame surgelés (Picard®)

1 poivron vert

120 g de tomates cerises

80 g de concombre

Quelques branches de persil plat

20 g de cacahuètes

La sauce cacahuète

1 cuillerée à soupe de sauce de soja

1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz

1 cuillerée à café de
purée de cacahuète

3 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Poivre du moulin

1 Rincez le riz et faites-le cuire environ 20 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-le.

2 Plongez les haricots de mer dans un grand saladier d'eau froide pendant une quinzaine de minutes. Égouttez-les et rincez-les pendant 3 minutes sous un filet d'eau claire. Laissez-les légèrement sécher à l'air libre.

3 Décongelez les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau.

4 Lavez le poivron vert. Ôtez le pédoncule, les côtes et les graines, puis coupez la chair en bâtonnets. Enrobez-les d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive et d'un peu de sel. Marquez-les 2 minutes sur un grill en fonte (ou dans une poêle en fonte) sur feu vif.

5 Lavez les tomates cerises. Coupez-les en deux ou en quartiers selon leur taille. Lavez le concombre. Coupez-le en petits cubes.

6 Dans un bol, préparez la sauce cacahuète : mélangez la sauce de soja, le vinaigre de riz, la purée de cacahuète, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et un peu de poivre.

7 Dans un bol, enrobez les edamame avec un tiers de la sauce cacahuète.

8 Dans un autre bol, mélangez les tomates cerises, les cubes de concombre et un tiers de la sauce cacahuète.

9 Lavez et effeuillez le persil. Hachez grossièrement les cacahuètes.

10 Garnissez deux bols d'edamame, de mélange tomates-concombre, de haricots de mer, de riz complet et de bâtonnets de poivron grillés. Arrosez les algues avec le reste de sauce. Agrémentez de persil et de cacahuètes. Servez.

Trucs Santé

Le haricot de mer est l'algue bretonne la plus consommée en France. Crue ou cuite, elle apporte une saveur iodée. Elle est également remarquable d'un point de vue nutritionnel pour sa richesse en fibres, en antioxydants (fucoxanthine), en calcium, en magnésium, en iode, en sodium, en oméga 3, en vitamines A et C.

Trucs de Chef

Vous trouverez les haricots de mer au sel en vitrine réfrigérée dans les magasins bios, plus particulièrement ceux de la chaîne Naturalia. La purée de cacahuète s'achète également dans les magasins bios. Il ne faut pas la confondre avec le beurre de cacahuète qui est parfois sucré.



Edamame, shiitaké, pousses d'épinard, riz basmati, sauce coco

VÉGÉTALIEN

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Pour 2 bowls

50 g de riz basmati complet
1/2 bâton de cannelle
1 gousse de cardamome
200 g d'edamame (Picard®)
280 g de shiitakés
1 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
20 g de noisettes
1 échalote
1/4 de bouquet de coriandre fraîche
4 cuillerées à soupe de lait de coco
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
80 g de pousses d'épinard
1/2 piment vert doux
Sel, poivre du moulin

1 Rincez et égouttez le riz basmati complet. Couvrez-le avec deux fois son volume d'eau dans une casserole, ajoutez la cannelle et la cardamome, portez à ébullition, couvrez et baissez le feu. Faites cuire sur feu doux jusqu'à absorption totale du liquide. Égouttez le riz, retirez la cannelle et la cardamome.

2 Faites décongeler les edamame au four à micro-ondes avec un peu d'eau. Lavez les shiitakés. Coupez la base des pieds. Coupez les champignons en tranches épaisses. Fendez la gousse d'ail au couteau.

3 Faites chauffer une grande poêle sur feu vif avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail. Faites-y revenir les shiitakés avec un peu de sel pendant 7 minutes en remuant régulièrement. Ôtez la gousse d'ail.

4 Hachez grossièrement les noisettes. Faites-les dorer dans une poêle antiadhésive sans matière grasse en remuant constamment.

5 Pelez et émincez l'échalote. Lavez et hachez la coriandre.

6 Dans un bol, mélangez le lait de coco, le jus de citron, la sauce de soja, l'huile d'olive, l'échalote et la coriandre. Poivrez, versez la moitié de la vinaigrette sur les edamame et mélangez afin de les enrober.

7 Lavez et essorez les pousses d'épinard. Assaisonnez-les avec le reste de la vinaigrette. Coupez le piment doux en fines rondelles.

8 Garnissez deux bols d'edamame, de shiitakés, de riz basmati complet et de pousses d'épinard. Agrémentez de noisettes et de piment. Servez immédiatement.

Trucs Santé

Le shiitaké ou lentin de chène est le champignon le plus cultivé au monde après le champignon de Paris. Outre sa saveur douce, il est réputé pour ses propriétés médicinales : grâce à sa teneur en lentinane (principe actif), il est fortement conseillé aux personnes immunodéprimées. C'est aussi un hypocholestérolémiant et un hypolipidémiant. Enfin, ses apports en cuivre, sélénium, zinc, phosphore, magnésium et surtout en vitamine D sont remarquables.

Trucs de Chef

On peut remplacer les edamame par des fèves fraîches en saison. Dans ce cas, écossez puis ébouillantez les fèves quelques secondes avant de les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée. Pelez ensuite les fèves en les incisant légèrement avec les ongles et en pressant. Dans une version qui ne serait plus que pesco-végétariste ou dans le cas d'un régime sans gluten, vous pouvez remplacer la sauce de soja par du nuoc-mâm.

