L'AUTHENTIQUE

le cuisiner, le vivre

mikecuypers | chefsanstoque

Qu'allez-vous découvrir dans ce livre ?

CUISINER, C'EST PRÉPARER ET ACCOMMODER DES ALIMENTS DE TELLE SORTE
QU'ILS SOIENT PROPRES À LA CONSOMMATION ET AGRÉABLES AU GOÛT

Une invitation à reprendre le chemin de la cuisine.

Autour de mon interprétation du terme « cuisiner » je vous fais découvrir une synthèse de tous les éléments qui interviennent dans la simple réalisation des repas de mon quotidien et qui, légèrement sophistiqués, se dégustent à la Table de mon Restaurant.

En guise d'introduction, je vous conte la synthèse de cette merveilleuse balade qui m'a mené du simple statut de consommateur à celui de consomm'Acteur, conscient et responsable de son alimentation.

SELON MA CONCEPTION, CUISINER IMPLIQUE

1 LA CONNAISSANCE ET LE CHOIX DES ALIMENTS

Je vous propose tout d'abord un état des lieux de mon frigo et de mes armoires, ceci sous forme de six catégories de produits.

Vous apprendrez comment j'achète mes différents aliments, comment je les stocke, leurs différentes formes de consommation, dans quelles préparations je les utilise.

Une première partie nécessaire avant même d'entrer en cuisine.
Céréales, légumineuses, légumes & fruits, petites graines, condiments et produits d'épicerie, épices & herbes aromatiques vous ouvriront la porte d'un quotidien goûuteux.

Et surtout, j'entends vous montrer que seule une production issue d'actes paysans éthiques peut nous fournir des produits sains, il s'agit ici de vous faire l'apologie d'une alimentation de qualité.

2 LA CONNAISSANCE DE RECETTES ÉLÉMENTAIRES

Indispensables à la réalisation d'une cuisine quotidienne, je vous partage mon cahier de recettes élémentaires, trucs et astuces sur chaque produit ou chaque catégorie de produits, variantes et dérivés à des élaborations simples et surtout goûteuses.

Mon objectif est de vous insuffler un peu d'inspiration pour que vous enfiliez votre tablier d'abord, osiez tester les recettes proposées pour très vite vous aventurer sans crainte dans quelques variantes. Enfin, finir par élaborer vos propres créations.

Vous comprendrez au travers de chaque fiche que la cuisine est accessible à tout un chacun et je suis persuadé que vous serez étonné positivement de vos premières réalisations.

C'est tout ce que je vous souhaite.

3 L'IMPLICATION PERSONNELLE ET GLOBALE

Si l'acte de cuisiner ne vous est pas coutumier, s'il vous effraie ou si vous avez du mal à l'intégrer dans votre quotidien, quelles qu'en soient les raisons, je fais le pari de toucher votre for intérieur avec cet aspect du livre.

Parce que je suis convaincu que la cuisine est un levier tellement important de transformation tant personnelle que globale, mon travail perdrait son âme si je ne vous partageais pas mes préceptes clés.

Reprendre le contrôle de son alimentation, c'est aussi se responsabiliser vis-à-vis d'une série non négligeable d'autres actes du quotidien.
C'est grâce et autour de la cuisine que je me suis créé un Art de Vivre.

Puisse-t-il simplement vous toucher.

UNE RÉELLE OPPORTUNITÉ DE « REVE-O-LUTIONNER » VOTRE ALIMENTATION S'OFFRE À VOUS.
VOUS AUSSI DEVENEZ ACTRICE ET ACTEUR DE VOTRE CONSOMMATION
DEVEZ CONSOMM'ACTRICE ET CONSOMM'ACTEUR

Mais d'abord, quelques mots pour me présenter, **mikecuypers**
et pour présenter mon restaurant, **chefsanstoque**

CONNAISSANCE ET CHOIX DES ALIMENTS

Selon ma conception des choses, j'ai développé ma Cuisine Authentique avec l'idée que seule une cuisine maison permet de connaître exactement les ingrédients que l'on intègre dans sa préparation. Seule une attention particulière sur ses sources d'approvisionnement permet qu'elles soient exempte d'un maximum de produits néfastes (les additifs, les perturbateurs endocriniens,….).
A partir du moment où on prend le moindre raccourci, où on se satisfait d'une nourriture semi ou totalement préparée et issue de la grande distribution, cela part en cacahuètes !

ACHETER, CONSOMMER, C'EST INVESTIR DANS LA SOCIÉTÉ DANS LAQUELLE ON VEUT VIVRE

chapitre 1

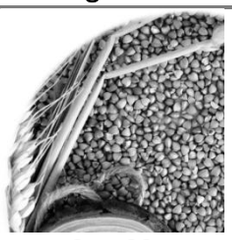
(R)EVOLUTION DES PLACARDS

LES MEILLEURS PRODUITS PROVIENNENT DIRECTEMENT DU PRODUCTEUR

Mes denrées alimentaires essentielles

LA BASE DE TOUTES MES PRÉPARATIONS

Catégorie 01 — Les céréales



Epeautre, blé, quinoa, kamut®, amarante, avoine, millet, riz, fonio, sarrasin, orge.

Cat. 02 — Les légumineuses

Pois chiche, haricot rouge, lentille verte, lentille corail, pois cassé.

Cat. 03 — Les fruits et légumes

Cassis, cerise, châtaigne, coing, fraise, framboise, groseille, mirabelle, mûre, noisette, noix, poire, pomme, prune, rhubarbe.

Ail, asperge, aubergine, betterave, brocoli, butternut, carotte, céleri rave, céleri vert, champignon, chicon, chou blanc, chou chinois, chou pak-choi, chou rave, chou de Savoie, chou-fleur, chou rouge, chou de Bruxelles, concombre, courgette, échalote, épinard, haricot vert et beurre, mesclun, navet, oignon jaune, oignon rouge, panais, persil, persil tubéreux, petit pois, poireau, pois mange-tout, poivron, pomme de terre, potimarron et potiron, radis, radis noir, rutabaga, salade, tomate, topinambour.

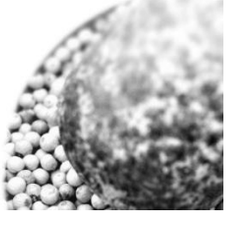
Cat. 04 — Les Graines

Chanvre, chia, courge, lin, sésame, tournesol, pavot.

Cat. 05 — Les condiments et produits d'épicerie

Arrow root, sucre de canne, rapadura, mélasse, miel, gomasio, bicarbonate de soude, huile, vinaigre, protéine de soja texturée, tofu soyeux, shoyu, purée d'oléagineux ou de graines, lait et crème végétale.

Cat. 06 — Les épices et herbes aromatiques



Ras el hanout, curry, chili, tandoori, quatre épices, garam massala, anis vert, badiane, cannelle, coriandre, cumin, curcuma, graines de fenouil, gingembre, girofle, muscade, piment, poivre.
Café, cacao cru, chocolat.

Ciboulette, lavande, mélisse, menthe, persil, romarin, sarriette, sauge, thym, verveine citronnée.

Après avoir goûté, testé, cuisiné l'ensemble de ces ingrédients, la viande n'est plus essentielle, même si je continue à l'apprécier de temps à autre.
Je ne peux m'empêcher de penser que la quantité de céréales consommées pour l'élevage d'un bœuf qui nourrira 200 personnes pourrait en nourrir 2000.
Et ceci sans compter les dizaines de litres d'eau que cela nécessite. Sans oublier que le bien-être animal est parfois (souvent) oublié dans les modes de production.

CONNAISSANCE DES RECETTES ELEMENTAIRES

Base de la pyramide de Maslow, se nourrir, au même titre que boire, se vêtir et se reproduire, est un besoin physiologique primaire sans quoi l'humanité serait éteinte depuis des millénaires.
Trop souvent, se nourrir se résume à utiliser ouvre-boites, micro-ondes et autres autocuiseurs révolutionnaires et non à véritablement cuisiner.
Comment défendre cette posture alors que des millions de personnes n'ont pas accès à l'alimentation ou y ont un accès de piètre qualité ?
Comment expliquer à ces peuplades qui chassent, pêchent et concoctent leurs repas avec du matériel fabriqué maison que nous boudons notre luxueuse cuisine et que nous consommons des produits issus d'un mode de production qui n'a plus rien de naturel ?

JE VOUS INVITE A ENFILER VOTRE TABLIER, À VOUS LAVER LES MAINS ET À TENTER LES RECETTES DE MA CUISINE AUTHENTIQUE

chapitre 2

TOUT LE MONDE PEUT CUISINER

JE ME CORRIGE, TOUT LE MONDE DEVRAIT CUISINER

Les potages

LE REPAS PAR EXCELLENCE, LA VALEUR SÛRE

Technique générale :

Mange ta soupe si tu veux grandir disaient-ils !
Le potage, c'est aussi l'opportunité de faire le plein de légumes, de toujours avoir de quoi manger sous la main, de se réchauffer par des températures plus froides, mais aussi tout simplement de se faire plaisir.

Il y a probablement autant de manières de faire le potage qu'il y a de Maman et/ou de Papa !
Je vous livre donc ma propre technique :

- Préparer tous vos légumes : nettoyer, éplucher, découper ;
  Au plus les légumes seront détaillés petitement, au moins longtemps ils devront cuire ;

- Faire suer la garniture dans une noisette de beurre : oignons, ail, verts de poireaux et herbes aromatiques (thym, romarin, feuille de laurier,...), ajouter un peu de poivre et de sel ;
  Les épices s'ajoutent maintenant si elles sont entières, en fin de cuisson si elles sont moulues ;

- Ajouter les légumes, un fond d'eau et laisser suer correctement l'ensemble ;
  Porter une attention à ce stade, pour bien mélanger les légumes afin qu'ils n'attachent pas ;

- Mouiller d'eau (ou d'un bouillon d'herbes aromatiques) jusqu'à hauteur des légumes et laisser cuire les légumes ;

- Vérifier la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau (dans le légume qui cuit le moins vite) ;

- Mixer la préparation et ajouter éventuellement de l'eau pour obtenir la consistance nécessaire ;
  Je préfère de loin les potages mixés aux potages taillés ;

- Rectifier l'assaisonnement et épicer votre préparation ;
  Cette étape est la clé du succès de votre recette. Elle nécessite votre attention et le concours de tous vos sens.

Potage – Velouté – Crème :

Un potage devient un velouté lorsque, en fin de cuisson et en dehors de la source d'énergie, on ajoute des jaunes d'oeufs battus au potage.

Un velouté devient une crème lorsqu'on y ajoute, en fin de cuisson et en dehors de la source d'énergie, de la crème.

Potage – Recettes :

Les racines d'hiver et autres tubercules sont parfaites pour illustrer la recette des potages.
Je les ai expressément réalisés avec la plus grande simplicité.

Les quantités d'ingrédients vous donneront un splendide potage pour 4 personnes.

L'eau peut être remplacée par un bouillon léger d'herbes aromatiques.

A vous de mixer !

Quelques exemples de potages

Poireaux et paprika doux

Ingrédients :

- 200 gr de poireaux,
- 320 gr de pommes de terre,
- ½ oignon,
- 100 ml de lait,
- 700 ml d'eau,
- Paprika doux,
- Poivre et sel.

Navets, poires et garam massala

Persil tubéreux et noix de muscade

Panais, pommes, ras el hanout

Rutabaga, gingembre et curcuma

Betterave, céleri rave, sésame et cannelle

Ingrédients :

- 200gr de betterave,
- 200 gr de céleri rave,
- ½ oignon,
- 1 càs de graines de sésame,
- 800 ml d'eau,
- Cannelle,
- Poivre et sel.

Topinambours, curry et miel

Ingrédients :

- 300 gr de topinambour,
- 300 gr de pommes de terre,
- ½ oignon,
- 2 càc de miel,
- 750 ml d'eau,
- Curry,
- Poivre et sel.

Carottes et anis étoilé

Ingrédients :

- 300 gr de carottes,
- 250 gr de pommes de terre,
- ½ oignon,
- 600 ml d'eau,
- Anis étoilé,
- Poivre et sel.

-

A vous de mixer !

Table des matières

Le livre, pour qui ? Pourquoi ? Genèse 08
Qu'allez-vous découvrir dans ce livre ? 09
C'est l'histoire d'un homme – mikecuypers 11
C'est l'histoire d'un cuisinier – chefsanstoque 13
Transition alimentaire 14

CHAPITRE I : connaissance et choix des aliments 17

Comment j'achète mes aliments 18
Comment je range mes aliments 21
Mes denrées alimentaires essentielles 22
Catégorie 01 : céréales 23
Catégorie 02 : légumineuses 26
Catégorie 03 : fruits et légumes 29
Catégorie 04 : graines 39
Catégorie 05 : condiments et produits d'épicerie 41
Catégorie 06 : épices et herbes aromatiques 45

CHAPITRE II : connaissance des recettes élémentaires 53

Introduction 54
Matériel de cuisine 55
L'essentiel, c'est le goût 56
Mon bouillon d'herbes aromatiques 57
Construction d'une recette 58
Index des recettes et techniques culinaires 59
Cuisson des céréales 60
Le taboulé 62
Cuisson des légumineuses 63
Les pommes de terre 64
Les galettes 65
Les tartinades 66
Les potages 67
Les salades 69
Les boules d'énergie et le granola 71
Toutes les pâtes (ou presque) 72
Le goût est mémoire 77

CHAPITRE III : implication personnelle et globale 78

Introduction 79
Question de priorités 80
Question de respect 83
Question de spiritualité 86
Inspirations principales 87
A méditer 88
Un dernier mot chefsanstoque ? Un dernier mot mikecuypers ? 89
Petit lexique culinaire 90
Bibliographie 91
Remerciements, respect 92
Table des matières 93
Mentions légales 94

L'AUTHENTIQUE
le cuisiner, le vivre

Voici donc une proposition à vous investir dans votre alimentation, à aller à la rencontre des aliments que vous consommez, que vous méconnaissez et de ceux qui les produisent, à prendre conscience de l'impact de votre consommation sur votre vie et celles des autres.

Dès l'instant où vous ouvrirez ce livre vous en devenez l'acteur principal, un consomm'acteur.

Le fonio n'aura plus de secret pour vous. Vous vous régalerez de légumineuses. Les légumes dits « oubliés » seront dorénavant coutumiers. Les petites graines craqueront sous vos dents. Les condiments et huiles de qualité prendront place dans votre armoire. Les épices et aromates parfumeront vos plats et fleuriront en votre jardin.
Je vous propose de devenir acteur de votre transformation !

Une Cuisine Authentique
Le répertoire de mes bases culinaires vous est ouvert. Plus que des recettes, ce sont des propositions d'assemblage. A vous de vous approprier la préparation, de la réfléchir, de la personnaliser au gré de vos goûts et de vos envies.

J'aurai atteint mon objectif si au travers de la troisième partie, je parviens à toucher suffisamment votre conscience pour que vous couriez en cuisine démarrer votre propre transition.

Cuisinier de mon propre restaurant, Chef Sans Toque, je développe depuis 7 ans une Cuisine Authentique à base de produits locaux et de saison.
Une passion pure et vraie par laquelle j'exprime avec sincérité et engagement ce que je suis profondément.
Atteint d'une maladie de Crohn depuis vingt ans, je poursuis une quête incessante de la pureté, du vrai, de l'essentiel, dans tous les domaines de ma vie, l'alimentation en priorité.
Un art de vivre qui gravite autour d'un seul terme, l'Authentique.

Puissiez-vous également trouver le vôtre.

L'Authentique, le cuisiner, le vivre, un ouvrage pour lequel j'ai mis tout mon cœur et toutes mes tripes

mikecuypers - chefsanstoque

17.00 € - Prix Belgique
© Michaël Cuypers