



🥑
CETTE SALADE
DIVINE
EVOQUE
LA CALIFORNIE
DE MON
ENFANCE.

GREEN DE GÉNIE

ÉQUILIBRÉES, FACILES ET TRÈS JOLIES, LES RECETTES D'ANNA JONES
FONT LE BONHEUR DES FOODISTAS BRITANNIQUES.
ET SONT ENFIN TRADUITES EN FRANÇAIS. PORTRAIT
ET BONNES IDÉES D'UNE VEGGIE GIRL ULTRA GOURMANDE.

PAR DANIELÉ GERKENS PHOTOGRAPHIE MATT RUSSEL



13 AVRIL 2018



Anna Jones

« Je suis comme tout le monde », se plaît à répéter Anna Jones, 38 ans. Elle a été formée par Jamie Oliver, ses livres s'arrachent de l'autre côté du Channel et elle régale toutes les semaines les lecteurs du « Guardian » avec ses recettes végétariennes, mais elle reste terriblement modeste. « Je ne suis pas révolutionnaire. Je ne crois pas aux régimes. Ce que je veux, c'est célébrer la vie, célébrer la nourriture, et mettre les légumes au centre de la table », affirme-t-elle dans sa cuisine de Hackney, dans le nord-est de Londres. Alors que de plus en plus d'Occidentaux renoncent en partie ou complètement à la viande, Anna se révèle être une parfaite ambassadrice d'une époque au flexitarisme galopant. Bien entendu, ce n'est pas la première ni la seule auteure de ce genre. Ce qui la distingue ? Une bonne dose de pragmatisme, un abord simple, des idées pratiques et un parfait cocktail de « healthy/comfort/exotic food » comme seuls les Anglais savent le faire ! Dans « A Modern Way to Cook »*, son deuxième ouvrage (et le seul traduit en français), Anna confie ses trucs et astuces de cheffe, styliste, auteure et maman d'un petit garçon de 5 ans. Rien de contraignant ni de restrictif avec cette très bonne vivante. Au contraire, ses recettes se révèlent toutes généreuses. En les cuisinant et en les savourant, on se rend compte qu'elles mettent tout le monde d'accord : les veggie convaincus comme les résistants, les plus jeunes comme les anciens, les fans de food comme les indifférents.

Anna aurait-elle décroché le Graal ? Peut-être. En attendant ses prochains livres, on célèbre avec elle une nouvelle manière de voir le règne végétal ce printemps, à grand renfort de légumes nouveaux et de premiers fruits... Bon (green) appétit !

* « A MODERN WAY TO COOK. LA CUISINE VÉGÉTALE EN 150 RECETTES RAPIDES, INVENTIVES ET PLEINES DE SAVEURS » (éd. Ulmer).



SALADE DIVINE TOUTE VERTE

« En cas de gros appétit, ajoutez-y 200 g de nouilles de sarrasin cuites al dente, du quinoa ou du riz brun. »

Rincez et coupez les pointes de 1 bouquet d'asperges vertes. Taillez-en les queues en tronçons de 1 cm. Faites rissoler le tout 2 mn dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez. Dans un bol, couvrez 400 g de pois gourmands et 300 g d'edamames (haricots japonais) d'eau bouillante. Mixez bien la chair de 1/2 avocat, 4 c. à soupe de lait de coco, 1/2 c. à café de miel, 1/2 piment vert, les feuilles de 1/2 bouquet de basilic et de 1/2 bouquet de coriandre, 3 c. à soupe de sauce soja et 4 c. à soupe de vinaigre de riz. Dans un grand plat, mélangez 300 g de pousses d'épinards rincées et essorées, les haricots et les pois égouttés, ainsi que les asperges rissolées. Ajoutez la chair de 1/2 avocat taillée en petits morceaux et la sauce à l'avocat. Décorez de feuilles de basilic et de coriandre.



GNOCCHIS PATATES DOUCES, RICOTTA ET PESTO D'AMANDE

« Un plat léger et nourrissant, délicieux en toute saison. Pour une version sans gluten, utilisez de la farine de sarrasin. »

Faites cuire 20 mn à la vapeur 800 g de patates douces pelées et coupées en morceaux. Pour préparer le pesto, mixez 2 gros bouquets de basilic, 1 bouquet d'origan frais, 50 g d'amandes émondées, le jus et le zeste de 1 citron avec 10 cl d'huile d'olive. Laissez les papates douces sécher 1 à 2 mn, puis écrasez-les au presse-purée. Incorporez-y 200 g de ricotta, 300 g de farine d'épeautre et 1 jaune d'œuf battu. Laissez reposer 5 mn. Sur un plan de travail fariné, faites 4 rouleaux de pâte de 2 cm de diamètre. Coupez-les en morceaux de 2 cm. Plongez ces gnocchis dans l'eau bouillante salée et sortez-les dès qu'ils remontent à la surface. Servez-les bien chauds avec le pesto et du pecorino râpé.



TROIS DIPS INDISPENSABLES

« Parfaits à l'apéro avec des légumes crus, mais aussi au goûter, à la place d'un biscuit sucré. »

Lentilles, citron : dans une casserole, faites cuire à l'eau 20 g de lentilles corail et 2 gousses d'ail écrasées avec leur peau. Quand les lentilles sont tendres, égouttez-les et retirez la peau de l'ail. Mixez les lentilles, l'ail, le jus de 1/2 citron, 2 c. à soupe de tahin, 1 pincée de piment séché et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Servez avec des graines de sésame et des pousses ciselées.

Betteraves, noix, dattes : mixez 250 g de betteraves cuites, 4 dattes, 2 c. à soupe de yaourt, 1/2 bouquet d'aneth, le jus de 1 citron, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez 20 g de noix grillées et mixez à nouveau.

Petits pois à l'indienne : couvrez d'eau bouillante 200 g de petits pois congelés. Dans un bol, mélangez 2 c. à soupe de coriandre et 2 c. à soupe de menthe émincées, un piment vert haché, le zeste de 2 citrons verts bio, le jus de 1 citron vert, 2 c. à soupe de crème de coco, sel et poivre. Ecrasez les petits pois égouttés, mélangez-les au reste des ingrédients.



PÂTES TOUT-EN-UN TOMATES, KALE ET CITRON

« Sans doute la recette de pâtes la plus simple du monde... Le secret ? Utiliser une marmite creuse, assez grande pour que les pâtes en tapissent le fond. »

Disposez 400 g de spaghettis au fond d'une marmite, ajoutez 400 g de tomates cerises coupées en deux, le zeste de 2 citrons bio, 1,5 c. à café de sel fin et 10 cl d'huile d'olive. Ajoutez 1 l d'eau bouillante, couvrez et portez à ébullition. Dès que l'eau bout, ôtez le couvercle, et laissez l'évaporation se poursuivre 4 mn. Remuez les pâtes toutes les 30 s avec des pinces. Ôtez les tiges de 400 g de feuilles de kale (ou d'épinards) et déchirez les feuilles. Ajoutez-les aux pâtes et laissez encore cuire 2 mn à découvert. Lorsque toute l'eau a quasi disparu, servez les pâtes avec un peu de parmesan.

MES BOOSTERS DE PLATS

« Ce qui change tout ? Les sauces ! »

Huile parfumée aux herbes : mixez 1 bouquet d'herbes douces (persil, cerfeuil) avec 1/2 bouquet d'herbes fortes (coriandre, basilic, menthe), 10 cl d'huile d'olive, sel et le jus de 1 citron.

Sauce miso, érable : mélangez 1 c. à soupe de miso brun, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de sirop d'érable et 1 c. à soupe de vinaigre de riz.

Hachis d'aromates : hachez 1 bouquet d'herbes douces, le zeste de 1 orange ou de 1 citron bio, 1/2 gousse d'ail et 1 piment vert ou rouge. Ajoutez le jus de 1 citron, sel et poivre. Mélangez le tout.



“
MA RECETTE
S.O.S., QUE
JE FAIS LORSQUE
LE REFRIGERATEUR
EST VIDE !
”

SOUPE PETITS POIS ET NOIX DE COCO

Faites dorer 1 bouquet d'oignons nouveaux ou 2 oignons jaunes émincés dans une cocotte avec 1 c. à café d'huile de coco ou d'olive. Faites-les revenir 2 à 3 mn à feu très vif. Ajoutez 1 kg de petits pois surgelés, 40 cl de lait de coco, 1/2 cube de bouillon de légumes et 75 cl d'eau bouillante. Lorsque l'ébullition reprend, laissez mijoter 2 à 3 mn. Hors du feu, ajoutez les feuilles de 1 bouquet de coriandre ou de basilic et le jus de 1 citron bio. Mixez le tout. Servez dans des bols avec un filet d'huile d'olive et quelques herbes fraîches.

ŒUFS À TOUT FAIRE

« Rapide à préparer, l'omelette devient vite un plat complet lorsqu'on y ajoute suffisamment de légumes... »

Voici le top 3 de ses garnitures :

- ✓ 100 g d'épinards sautés + 50 g de tomates cerises coupées en deux + basilic + 25 g de pignons grillés + pecorino râpé.
- ✓ 100 g de courgettes râpées et sautées + 1 poignée de pois chiches cuits + 1 c. à café de harissa + le zeste de 1 citron bio râpé + feta émiettée.
- ✓ 1 poignée de petits pois cuits + 1 poignée de haricots verts cuits + 1 poignée de menthe fraîche ciselée + le jus de 1 citron + huile d'olive.



OMELETTE TENDRE AUX HERBES FRAÎCHES

« Le plat parfait pour ne pas perdre des bouquets d'herbes fraîches.
Prêt en 15 mn chrono ! »

Battez à la fourchette 4 œufs, sel et poivre. Emincez 2 bouquets d'herbes fraîches (menthe, ciboulette, basilic, persil, estragon, cerfeuil) et ajoutez-les aux œufs. Versez le mélange dans une poêle chaude où vous aurez fait fondre 1 c. à soupe de beurre. Laissez cuire à feu doux quelques minutes. Disposez 100 g de feta ou de ricotta émiettée, 1 poignée de pousses d'épinards et le zeste de 1 citron bio sur une moitié d'omelette. Laissez cuire 30 s de plus. Repliez l'omelette et servez-la avec une salade verte bien assaisonnée.



PALETAS (GLACES À L'EAU)

« Je me suis inspirée des glaces traditionnelles mexicaines, réinterprétées avec moins de sucre. Elles prennent en 4 h au congélateur. »

Avocat, miel, vanille : mixez au blender la chair de 2 avocats, 30 cl d'eau de coco, le jus de 1 citron bio, les graines de 1 gousse de vanille et 1 c. à café de miel liquide.

Sureau, concombre, citron vert : mixez 300 g de concombre pelé et épépiné et les feuilles de 1 bouquet de menthe fraîche. Dans un bol, mélangez avec 10 cl de vin de sureau, le zeste et le jus de 2 citrons verts bio et (en option) 8 cl de gin.

Dattes, amandes, érable : mixez finement 35 cl de lait d'amande, 6 dattes dénoyautées, les graines de 1 gousse de vanille et 2 c. à soupe de sirop d'érable.

Fraises, citron, fenouil : mixez 200 g de fraises équeutées. Dans un bol, mélangez-les avec 1 c. à soupe de sirop d'agave, 10 cl d'eau de coco, le zeste et le jus de 1 citron bio, 1/2 c. à café de graines de fenouil concassées.

DESSERTS MINUTE

« Bec sucré, j'aime finir un repas avec une touche de douceur. La preuve avec quelques idées délicieuses. »

✓ Ses salades de fruits favorites sont melon vert/cerises/raisin/fraises et framboises/citron/vanille/pêches.

✓ Une sauce au chocolat sur une glace ? Mélangez 100 g de chocolat noir fondu et 2 c. à soupe de sirop d'érable.

✓ Rien de tel que des abricots au miel et à la vanille brièvement saisis sous le gril !



GÂTEAU HARICOTS ET CITRON

« Sans gluten, sans laitage, sans sucre, cet étonnant gâteau est pourtant aérien et délicieux. »

Rincez et égouttez 800 g de haricots cannellini en conserve. Mixez-les avec 15 cl de miel et les graines de 1 gousse de vanille. Ajoutez 4 œufs, un à un. Dans un saladier, ajoutez à ce mélange 100 g de poudre d'amande, 2 c. à café de levure, 100 g d'huile de coco fondue et 1 pincée de sel. Versez cette pâte dans un moule à charnière chemisé de papier sulfurisé et huilé. Enfourez 30 à 40 mn à 190 °C (th. 6-7). Mixez 3 à 4 mn 200 g de tofu, 2 c. à soupe d'huile de coco fondue, le zeste et le jus de 1 citron bio et 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. Conservez ce glaçage au frais. Laissez le gâteau refroidir avant de le décorer du glaçage au citron, de citron confit et/ou de zeste de citron bio frais.

BARRES CROUSTILLANTES RHUBARBE ET FRAISES

« Une tarte peu sucrée avec des fruits de printemps et un crumble croustillant... »

À décliner, selon les saisons, avec des prunes, des pommes, des mûres ou des poires. »

Faites fondre 150 g d'huile de coco ou de beurre à feu doux. Hors du feu, ajoutez 150 g de flocons d'avoine, 150 g de farine d'épeautre, 150 g de sucre de coco et 1 pincée de sel. Mélangez bien. Réservez 6 c. à soupe de ce mélange, et disposez le reste dans un moule de 30 x 20 cm tapissé de papier sulfurisé huilé. Étalez uniformément ce fond de tarte à la cuillère. Dans un bol, mélangez 250 g de rhubarbe coupée en petits morceaux, 300 g de fraises écrasées, le jus de 1 citron et 1 c. à soupe de sucre. Étalez les fruits sur le fond de tarte, couvrez du mélange aux flocons d'avoine réservé. Enfourez 40 mn à 210 °C (th. 7). Laissez refroidir dans le moule avant de couper le gâteau en barres. ■

Toutes les recettes sont pour quatre personnes.

13 AVRIL 2018

MATT RUSSEL