

CAVIAR DE TOURNESOL GERMÉ AU CURRY

3



*Une des bases de notre cuisine de germes. Des graines de tournesol germées deux jours sont moulonnées finement avec du persil, du curry et des légumes (ici : poivrons crus). Le tout est détendu de purée d'amandes. C'est aussi simple et c'est extra à tartiner en collation. En zakouski, décorez d'une petite tomate-cerise, d'un éclat de concombre. Voilà un apéritif nouveau et sain, très digeste et fort apprécié même des ados. Ce caviar se transforme en Sauce Vitalité*¹ si on le dilue avec de l'huile; ou en Keftas¹ si on le cuit au four, sous forme de croquettes.*

◆ 6 cuill. s. de graines de tournesol germées

◆ 1/2 poivron rouge
◆ 25 g de purée d'amandes (1 cuill. s.)

◆ 1 cuill. s. de curry (en poudre ou mieux : en pâte)

◆ 1 jus de citron
◆ 1 cuill.c. de shoyu

◆ 1/2 poignée de persil plat

◆ 2 cuill. s. d'huile d'olive VPPF

FACULTATIF:

◆ 1 cuill. c. de sarrasin germé

❶ Faites germer les graines de tournesol deux jours auparavant. Rincez-les une dernière fois.

❷ **MOULINER.** Moulinez le tournesol germé avec le demi-poivron épépiné, la purée d'amande, le curry, le persil plat, le jus de citron et le shoyu à l'aide d'un mixeur, d'un mouli-légumes, d'un passe-vite ou d'un matériel spécial de type extracteur polyvalent. Ajoutez l'huile selon la vitesse du vent, parfois bien plus que les deux cuillérées prévues.

Pour une version plus dense, moulinez aussi du sarrasin germé.

*¹ Les recettes de ce livre indiquées en italique se trouvent dans l'index ou, lorsqu'elles sont dans d'autres livres, p. 107.

Si vous ne consommez pas tout le caviar le jour même, retenez que les recettes de pur cru « tirent vite la tête ». Ne jetez pas votre belle œuvre après un jour. Recyclez ce caviar en *Keftas* à cuire au four doux ou transformez-le pour le soir même en *Sauce Vitalité*.

Laissez les parfums du curry infuser au moins trois heures. Le poivron rouge cru apporte plus de vitamine C qu'une orange. Les graines de sésame du tahin veillent à ce que votre apport en calcium soit suffisant. Les graines de sarrasin sont protectrices du système veineux et riche en laetrile, vitamine dite anticancer. Germées, elles apportent en outre quantité de nutriments supplémentaires.

Les céréales doivent toujours être cuites, même germées. Or, le sarrasin n'est pas à proprement parler une céréale et nous l'utilisons ici cru mais mouliné, en toute petite quantité. Les noix de cajou et les graines de tournesol sont un apport appréciable en acides aminés de qualité et en vitamine F. Bref, c'est un pâté thérapeutique !

Si vous ne digérez pas les poivrons crus, faites-les cuire en cuisson douce (vapeur douce, étouffée* type Baumstal) de dix à quinze minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pelez-les, le cas échéant. Mais ça devient long, comme recette... Celle-ci est bien plus dynamisante avec des poivrons crus mais si on ne les digère pas tout à fait bien... pourquoi se forcer ?

Page 31, le *Caviar Mamie Kousmine* intègre des poivrons cuits.

Outils pour mouliner les caviars



Les caviars se moulinent avec tous les outils illustrés page 26, ou encore avec un petit mouli-légumes électrique.

mouli-légumes: le petit robot mixeur électrique à fin couteau qu'on utilise pour les herbes ou les purées des nourrissons

* **étouffée** : la cuisson à l'étouffée consiste à faire cuire les aliments à couvert et lentement, dans un minimum d'eau pour les empêcher d'attacher.