

L'ART DES TEXTURES EN CUISINE SAINE

4 Idées d'Assiettes Créatives au Contraste Irrésistible

Mettre de la vie dans son assiette, c'est rompre la monotonie. En combinant judicieusement le croustillant, le fondant et la mâche, on ralentit la mastication, on améliore la satiété et on transforme un repas flexitarien ou végétarien en une expérience digne d'une table de Chef. Voici 4 déclinaisons concrètes à intégrer au quotidien ou dans votre batch cooking.

LES ASSIETTES SIGNATURES

1. LE DHAL DE LENTILLES CORAIL & SON TOPPING CROQUANT

Le Fondant : Un dhal onctueux de lentilles corail mijotées au lait de coco léger, curcuma et gingembre.

Le Croustillant : Graines de courge et de tournesol torréfiées à sec à la poêle avec une pincée de sel aromatisé maison.

La Mâche : Quelques sommités de brocolis vapeur conservées bien *al dente*.

Le conseil du Chef : La graine torréfiée apporte les acides gras sains nécessaires pour fixer les arômes des épices du dhal tout en cassant le côté lisse des lentilles.

2. L'ASSIETTE AUTOMNALE : POTIMARRON RÔTI & ÉMULSION FRAÎCHE

Le Fondant : Tranches de potimarron rôties au four (peau comprise), fondantes à cœur et caramélisées.

Le Crémeux : Une base de cottage cheese battu ou de yaourt de kéfir épais aux herbes fraîches en fond d'assiette.

Le Croquant : Des éclats de noix de Grenoble et des pickles de chou-fleur maison pour la vivacité.

Le conseil du Chef : L'acidité et le craquant du pickle viennent instantanément bousculer la douceur sucrée et la texture dense de la courge rôtie.

3. LE BOL DE L'ÉNERGIE : ORGE PERLÉ & TOFU CROUSTI-TENDRE

La Mâche / Structure : Une base d'orge perlé cuite dans un bouillon de légumes maison, offrant une résistance parfaite sous la dent.

Le Croustillant : Cubes de tofu ferme enrobés d'un voile de fécule et dorés à la poêle au tamari.

Le Frais / Croquant : Fines lanières de chou rouge et jeunes pousses de roquette sauvage.

Le conseil du Chef : L'orge perlé est une céréale formidable à index glycémique bas. Sa texture oblige à mastiquer, ce qui déclenche les signaux naturels de satiété.

4. LE VELOUTÉ RÉCONFORTANT DE SAISON & CROÛTONS DE CHEF

Le Lisse / Velouté : Une soupe fine de légumes de saison (ex. panais, poireaux, céleri) liée sans crème.

Le Grand Croustillant : Des croûtons de pain de seigle ou au levain rassis, dorés au four à l'huile d'olive.

Le Relief : Un filet d'huile de colza de première pression et quelques lanières de champignons shiitakés poêlés (umami et mâche).

***Le conseil du Chef :** Ne mixez pas toujours vos toppings dans vos soupes ! Laissez-les bien distincts en surface pour forcer le contraste à chaque cuillerée.*

Raphaël Stadtmüller

Chef Cuisinier avec Brevet Fédéral