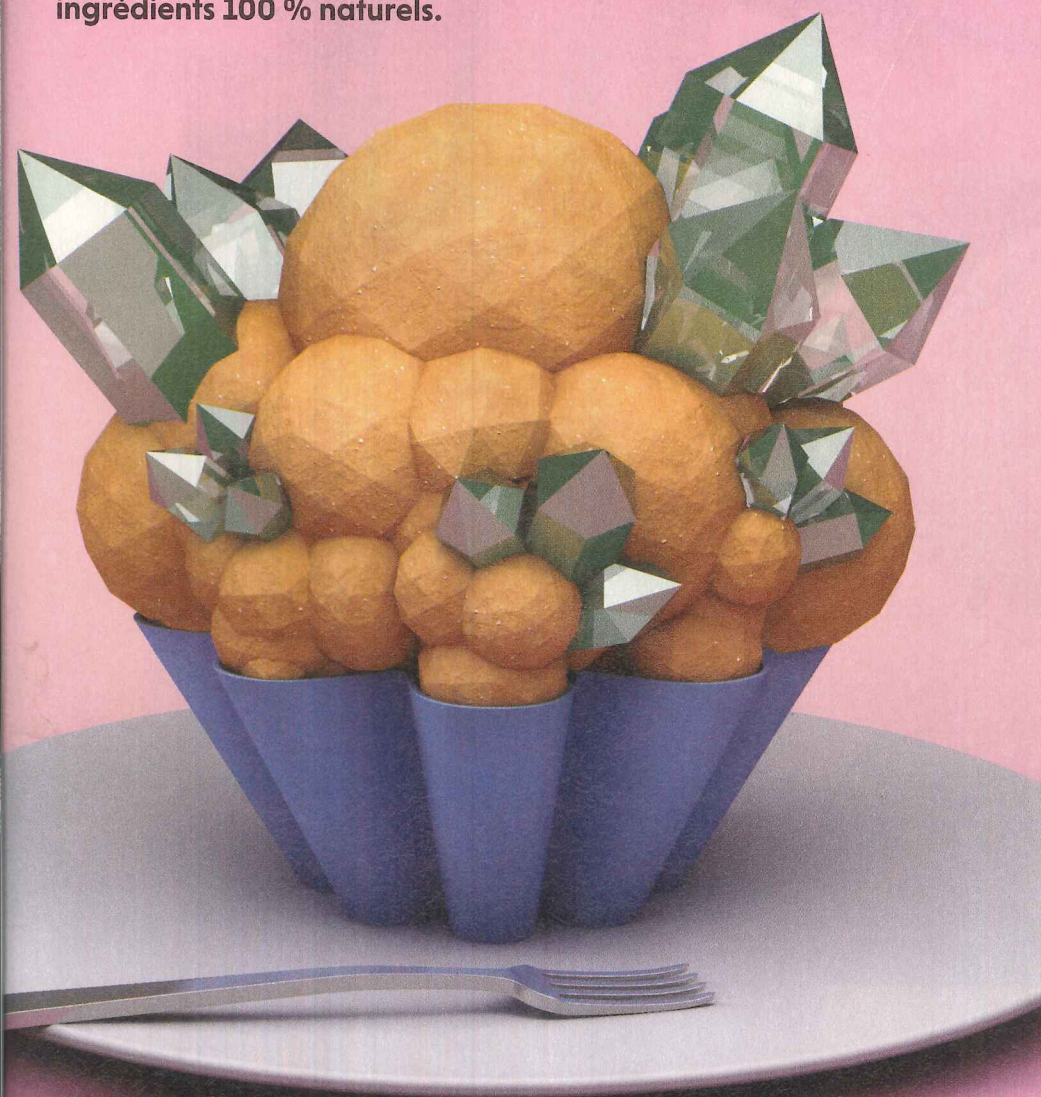


La recette du futur

Dans chaque numéro, *Usbek & Rica* propose à un chef d'imaginer une « recette du futur ». C'est Aurélie d'Assignies-Chauvin, créatrice en 2005 des cours de cuisine *Délicieusement Vôtre*, qui inaugure cette rubrique avec une brioche végétalienne aux ingrédients 100 % naturels.



« Je suis convaincue que nous serons de plus en plus végétaliens car les gens commencent à comprendre que la nourriture industrielle détruit leur santé, tandis qu'une alimentation plus saine permet de se soigner soi-même. Pour concevoir cette brioche salée, j'ai donc travaillé avec des ingrédients naturels, comme la farine d'épeautre (à très faible teneur en gluten), la poudre

d'amandes (pour une texture moelleuse mais sans ajout de beurre), les algues et les sels minéraux ioniques. J'ai aussi intégré des éléments moins connus, comme l'eau osmosée (plus pure car filtrée), les cristaux d'aneth (en fait des cristaux de sirop d'agave aromatisés à l'huile essentielle d'aneth) et des particules d'argent colloïdal, que les Romains utilisaient déjà pour nettoyer leur organisme. »

Brioche vitalisante aux cristaux d'aneth et particules d'argent

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Repos : 40 min + 30 min

Ingrédients :

- 400 g de farine d'épeautre
- 5 g de sels minéraux ioniques en poudre
- 10 g de levure de boulanger
- 20 cl d'eau osmosée
- 50 g de poudre d'amandes
- 40 g de purée de courgettes
- 5 g d'algues chlorelle jaune
- 1 pincée de cristaux d'aneth
- 1 cuillerée d'argent colloïdal
- cire d'abeille pour beurrer les moules

Recette pour 10 personnes :

Délayer la levure dans 10 cl d'eau osmosée tiède / Faire gonfler les algues dans 10 cl d'eau osmosée tiède / Réunir dans le robot la farine, les sels minéraux, la levure délayée et la purée de courgettes / Pétrir avec un crochet jusqu'à ce que la pâte se détache des parois / Ajouter dans la préparation la poudre d'amandes, l'argent colloïdal, et continuer à pétrir quelques instants / Couvrir la pâte et la mettre à lever 40 min environ à température ambiante / Former des petites boules de pâte, les rouler dans un peu de farine et les déposer côte à côte dans des plats à cake badigeonnés de cire d'abeille / Mettre à lever 30 min à température ambiante ou bien une nuit au frais / Parsemer de cristaux d'aneth / Cuire dans un four photovoltaïque pendant 25 min à basse température.

Délicieusement Vôtre

28, chemin de Montray
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Mail : contact@delicieusementvotre.com

Tél : +33 04 37 41 58 07

ILLUSTRATION MICHEL VAN DEN BERG