Radilicious II

Radilicious II

Une inspiration purement végétale des meilleurs restaurants de légumes en Europe

Frank Fol
Mieke De Vylder
Wim Demessemaekers

UNTOLD we're smart. GREENYARD

Avant-propos

Le menu du futur : délicieusement pure-plant

Ce deuxième volume de Radilicious paraît à un moment crucial. Au cours des deux années qui ont suivi la première édition, l'urgence et la pertinence de notre message n'ont fait que croître, devenant même une nécessité incontestable : l'avenir de notre alimentation est pure-plant. Cet ouvrage n'est pas qu'une simple source d'inspiration culinaire. C'est un appel que je soutiens pleinement.

Car soyons honnêtes : le monde est à un tournant. Nos systèmes alimentaires ne sont pas durables. Nos statistiques en matière de santé sont vraiment inquiétantes. Les chiffres ne mentent pas : une alimentation malsaine nous coûte chaque année 11.000 milliards de dollars, et notre production alimentaire est responsable de plus d'un tiers de toutes les émissions mondiales de CO_2. Si nous voulons un avenir viable, nous ne pouvons plus ignorer nos habitudes alimentaires. Et c'est précisément là que réside le paradoxe : notre secteur des fruits et légumes est particulièrement vulnérable au réchauffement climatique, mais il offre en même temps la clé de la solution. Une transition vers une alimentation pure-plant peut réduire les émissions mondiales de pas moins de 25 % et apporter des alternatives nourrissantes et saines dans nos assiettes.

La réponse est donc là, sous nos yeux. L'alimentation pure-plant n'est pas un compromis. C'est une réponse savoureuse, polyvalente et magnifique à ces défis. Chaque jour, nous proposons une alimentation délicieuse, facile à préparer et riche en nutriments, sans le moindre compromis. Notre mission a toujours été claire : permettre à tous d'accéder à la puissance pure des fruits et légumes, en nous inspirant des meilleurs chefs.

Nous partageons cette vision avec Frank Fol, un pionnier qui vise un objectif commun avec les meilleurs chefs du monde. Ensemble, nous formons un mouvement puissant : des chefs qui créent, des entreprises qui innovent et des voix qui racontent des histoires qui comptent.

Car ce mouvement n'est pas qu'une simple théorie. C'est une réalité. Et une force. Il relie les producteurs aux marchés, l'alimentation à la santé et les gens à l'action. Radilicious montre ce qu'il est possible de réaliser lorsque le monde culinaire s'associe à la puissance pure des fruits et légumes. Dans cet ouvrage, des chefs visionnaires élèvent les fruits et légumes à des sommets inédits et prouvent que le végétal véritable est non seulement la voie la plus durable, mais aussi la plus savoureuse.

Pure-plant n'est pas un effet de mode, c'est une évolution imparable. Laissez ce livre vous inspirer à découvrir et à savourer davantage, mais aussi à rejoindre un mouvement qui redéfinit notre alimentation. Pour nous-mêmes. Pour notre planète. Et pour les générations futures.

Hein Deprez
Fondateur et Président Exécutif du Conseil d'Administration Greenyard

GREENYARD

Introduction

Pour moi, la cuisine est une forme de recherche effrénée. Quand j'ai commencé à découvrir le monde gastronomique, je me suis intéressé à la technique, à la saveur et à l'équilibre dans le but de créer le plat parfait. Plus tard, la vie m'a amené dans les cuisines les plus prestigieuses, où tout était une question de virtuosité et de précision. Grâce aux endroits où j'ai travaillé à l'époque – Can Fabes, Abac et Céleri –, j'ai acquis de l'expérience et une excellente connaissance de ce métier exigeant. J'ai appris la valeur de la rigueur, de la discipline et d'une bonne communication dans l'équipe. C'est avec affection et gratitude que je repense au jeune chef que j'étais. Cette première phase m'a apporté les bases de la cuisine en laquelle je crois aujourd'hui.

Le temps change un homme. Pas de façon brusque, mais doucement et presque imperceptiblement, votre cap change. Mon regard s'est tourné vers une nouvelle réalité : la terre est devenue mon premier rôle. J'ai tourné mon esprit et mon cœur vers le monde végétal. Poussé par des préoccupations personnelles, j'ai commencé à explorer un autre univers. La terre m'a emmené sur la lune et fait comprendre l'influence de son énergie sur la croissance des plantes. Je me suis formé. J'ai aussi échangé des connaissances avec des personnes qui ont partagé leurs années d'expérience avec un Xavier qui était en pleine redécouverte de lui-même. J'ai compris que les légumes n'étaient pas qu'un accompagnement, mais qu'ils faisaient partie d'un écosystème immense, délicat et puissant. J'ai appris un langage plein de nuances, qui ne nourrit pas que le corps.

En 2018 et 2019, j'ai été élu 'Meilleur restaurant de légumes au monde' par We're Smart Green Guide. Depuis 2020, je peux me qualifier de We're Smart Untouchable, la plus haute distinction pour les pionniers pure-plant de la gastronomie. C'est un grand honneur, et surtout la meilleure confirmation possible de cette façon de cuisiner.

La magnifique série de livres Radilicious est l'une des nombreuses initiatives de cette organisation avant-gardiste. Chaque livre présente les histoires, l'inspiration et les recettes uniques des meilleurs chefs végétariens du monde. We're Smart veut ainsi inspirer le monde à nourrir l'avenir avec des produits purement végétaux.

Radilicious n'est pas qu'un simple livre. C'est un manifeste puissant et une source d'inspiration profonde. Un guide pour celles et ceux qui veulent faire la différence dans la quête d'un équilibre entre le goût, la santé et le respect de la planète.

Mon parcours m'a appris que ce que je crée n'est pas seulement axé sur le résultat final. Du chef de 26 ans, obsédé par les exigences élevées du métier, à celui que je suis aujourd'hui, il y a eu de nombreuses versions de moi-même. Chacune d'entre elles évoluait et m'a conduit à aujourd'hui, où je veux raconter une histoire avec chaque plat : sur la terre qui a donné vie à l'ingrédient, sur l'agriculteur qui en a pris soin et sur l'énergie qui arrive intacte sur la table. Pour moi, c'est un geste de gratitude.

Ce livre est une invitation à changer notre vision des choses. À renoncer à la précipitation et à redécouvrir la valeur de la simplicité. À renouer, depuis la cuisine, avec ce qui nous nourrit vraiment.

Chef Xavier Pellicer
We're Smart Untouchable

> “Depuis la cuisine, ce livre nous invite à renouer avec ce qui nous nourrit vraiment.”

À propos du livre

Dans cette deuxième édition de Radilicious, nous vous emmenons à nouveau dans un voyage passionnant à la découverte des meilleurs chefs de légumes d'Europe. Vingt histoires uniques et cent recettes signatures élèvent les produits de la terre à un niveau gastronomique époustouflant. Une source d'inspiration puissante pour la cuisine de demain.

La nature est éloquente, au sens propre comme au figuré. Chaque chapitre donne vie à la vision originale d'un pionnier végétal. Vous goûtez à une obstination saine, à une passion intense et à une créativité magistrale avec les merveilles de la nature. Les chefs font partie du très convoité top avec 5 Radis du We're Smart Green Guide : ensemble, ils totalisent une centaine de Radis et une bonne dose d'excellence purement végétale.

Le livre vous emmène dans le Piémont italien, le Lake District verdoyant, les forêts luxembourgeoises et les Ardennes vallonnées. Vous traversez les plaines fertiles flamandes et néerlandaises et les écosystèmes colorés de Texel. De la richesse de la biodiversité du sud de l'Espagne, le potager de l'Europe, à la nature dans l'assiette dans des villes animées et des villages idylliques. Chaque histoire ouvre un monde culinaire avant-gardiste qui émerveille et inspire.

Pendant la rédaction de ce livre, nous avons malheureusement dû dire adieu à une icône : le chef Jonnie Boer. Il a mis les légumes à l'honneur aux Pays-Bas, et comment... Avec malice, créativité et au plus haut niveau. Avec sa femme Thérèse, il a fait de De Librije un incontournable de la gastronomie, où la nature, la convivialité et les plaisirs culinaires de haut niveau ont toute leur place. Jonnie nous a fait partager son histoire, ses rêves et ses petits bonheurs. Sa flamme est désormais portée par Thérèse, Jimmie, Isabelle et Nelson.

Cette deuxième édition retrace également le parcours exceptionnel de Frank Fol, le premier chef de légumes. Il nous raconte l'histoire non pas d'un seul, mais de plus de 1.500 restaurants de légumes : We're Smart World. De ses débuts timides à un movement révolutionnaire qui nourrit le monde de façon saine et durable. Le vingtième chapitre est un hommage au chef visionnaire qui se bat corps et âme pour ce qui compte vraiment : le respect de l'homme et de la nature.

Les histoires inspirantes prennent vie dans les magnifiques images du photographe Wim Demessemaekers et dans mes textes. Chaque lieu et chaque rencontre nous ont touchés au plus profond de nous-mêmes. L'amour du métier, l'immense dévouement, l'accueil chaleureux, le regard fascinant sur des cuisines passionnées. Ce fut à chaque fois un honneur de donner vie à un nouveau chapitre en mots et en images, et de partager ainsi cette inspiration profonde avec le monde entier. C'est ce que Wim et moi recherchons avec UNTOLD : vivre des histoires, les capturer avec force et les partager dans le but de toucher les âmes et de susciter le changement.

Comme l'a dit le chef Emile van der Staak pendant la conférence de presse de Radilicious I : « Si ce livre avait existé à mes débuts, il m'aurait donné de nombreuses années d'avance. Car l'avenir de la cuisine est inévitablement végétal. »

Laissez-vous émerveiller et vous toucher. Là où cela fait du bien.

Mieke De Vylder
Auteur

Arabelle Meirlaen *16*

Basiliek *36*

De Librije *56*

D’Errico Ristorante à La Madernassa *76*

De Tuinkamer *98*

Entropy *118*

Fierro *138*

Forest Side *158*

Hofke van Bazel *180*

Kook Atelier op Oost *200*

Ma Langue Sourit *220*

Menssa *240*

Neon *262*

ONE *282*

Patrick Devos *302*

Piazza Duomo *322*

Plates *344*

Tony García Espacio Gastronómico *364*

’t Vijfde Seizoen *384*

We’re Smart World *404*

Arabelle Meirlaen

La vie a plus de saveur lorsque vous goûtez à la cuisine intuitive de la chef Arabelle Meirlaen. Dans les collines des Ardennes belges, elle sert la nature dans toute sa splendeur. Généreuse, élégante et merveilleusement équilibrée. Son potager féérique s'épanouit dans votre assiette, une touche de magie coule doucement au plus profond de votre être. Goûtez, ressentez et appréciez la beauté inspirée.

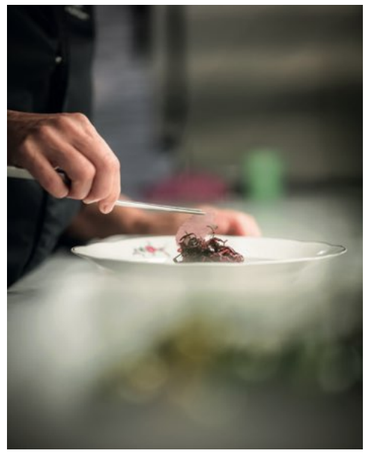
Chemin de Bertrandfontaine 7
4570 Marchin
Belgique

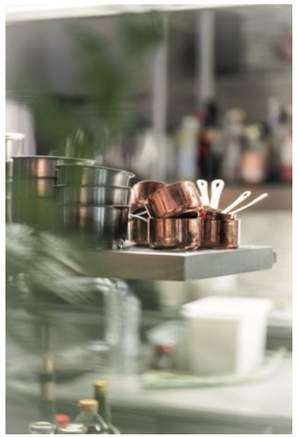
arabelle.be

« La cuisine je l'imagine comme la vie : belle, goûteuse, croustillante, pleine d'amour et d'émotions… » Arabelle Meirlaen a cette petite étincelle contagieuse dans les yeux. Dès qu'elle parle, vous restez suspendu(e) à ses lèvres. Quelle femme, quelle cuisine : imprégnée de cette intuition délicate avec laquelle elle laisse la nature s'épanouir. Une dose de bonheur et d'énergie saine dans votre assiette. Avec vue sur l'immense potager, vous dégustez des plats pleins de vie, légers et aux saveurs intenses. Elle les sert avec un sens magistral de l'esthétique et de la nuance. Rendre les gens heureux, c'est ce qu'elle aime avant tout.

Arabelle propose une cuisine inspirée qui dépasse largement le cadre de la haute gastronomie. Avec minutie et délice, elle intègre la sagesse de la nature dans ses recettes. Tout ce qu'elle vit et sait se retrouve de façon ingénieuse et généreuse dans l'assiette. Elle fait danser vos sens et chanter vos organes, au rythme des saisons. Vous percevez intuitivement le bienfait des saveurs divines et découvrez à quel point vous vous sentez léger et joyeux lorsque le dernier plat est servi. C'est le rêve de nombreuses personnes : un équilibre sain, la nature à l'état pur. Et un sourire dans chaque fibre.

Le comble, c'est qu'Arabelle ne se voyait pas du tout dans la peau d'une chef. Elle aurait préféré devenir créatrice de mode. C'est un déménagement qui l'a rapprochée de l'école hôtelière de Libramont. Ses parents l'ont convaincue de tenter le coup. Comme elle aimait le contact avec les gens, Arabelle s'est spécialisée dans le service. Un domaine dans lequel elle était particulièrement douée. Après son stage dans le restaurant de la célèbre cristallerie du Val-Saint-Lambert, elle a été immédiatement engagée. Elle a été promue gérante du restaurant peu de temps après. Mais elle n'était pas satisfaite de son salaire par rapport au travail acharné qu'elle fournissait. Elle pouvait tout aussi bien ouvrir son propre restaurant. Avec ses exigences élevées, la recherche du chef idéal était plus difficile que prévu. Il ne restait plus qu'à se mettre elle-même aux fourneaux. Arabelle s'y sentait de plus en plus dans son élément. Car elle s'est rendu compte que la cuisine était l'endroit idéal pour faire ce qu'elle aime par-dessus tout : créer des plats pour rendre les gens heureux. C'est ainsi que la chef en elle a vu le jour.





> « La cuisine, je l'imagine comme la vie : belle, goûteuse, croustillante, pleine d'amour et d'émotions. »

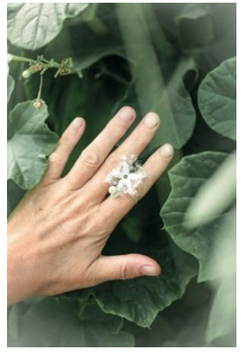
Fille d'agriculteurs, Arabelle a un profond respect pour ce que la terre nous offre. Son père aimait la terre et ce qu'elle apportait. Avec la récolte, sa mère préparait les meilleurs plats. Ses parents lui ont appris à cuisiner au rythme de la nature.

Le métier de chef est intense, et elle a donc cherché à donner le meilleur d'elle-même chaque jour avec énergie. Sa première réflexion était logique : comment l'alimentation pouvait-elle renforcer sa vitalité ? Elle a trouvé la réponse dans la nature, dans les saisons et dans la façon dont elles favorisent la santé en interaction avec nos organes.

Une conférence de Philippe Gazon, herboriste et professeur de phytothérapie, a été le point de départ d'une découverte passionnante. Il a montré les trésors offerts par la nature pour vivre en bonne santé : la force de la prévention, de l'alimentation et des plantes comme alliés de notre bien-être. Arabelle s'est plongée dans le sujet, a lu des tas de livres et a suivi de nombreuses conférences sur l'herboristerie, la macrobiotique, l'ayurvéda et la médecine orientale. Au fil de son parcours, elle a rencontré des âmes sœurs qui ont partagé toutes sortes d'expériences et de connaissances. La sagesse universelle appartient à tous les temps et à toutes les cultures. De l'herboriste Fabienne Monnier à l'homéopathe Irène Grosjean D'Ekuko, l'épouse de l'ambassadeur japonais, à Amina, la rayonnante plongeuse marocaine du restaurant.

L'experte en macrobiotique Esther Chapeau a initié Arabelle à la philosophie de vie et au régime alimentaire visant à équilibrer les énergies Yin et Yang pour une vie longue et saine. Elle lui a appris la toxicité des plantes et comment la contourner pour créer une cuisine digeste et nutritive. Il est recommandé de faire tremper les légumineuses dans l'eau pendant au moins douze heures avant de les préparer. Cela relance leur processus de germination et élimine les toxines. Pour cette même raison, mieux vaut consommer les graines de sésame grillées ou trempées.

Chaque rencontre enrichit sa cuisine de connaissances et de méthodes inestimables : sur les éléments naturels et les saisons, les méridiens et le fonctionnement des organes, les techniques de cuisson ancestrales et l'utilisation d'herbes qui, à l'origine, n'étaient pas ajoutées pour leur goût, mais pour faciliter la digestion au début du processus de cuisson. Ces nombreuses rencontres donnent également lieu à des échanges de graines uniques. Arabelle les fait germer avec amour pour en faire de délicieux plats dans son restaurant.



> “La nature nous offre des trésors pour vivre en bonne santé et en équilibre.”

Plus Arabelle apprend de la nature, plus elle se rend compte que nous, les humains, en sommes éloignés. Elle s'émerveille devant l'immensité de la richesse et des connaissances, et de ce qu'elles peuvent apporter dans sa vie et celle de ses clients. C'est là qu'elle trouve sa vocation de chef : honorer les talents culinaires de sa mère et la nature, en étant à l'écoute du rythme des saisons et des organes. C'est ainsi qu'elle souhaite créer des plats à la fois irrésistibles et sains.

Arabelle est comme une fée qui fait apparaître la sagesse de la nature dans l'assiette. Intuitive, bienfaisante et succulente. Les saisons déterminent ce qui nous nourrit. Le printemps est la saison du foie, de la détoxification et de la régénération, du vert frais qui éclot. L'été fait chanter notre cœur. C'est la saison de l'énergie débordante, des riches couleurs dans l'assiette et d'une bonne dose de vitamine D ensoleillée. À l'automne, la nature reprend son souffle. Les poumons y occupent une place centrale. Arabelle stimule la respiration en ajoutant des épices subtilement piquantes à la splendeur automnale des champignons, des fruits à pépins et des légumes-tubercules. L'hiver, c'est le moment de prendre soin de nos reins, de se reposer et de faire le plein d'énergie. Tout ce qui concerne l'eau soutient l'énergie rénale. Les fins gourmets retrouveront une délicieuse saveur iodée dans les plats.

Pour mener à bien sa mission, il lui faut les meilleurs ingrédients. Un rêve s'est réalisé lorsqu'elle a découvert avec Pierre Thirifays, son compagnon et partenaire dans le restaurant, ce magnifique terrain à Marchin, en pleine nature, au bout d'une impasse donnant sur une forêt. C'est là que leur restaurant a trouvé son habitat naturel et qu'Arabelle, passionnée de jardinage, a tout l'espace nécessaire pour s'épanouir. Elle expérimente et cultive à sa guise. Dans le grand jardin, on trouve des variétés de courges et de courgettes dont la plupart d'entre nous n'ont jamais entendu parler. De la coriandre bolivienne, mexicaine, chinoise, vietnamienne et peut-être dix autres variétés encore, au goût beaucoup plus raffiné et frais que la variété courante. Du gingembre myoga. Des fruits sauvages et des fleurs colorées. Environ 75 % de ce qui se trouve dans l'assiette provient de ce magnifique potager. Arabelle au pays des merveilles.

La nature murmure sa sagesse. En écoutant attentivement, vous entendrez sa voix au plus profond de vous-même. Et dans l'assiette chez Arabelle Meirlaen.

“
Arabelle est
comme une fée
qui fait apparaître
la sagesse de la
nature dans l'assiette.
Intuitive, bienfaisante
et succulente.
”

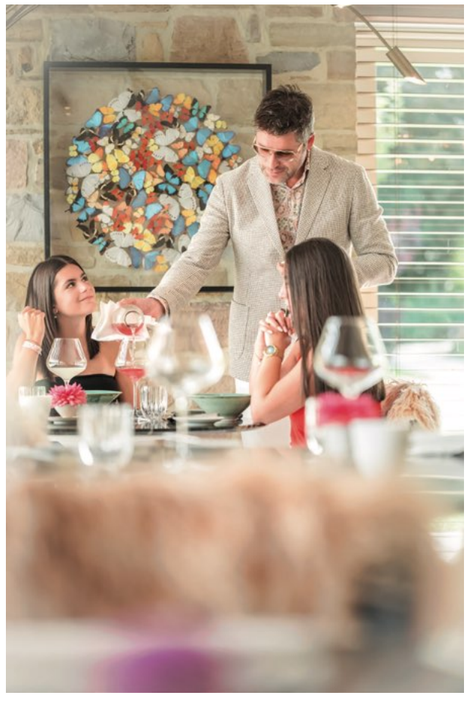
Pierre est à ses côtés depuis le début. Alors qu'Arabelle s'épanouit dans le jardin et la cuisine, il brille dans le service. Avec beaucoup de flair et de finesse, il accueille les clients, leur explique le menu et donne vie à l'histoire derrière chaque plat. Ce qui était au départ une passion est devenu une véritable vocation : il a suivi une formation de sommelier. Fils d'agriculteur, il parle le même langage que les petits vignerons artisanaux et a ainsi noué des liens chaleureux et fructueux. Ses sélections sont précises, surprenantes et parfaitement équilibrées.

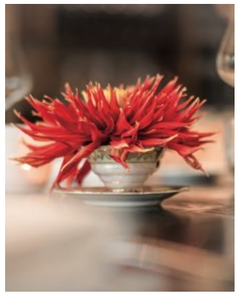
Pour Arabelle, Pierre est le partenaire idéal pour créer des accords mets-vins raffinés. Les plats sont accompagnés de sa sélection spéciale de vins ou de boissons non alcoolisées raffinées issues du jardin : jus de bouleau au gingembre, champagne aux fleurs de sureau, eau de géranium rehaussée de rose, kombuchas et infusions aux herbes.

Avec sa cuisine intuitive, Arabelle crée une signature personnelle qui touche les gens là où ça fait du bien. Un sourire, une larme de joie, les plus beaux compliments viennent tout naturellement. En 2019, le restaurant a été élu Meilleur restaurant de légumes de Belgique par We're Smart. Depuis plusieurs années, il figure parmi les trente meilleurs au monde et a reçu une étoile rouge et une étoile verte de la part du guide Michelin.

Ce que l'intuition féminine, un jardin luxuriant et un savoir-faire raffiné peuvent accomplir. Il était une fois… et ils vécurent heureux. Et en bonne santé.

> “
> Il était une fois… et ils vécurent heureux. Et en bonne santé.
> ”





Arabelle Meirlaen

Chou rouge aux feuilles de Sakura et sésame grillé

4 PERSONNES

Fermentation

400 g de chou rouge
4 g de sel de mer

- Mélangez le chou rouge avec le sel de mer. Pétrissez jusqu'à ce que du liquide s'écoule. Mettez dans un bocal de conservation, pressez pour immerger le chou. Laissez fermenter pendant 12 heures à 25-30 °C.

Garnitures

Huile de sésame grillé
Huile d'olive extra vierge
10 g de graines de sésame
15 g de baies de goji
15 g de graines de courge
8 feuilles de Sakura fermentées (Cavad'or)
Un filet de mirin (vin de riz sucré japonais)
1 cuillère à café de yuzu kosho ou de pâte de piment (faite maison)

Papier de riz

100 g de riz à sushi cuit
50 ml de jus de fermentation du chou
1 cuillère à soupe de sucre cristallisé

- Mixez le riz, le jus de fermentation et le sucre pendant 5 minutes à 100 °C jusqu'à obtenir une pâte lisse. Étalez finement sur un tapis de cuisson en silicone. Séchez au four à 90 °C jusqu'à ce que la feuille soit ferme mais souple.

Finition

- Faites griller brièvement les graines de sésame et les graines de courge. Hachez grossièrement les feuilles de sakura. Mélangez le chou fermenté avec les baies de goji, les graines, le sésame, les feuilles de sakura, le mirin, le yuzu kosho et un filet des deux huiles. Disposez le chou sur une assiette, posez la feuille de riz dessus, puis finissez en ajoutant quelques gouttes du jus de fermentation.

CONSEIL

- Le chou fermenté contient de la vitamine C et est aussi une excellente source de probiotiques, qui enrichissent la flore intestinale et renforcent l'immunité.

Arabelle Meirlaen

Trompe l'œil de Saint-Jacques, brésilienne d'algues aux oléagineux

4 PERSONNES

Coquilles Saint-Jacques végétariennes

1 céleri-rave

- Épluchez-le et coupez-le en tranches de 4 cm d'épaisseur, découpez des formes rondes de la taille d'une coquille Saint-Jacques et faites-les cuire pendant 20 minutes dans un bouillon dashi.
- Faites cuire les restes et conservez-les pour en faire une purée.

Dashi

1,5 l d'eau
50 g d'algues kombu
10 ml de sauce soja blanche

- Portez l'eau à ébullition avec les algues et assaisonnez avec la sauce soja.

Purée de céleri

Restes de céleri
1 filet de crème de soja
Une pincée de fleur de sel
Une pincée de grains de 5 poivres

- Mélangez le tout très finement jusqu'à obtenir une purée lisse. Passez au tamis.

Vinaigrette

100 ml d'huile de courge
100 ml d'huile de noix
600 ml d'huile de colza belge

- Versez le tout dans une bouteille et mélangez bien.

Brésilienne d'algues aux oléagineu

2 cuillères à soupe de graines de tournesol grillées
2 cuillères à soupe de graines de sésame grillées
2 cuillères à soupe de graines de lin grillées
1 cuillère à soupe de fleur de sel
2 cuillères à soupe de mélange pour salade d'algues
1 cuillère à soupe de morceaux de nori grillés

- Mélangez et conservez dans un pot.

Finition

- Déposez la purée de céleri au centre de l'assiette, ajoutez les tranches de céleri, la salade d'algues brésilienne au centre et la vinaigrette autour.

CONSEIL

- Ce plat est riche en iode, en protéines végétales et en vitamines B1 et B9.

Arabelle Meirlaen

Crabe végétal, visage d'ange Peace and love

4 PERSONNES

Mayonnaise aux amandes

100 g de purée d'amandes blanches (Monki)
50 ml de sauce soja iodée claire à l'eau de mer (Smolarek)
50 ml d'huile de soja

- Mélangez le tout dans un mixeur

Crabe végétal

600 g de racines de persil

- Râpez les racines (2 mm). Mélangez avec 4 à 6 cuillères à soupe de mayonnaise aux amandes.

Rouleaux de chou-rave

750 g de chou-rave

- Coupez le chou-rave en tranches de 2 cm de large et 15 cm de long. Conservez les restes pour le tartare.

Tartare de pomme, poire aux algues Wakamé

1 pomme verte
1 poire
150 g de restes de chou-rave
Jus de citron
25 g de wakamé (réhydraté)
2 cuillères à soupe de mayonnaise aux amandes
Fleur de sel et mélange de 5 poivres

- Coupez le tout en fine brunoise. Mélangez avec la mayonnaise aux amandes et assaisonnez avec le jus de citron, la fleur de sel et le mélange de 5 poivres.

Visage d'Ange à la chlorophylle

100 g de fanes de carottes
100 g de roquette
1 échalote
Un demi-piment œil d'oiseau
300 ml de jus d'orange
50 ml d'huile d'olive
20 ml de vinaigre de cidre
1 racine de gingembre entière
5 g de coriandre
Sel et poivre

- Mixez le tout et passez au tamis pour obtenir 500 ml de jus.
- Portez la moitié du jus à ébullition. Ajoutez l'autre moitié du jus, avec 4 g d'agar-agar, hors du feu.
- Versez le mélange encore chaud dans des moules.

Nori

50 g de feuilles de nori
1 l d'eau
12 g d'agar-agar

- Portez l'eau avec l'agar-agar à ébullition, ajoutez le nori. Versez en fine couche sur un plat.
- Raffermissez avec des tranches de chou-rave et découpez.

Finition

- Formez un anneau (8 cm) d'algues/de chou sur l'assiette. Mettez le tartare dessus, puis la garniture de crabe et la feuille de cannabis. Garnissez de poudre de nori.

Arabelle Meirlaen

Mijoté de courge indienne du jardin, lentilles dahl aux épices

4 PERSONNES

Huile de soja ou de tournesol neutre
1 cuillère à soupe d'ail finement haché
1 cuillère à soupe de gingembre, pelé et haché
1 cuillère à soupe de graines de moutarde jaune
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de coriandre moulue
10 feuilles de curry (surgelées) ou une demi-cuillère à café de graines de cardamome moulues
Fleur de sel
Poivre moulu
1 cuillère à café de piment d'Espelette
1 filet de mirin
1 oignon rouge, finement haché
300 g de lentilles dahl jaunes (trempées pendant 12 heures dans de l'eau froide à température ambiante)
500 g de tomates en dés
200 ml de bouillon de légumes
1 courge indienne ronde (Tonda padana)
150 g d'épinards
250 g de yaourt aux amandes

- Faites revenir l'ail dans l'huile de soja. Retirez la casserole du feu et ajoutez les épices et le gingembre, puis faites revenir un instant. Ajoutez l'oignon rouge et les lentilles trempées, puis laissez mijoter doucement. Ajoutez les tomates et le bouillon. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez les morceaux de courge et laissez mijoter à nouveau jusqu'à ce que la courge soit tendre et les lentilles complètement cuites. Ajoutez les épinards et le yaourt, puis servez dans un bol avec une garniture au choix.

CONSEIL

- Cette méthode est connue dans le monde de la santé pour ses effets bénéfiques sur la digestion. Que notre nourriture soit comme un médicament.

Arabelle Meirlaen

Rafraîchissement autour de la figue

4 PERSONNES

Ganache au chocolat noir

100 g de chocolat noir
100 ml de crème de soja

- Portez la crème à ébullition et faites-y fondre le chocolat. Versez la moitié dans les moules inférieurs d'un moule en silicone à motif de rose.

Crème à la vanille

200 ml de crème de soja
1 gousse de vanille (Madagascar)
40 g de sucre glace
10 g de gélatine végétale (Sosa)

- Portez le tout à ébullition, laissez refroidir légèrement et versez délicatement l'autre moitié sur la ganache au chocolat, puis congelez.

Croustillant de graines

50 g de graines de chanvre
15 g de graines de chia
100 g d'amandes effilées grillées
100 g de figues sèches
25 g de graines de sésame grillées
50 g de pâte d'amande
50 g de graisse de coco
1 pincée de fleur de sel

- Mélangez le tout, répartissez sur un tapis de cuisson en silicone, laissez durcir au congélateur et utilisez un moule à biscuits de 5 cm de diamètre (adapté à la largeur des moules) pour extraire les moules.

Mousse aux figues

1/2 l de jus de figues de Barbarie
1/2 l de jus de figues frais
1/4 l de jus de bergamote
1/4 l de jus de framboise
250 g de crème de soja

- Portez le tout à ébullition et versez la mousse de figues dans les moules en silicone en forme de rose. Placez ensuite les inserts de ganache et de crème à la vanille congelés et pressez-les délicatement. Terminez par les graines croquantes.

CONSEIL

- Les figues fournissent du calcium, du potassium, du magnésium, du fer, du zinc, des antioxydants et de la vitamine B. Le crunch aux graines donne un regain d'énergie.

Piazza Duomo

Dans la charmante ville d'Alba, nichée au cœur des collines vallonnées des Langhe, le Piazza Duomo vous envoûte. Le chef Enrico Crippa rend un hommage majestueux à la nature et l'élève au rang d'art dans l'assiette. Chaque plat est une merveilleuse composition de couleurs, de textures et d'émotions. Un monde à part entière, à la fois intime et grandiose.

Piazza Risorgimento, 4
12051 – Alba (CN)
Italie

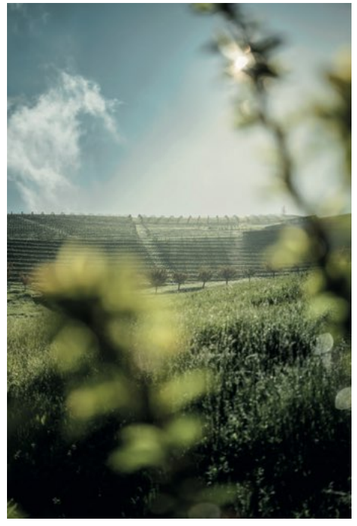
piazzaduomoalba.it

Des vignobles à perte de vue ornent les collines et des villages pittoresques serpentent entre les Alpes et le Pô. C'est ici, au cœur du Piémont, que se trouve Alba, la ville où les marchés sentent bon les champs, les truffes et le Barolo. Sur la place centrale, au pied de l'imposante cathédrale, brille le Piazza Duomo. Le summum culinaire de la région, élu parmi les cinquante meilleurs restaurants du monde. Le chef Enrico Crippa crée une expérience inoubliable grâce à sa créativité virtuose et à son savoir-faire unique. De l'art culinaire pur au plus haut niveau. Pour ceux qui veulent prendre le temps, s'émerveiller et profiter.

La famille Ceretto, très en vue, enrichit la région d'une tradition viticole phénoménale et d'une passion pour l'art. Dans leur but de faire connaître Alba sur la scène gastronomique, ils ont trouvé le chef Enrico Crippa. Ils se sont rencontrés à Paderno D'Adda, le restaurant où Enrico était chef cuisinier. Dès que Bruno et Roberta Ceretto ont goûté le croustillant de courge au gorgonzola, le projet était lancé. Enrico a reçu carte blanche pour faire du Piazza Duomo une véritable icône. Le restaurant a ouvert ses portes en 2005 et rapidement acquis une réputation impressionnante. Les récompenses ont suivi naturellement, à un rythme sans précédent en Italie : la reconnaissance comme meilleur restaurant de légumes du pays et troisième meilleur au monde par We're Smart, trois étoiles rouges et une étoile verte Michelin en neuf ans, et l'invitation à faire partie du jury du prestigieux concours culinaire Bocuse d'Or.

À quelques kilomètres d'Alba, sur le domaine Tenuta Monsordo Bernardina de la famille Ceretto, se trouve le potager du Piazza Duomo. L'amour et le dévouement du jardinier Andrea et de son équipe y sont omniprésents. Chaque matin, le chef Enrico se rend au potager, le point de départ de son processus de création. Plus de quatre cents variétés de légumes, fruits, fleurs et d'herbes aromatiques, des plus courantes aux plus anciennes et rares, y sont cultivées dans le plus grand respect des processus naturels. La cuisine est donc dictée par ce que la serre et les champs ont à offrir à ce moment-là. Trois fois par jour, la récolte arrive au Piazza Duomo. Le chef la transforme en chefs-d'œuvre gastronomiques qui émerveillent vos sens.

> “
> Chaque matin,
> le chef Enrico
> se rend au potager,
> le point de départ
> de son processus
> de création.
> ”

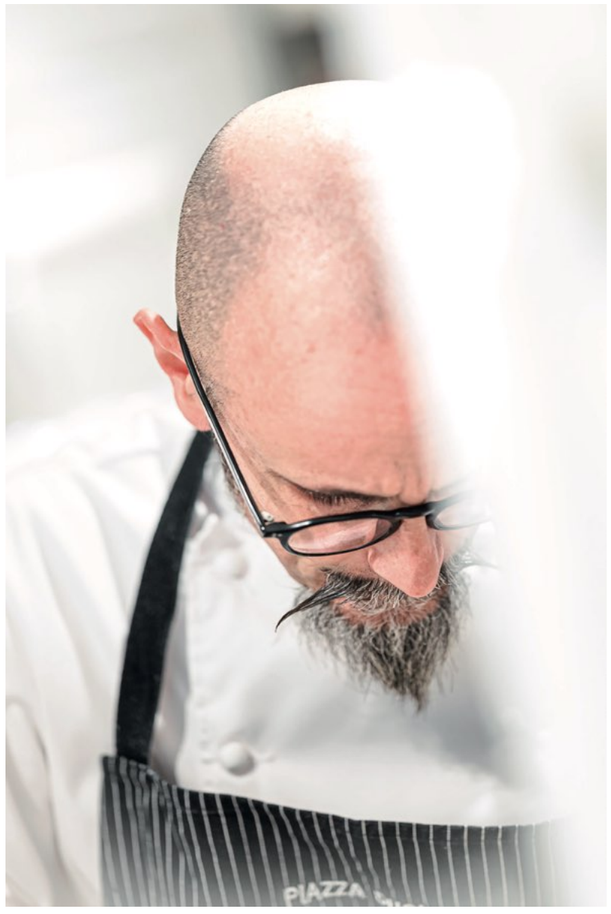


Enrico a hérité de son grand-père l'amour de la cuisine et l'attention portée aux produits régionaux. Pendant les vacances d'été, il y séjournait toujours deux semaines. Il se souvient de la quête quotidienne pour trouver des marchés et des producteurs locaux, et du potager qui faisait la fierté de chaque famille rurale. Son grand-père était un homme travailleur qui avait connu la guerre et s'était approprié la cuisine avec beaucoup de sensibilité.

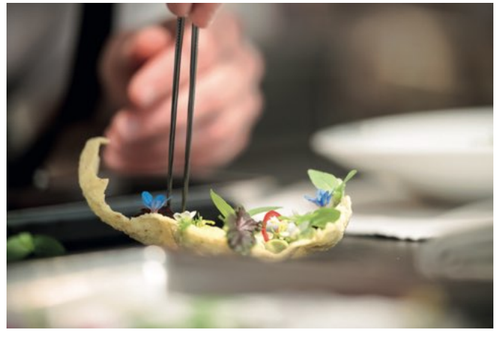
C'est là qu'Enrico a découvert sa passion pour la cuisine. Après sa formation de cuisinier, il a voyagé en France et au Japon pour approfondir ses connaissances professionnelles, puis est finalement revenu en Italie pour continuer à développer sa propre signature. La cuisine piémontaise est réputée pour être riche et copieuse, avec de nombreuses préparations à base de viande, des raviolis, des pâtes aux œufs et au beurre, du vitello tonnato et de l'insalata russa. Mais selon Enrico, c'était la cuisine du dimanche. En semaine, on avait autrefois l'habitude de manger plus simplement, avec beaucoup de soupes et de légumes.

Avec Piazza Duomo, Enrico rend hommage à la valeur traditionnelle et à la richesse de la région d'une manière très personnelle et innovante. Le potager occupe une place centrale, la viande et le poisson sont secondaires dans le processus de création, ou sont même totalement absents. Toutes les matières premières sont sélectionnées avec soin et de la plus haute qualité. À ce niveau, seul le meilleur est acceptable.

Chaque année, en décembre, le chef et le jardinier Andrea établissent le plan pour l'année suivante. Ils évaluent ce qui a marché ou non, et les nouveaux défis qu'ils souhaitent relever. Les graines sont récupérées, comme le faisaient ses grands-parents. L'interaction entre le potager, Andrea et son équipe, et la cuisine est très intense et inestimable. Ils se mettent au défi de cueillir, de goûter et de découvrir. Les jardiniers viennent régulièrement pour comprendre pourquoi les souhaits apparemment extravagants du chef sont si importants. L'importance des jeunes pousses et des feuilles, et comment les cultures mûres sont transformées en quelque chose de délicieux et d'étonnant. Les jardiniers proposent à leur tour à Enrico des nouveautés du jardin, des suggestions que le chef savoure avec enthousiasme. La magie opère ici : dans les champs, dans la serre. Des âmes passionnées entre elles.



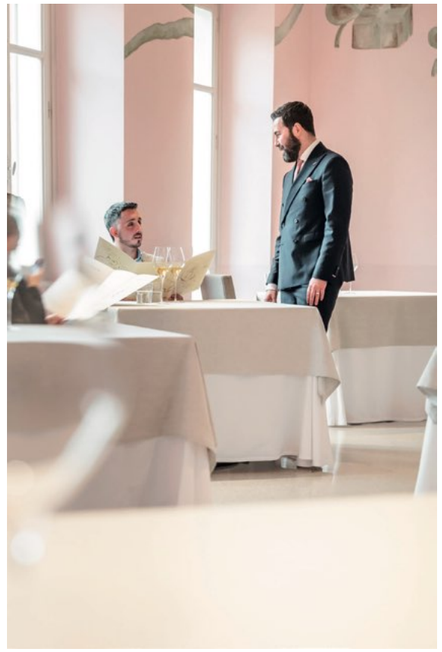
> “Avec Piazza Duomo, on rend hommage à la valeur traditionnelle et à la richesse de la région d'une manière très personnelle et innovante.”



Piazza Duomo sait allier avec élégance la riche tradition à une innovation audacieuse et à une créativité artistique. Chaque plat est pensé dans les moindres détails. Une virtuosité dans le goût, la texture et la forme qui ne cesse de surprendre. Il y a par exemple le plat 'Insalata 21, 31, 41, 51...', et dans ce plat, le potager prend vie dans un bouquet exubérant qui varie selon la saison et compte plus d'une centaine de variétés. Chaque fleur, chaque feuille ouvre une nouvelle palette. Pour ce plat, vous êtes invité(e) à découvrir le potager à l'aide d'une pincette. Une expérience merveilleuse pour profiter de la nature à l'état pur, délicieusement servie.

Avec sa cuisine, Enrico veut toucher les gens au plus profond d'eux-mêmes. Pour compléter l'expérience, il fait de chaque plat une véritable œuvre d'art. Enfant, il voyait sa mère dessiner sur de la porcelaine, tout comme il élève aujourd'hui les plats au rang d'œuvres d'art dans l'assiette. Il trouve son inspiration auprès d'artistes, de galeries et d'expositions de renom. Et ce n'est pas un hasard. Outre son amour profond pour la région, le vin et la gastronomie, la famille Ceretto a également un grand cœur pour l'art. Anselm Kiefer, Kiki Smith, Marina Abramović, Francesco Clemente, Patti Smith et Lynn Davis ont notamment été invités au Piazza Duomo. À chaque fois, le chef crée quelque chose de personnel basé sur son interprétation de leur œuvre. Cette signature caractérise sa cuisine. Des perles dans toute leur splendeur.

Le cadre majestueux s'y prête parfaitement. Depuis la chambre rose, vous avez une vue impressionnante sur la cathédrale. Les fresques réalisées par Francesco Clemente dans cette pièce renforcent le sentiment général de grandeur. De plus, vous n'entrez pas au Piazza Duomo comme ça. Les clients doivent sonner, puis sont accompagnés à l'étage supérieur exclusif. Le nombre de couverts est délibérément limité pour garantir le luxe et la qualité.



> “Enfant, Enrico voyait sa mère dessiner sur de la porcelaine, tout comme il élève aujourd'hui les plats au rang d'œuvres d'art dans l'assiette.”

La famille Ceretto considère le chef Enrico Crippa comme sa deuxième famille. Il peut également compter sur une équipe particulièrement talentueuse de plus de quarante collaborateurs. En cuisine : les sous-chefs Umberto, Omar et Jacopo, Luca comme chef de production et Giulia comme pâtissière. La salle est entre les mains expertes de Davide, tandis que les célèbres vins Ceretto sont sélectionnés et présentés par le sommelier Jacopo.

Comme chaque assiette, la cuisine est une chorégraphie dans laquelle chaque acteur a un rôle précis à jouer. « Assemblare è una cosa, creare un insieme è un'altra. » Assembler est une chose, créer un ensemble en est une autre. C'est ce qui motive le chef à toujours élever le niveau jusqu'au sublime.

Au Piazza Duomo, le temps s'arrête un instant pour laisser place à un savoir-faire exceptionnel. Une ode au potager comme vous ne l'avez jamais vécue auparavant.

> “
> Au Piazza Duomo, le temps s'arrête un instant pour laisser place à un savoir-faire exceptionnel.
> ”

Asperges à l'ail des ours

4 PERSONNES

Asperges

8 asperges jumbo
Huile d'olive extra vierge

- Nettoyez les asperges et retirez les extrémités dures. Faites-les cuire pendant 5 à 7 minutes dans de l'eau salée, puis laissez-les sécher sur un morceau de papier absorbant. Badigeonnez les asperges d'huile d'olive extra vierge et de sel fin, puis faites-les griller.

Crème à l'ail des ours

200 g d'ail des ours
Sel

- Nettoyez et lavez les feuilles d'ail des ours. Faites cuire les feuilles dans une grande quantité d'eau bouillante salée, égouttez-les bien et réduisez-les en purée jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Assaisonnez avec du sel.

Mousse d'ail des ours

200 g d'ail des ours
Huile d'olive extra vierge

- Nettoyez et lavez les feuilles d'ail des ours. Faites cuire les feuilles dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Mélangez les feuilles avec un peu d'eau et d'huile d'olive extra vierge. Assaisonnez avec du sel. Utiliser le mixeur plongeant pour réaliser la mousse.

Garniture

4 mizuna frisé
4 roquette dentelée
4 pourpier de Cuba
4 oseille en écusson
4 oseille de Belleville
8 fleurs d'oseille jaune
8 fleurs de roquette sauvage jaune
8 fleurs de lithodora
8 câpres à l'ail des ours marinées dans du vinaigre
16 feuilles de capucine d'Alaska

Finition

- Déposez un peu de crème à l'ail des ours sur l'assiette, disposez les asperges grillées et garnissez de mousse à l'ail des ours. Décorez le plat avec des feuilles d'ail des ours, des fleurs et des câpres.

CONSEIL

- Les câpres d'ail des ours ne peuvent être préparées qu'une fois par an, après la floraison de la plante. Une fois récoltées, elles sont placées dans un bocal en verre et recouvertes d'une solution bouillante composée à parts égales d'eau, de vinaigre et de vin blanc. Ensuite, laissez macérer pendant un mois à température ambiante, avant d'ouvrir le bocal et d'utiliser les câpres.

Chou-fleur et épices

4 PERSONNES

Crème d'amandes
400 g d'amandes
200 g d'eau

- Faites cuire les amandes dans l'eau, retirez la peau et rincez-les sous l'eau courante. Réduisez les amandes en purée avec l'eau.

Réduction de chou-fleur
2 choux-fleurs
Sel
Vinaigre blanc
Sucre
1 chou-fleur
Jus de citron
Sel
Romarin

- Nettoyez et lavez les choux-fleurs. Coupez-les en gros morceaux et mettez-les sous vide avec du sel, du sucre et du vinaigre blanc. Faites-les cuire à la vapeur pendant 1 heure à 92 °C. Réduisez les choux-fleurs en purée, passez-les dans une étamine et laissez-les égoutter. Faites réduire le jus dans une casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette.

Épices
Poudre de curcuma
Poudre de câpres
Poudre de fleurs de fenouil
Poudre de citron brûlé

Poudre de curcuma
- Séchez le curcuma frais à 60 °C. Réduisez-le en une poudre fine.

Poudre de câpres
- Faites tremper les câpres salées pendant une nuit. Égouttez-les et séchez-les à 60 °C. Réduisez-les en une poudre fine.
- Poudre de fleurs de fenouil
- Séchez les fleurs de fenouil à 60 °C. Réduisez-les en une poudre fine.

Poudre de citron brûlé
- Nettoyez 10 citrons. Placez-les dans le four à 200 °C jusqu'à ce qu'ils soient complètement noirs à l'extérieur. Coupez les citrons en deux et retirez la chair à l'aide d'une cuillère. Faites sécher les zestes au four à 60 °C. Réduisez les zestes de citron séchés en une poudre fine à l'aide d'un blender.

Paquet
Chou-fleur
20 amandes grillées
8 oseille de Belleville
8 gaulthéries
8 Rum Scutatum
8 capucines d'Alaska

- Râpez un chou-fleur en grains de la taille du couscous. Faites cuire les grains, égouttez-les et laissez-les sécher sur du papier absorbant. Mettez les grains de chou-fleur dans un saladier et assaisonnez-les avec la crème d'amandes jusqu'à obtenir une consistance semblable à celle d'un risotto crémeux. Assaisonnez avec du romarin haché, du sel et du jus de citron. Disposez le chou-fleur en cercle au centre d'une assiette. Déposez une cuillère à café de réduction de chou-fleur sur le chou-fleur. À l'aide d'un tamis, saupoudrez les quatre poudres, en alternant les couleurs, sur le chou-fleur. Garnissez l'assiette avec les amandes grillées et les herbes.

Ficoïde et ficoïde

4 PERSONNES

Ficoïde
160 g de ficoïde glaciale

- Lavez la ficoïde glaciale et séchez-la sur du papier absorbant.

Vinaigrette
Citron confit salé
5 g de jus de citron
15 g d'huile d'olive extra vierge
Poivre

- Hachez finement le citron confit. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonnez avec du poivre.

Jus de ficoïde glaciale
200 g de grandes feuilles de ficoïde glaciale
Sel
Sucre
Jus de citron

- Nettoyez et lavez les feuilles. Pressez-les dans une centrifugeuse. Assaisonnez avec du sel, du sucre et du jus de citron.

Galette de polenta soufflée à l'avocat
Polenta soufflée
100 g de farine de maïs
500 g d'eau
5 g de sel

- Portez l'eau à ébullition, ajoutez le sel et la farine de maïs et continuez à remuer avec un fouet. Laissez cuire pendant 1 heure avec le couvercle sur la casserole. Répartissez la polenta sur deux feuilles de papier sulfurisé et faites sécher à 60 °C. Cassez la polenta en morceaux d'environ 3 x 10 cm et faites-les frire dans de l'huile à 200 °C.

Guacamole
1 avocat
Jus de citron
Sel

- Mélangez la chair de l'avocat avec le jus de citron et assaisonnez avec du sel.

Salade
24 fleurs de bourrache blanche
(herbe à concombre)
8 fleurs de basilic thaï
8 basilic grec
8 basilic rouge
8 lithodora
8 fleurs de roquette
8 fleurs d'alliaire (Alliaria)
Zeste de citron vert
8 rondelles de piment frais
8 rondelles d'oignon frais

- Mettez la lithodora dans un bol, assaisonnez avec du poivre noir et la vinaigrette. Garnissez avec les fleurs de bourrache blanches. Remplissez la galette de polenta avec du guacamole et garnissez avec du zeste de citron vert râpé, du piment et de l'oignon émincé. Garnissez la galette avec les différentes feuilles et fleurs. Servez avec le jus de ficoïde glaciale dans un verre.

L'été en Macédoine

4 PERSONNES

Sirop

2 l d'eau
240 g de sucre
Peau de 1 pomme rouge
Zeste de deux citrons
1/2 anis étoilé
2 clous de girofle
1 gousse de vanille
3 feuilles de menthe
1/2 bâtonnet de cannelle

- Préparez un sirop en portant l'eau à ébullition, ajoutez les différents éléments aromatiques et laissez infuser pendant une demi-heure, passez au tamis et laissez refroidir.

Fruits et légumes

1 fenouil
5 carottes
1 branche de céleri
2 poires Williams
3 pommes rouges
1 ananas

- Lavez et nettoyez tous les fruits et légumes, puis coupez chaque élément en cubes de 0,7 cm. Faites cuire chaque élément séparément dans le sirop et, une fois la cuisson terminée, mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Laissez refroidir immédiatement.

Comme base

1 banane
1 kiwi
2 fraises
1 pomme jaune
1 poire Williams
30 g de petits pois frais écossés
Huile de vanille
1 tablette de chocolat blanc
Bouquet d'herbes et de fleurs

Finition

- Répartissez 200 g de fruits et légumes cuits dans 4 assiettes creuses. Ajoutez les fruits, également coupés en cubes de la même taille que la base cuite. Ajoutez les petits pois. Garnissez d'herbes, de fleurs et d'huile de vanille. Râpez le chocolat blanc au-dessus de l'assiette.

Pak choï et curcuma

4 PERSONNES

Pak choï

4 pak choï

- Lavez le pak choï et retirez les feuilles abîmées à l'extérieur. Faites cuire le pak choï pendant quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Laissez-le sécher sur du papier absorbant et coupez-le en deux.

Sauce au curcuma

100 g d'échalotes
60 g de racine de curcuma
30 g de racine de gingembre
10 g d'ail
10 g de graines de coriandre
1 l de bouillon de légumes
2 g de feuilles de laurier
2 g de feuilles de citronnier
Maïzena

- Nettoyez les échalotes, l'ail, le gingembre et le curcuma, puis coupez-les en rondelles. Faites griller les graines de coriandre dans une poêle. Faites revenir l'échalote, l'ail, le gingembre et le curcuma émincés dans l'huile dans une poêle. Ajoutez les feuilles de laurier, le citron et les graines de coriandre grillées. Laissez mijoter pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent, puis ajoutez le bouillon de légumes. Laissez mijoter pendant 2 heures à feu doux. Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant et passez au tamis à l'aide d'une étamine. Faites réduire la sauce jusqu'à un tiers et liez avec de la maïzena.

Du chef au livre

Le monde regorge d'histoires qui nourrissent vraiment les gens et la planète. Ce qui nous anime, c'est de vivre et de raconter ces histoires. Nous sommes Mieke et Wim, un duo créatif qui partage son amour pour les initiatives inspirantes et la vie. Avec UNTOLD, nous créons des livres qui comptent, qui ouvrent de nouvelles perspectives et qui suscitent le changement.

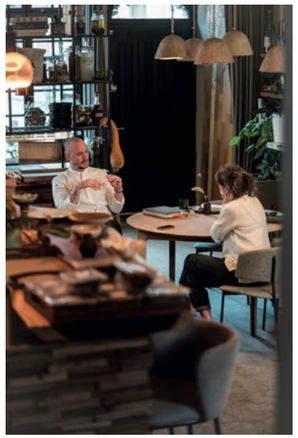
Nous parcourons le monde à la recherche d'histoires qui nous rendent tous meilleurs. Nous leur donnons vie à travers des images parlantes et des mots évocateurs. Wim, avec son appareil photo en main et son souci du grandiose jusque dans les moindres détails. Mieke, qui écrit des mots qui touchent et donnent du sens. C'est ainsi que nous donnons à des histoires inspirantes la force et la portée qu'elles méritent.

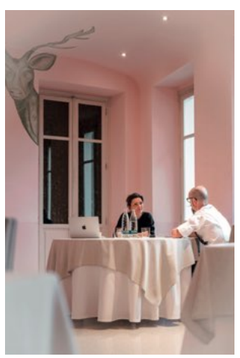
Radilicious fait battre notre cœur plus vite. Comme dans la première édition, vingt pionniers du végétal ont fait découvrir leur vision progressiste et révélé les secrets de recettes pleines de saveur et d'impact. Il est frappant de constater la diversité des approches des chefs qui mettent tous les végétaux à l'honneur. La motivation unique de chacun d'entre eux a donné naissance à ces vingt histoires singulières qui touchent chacune une corde différente. D'un engagement social passionné pour nourrir sainement chaque être humain au plus grand respect pour le plus petit germe de la nature. De la recherche d'un équilibre sain au rythme des saisons à la cuisine selon les principes de la macrobiotique et de la médecine traditionnelle. C'est chaque fois une aventure particulière, une inspiration à volonté et une admiration générale.

Les histoires les plus fortes prennent vie grâce à des personnes qui s'y consacrent corps et âme. Nous leur en sommes reconnaissants. De la graine plantée par Frank Fol, qui a donné naissance à cette magnifique série de livres. De la confiance qu'il nous accorde en tant que compagnons de route. Du temps et du dévouement que des chefs magistraux et leurs équipes nous ont si généreusement accordés pour inspirer le monde. Des producteurs courageux qui font de l'agriculture tournée vers l'avenir l'œuvre de leur vie. Du soutien indéfectible de l'équipe de We're Smart et UNTOLD. Bref, de l'engagement de tous ceux qui ont contribué à cette merveilleuse histoire.

Radilicious. À suivre.

Mieke De Vylder & Wim Demessemaekers
UNTOLD. Books that matter.





Arabelle Meirlaen

Chou rouge aux feuilles de Sakura et sésame grillé *26*

Trompe l'œil de Saint-Jacques, brésilienne d'algues aux oléagineux *28*

Crabe végétal, visage d'ange Peace and love *30*

Mijoté de courge indienne du jardin, lentilles dahl aux épices *32*

Rafraîchissement autour de la figue *34*

Basiliek

Betterave jaune, tomate verte et baies de genièvre *46*

Plat de pain *48*

Clafoutis, mûres et livèche *50*

Marbré *52*

Haricots verts, kombu et tomatillo *54*

De Librije

Wasabi *66*

Chou-fleur *68*

Aubergine *70*

Tournesol *72*

Betterave *74*

D'Errico Ristorante à La Madernassa

Rifiorire *86*

Asperges au Campari *88*

Evergreen *90*

Melanzane *92*

Capunet aux légumes *94*

De Tuinkamer

Foie gras 100 % pure plant au topinambour *108*

Soupe froide de laitue romaine *110*

Rettich avec racine de rhubarbe et courge *112*

Pyroza de rutabaga avec mole de dahlia et polenta violette *114*

Petit pois et pois bleu *116*

Entropy

Chou, oignon et quinoa *128*

Asperge et capucines *130*

Poireau et pomme de terre *132*

Pomme et carotte *134*

Petit pois et morille *136*

Fierro

Panais *148*

Thym, pomme verte et céleri *150*

Maïs *152*

Bettes rouges du jardin et raviolis au poivron *154*

Algues et tremella *156*

Forest Side

Taco aux topinambours *168*

Pain plat aux herbes aromatiques *170*

Betteraves cuites lentement dans leur jus *172*

Asperges au barbecue avec ail des ours et noix marinées *174*

BBQ Polypore en touffe *176*

Hofke van Bazel

Royal de chou-fleur primeur, oignon des Cévennes caramélisé, ail fermenté et huile aux herbes *190*

Tomates confites et marinées de notre potager « all the way » *192*

Ceci n'est pas un risotto *194*

Frozen Bellini *196*

Rhubarbe confite, fraises de Bazel, fenouil jeune et sorbet à la rhubarbe *198*

Kook Atelier op Oost

Coquille d'huître aux algues et légumes salés *210*

Bouquet de légumes printaniers *212*

Raviolis au chou-rave *214*

Rhubarbe, fraises et sésame *216*

Pâté végétal pur *218*

Ma Langue Sourit

Le Jardin, sucrine et nuance de vert *230*

Tarte échalotes, carottes et cumin *232*

Betterave, cassis, tonka et citron caviar *234*

Céleri, jus végétal et raviole *236*

Tarte du jardin agrume *238*

Menssa

Cheveux d'ange d'artichaut *250*

Carpaccio de Coeur de Boeuf façon Harry's bar *252*

Bouillon de champignons et brochette d'éryngii *254*

Pani puri avec salsa de tomates et gaspacho de jalapeño *256*

Dessert du jardin de Beersel *258*

Neon

Indian Cosmo *272*

Mélange de légumes marinés et saumurés *274*

Gaspacho clair à base de tomates cerises, de cerises et de betteraves rouges *276*

Chou pointu grillé, pesto de capucine et verveine citronnée avec sapin de Douglas et lait de noisette *278*

Glace à la reine des prés, avec mûres et miel *280*

ONE

Bouquet du potager *292*

Fleur de pomme de terre croustillante *294*

Courge musquée *296*

Carottes BBQ *298*

Poivron soufflé *300*

Patrick Devos

Aubergine marinée, cerises fermentées, betteraves soufflées, miso de seigle, sauce au kombucha de cerise *312*

Pesto de capucine avec préparations à base de tomate, d'huile de curcuma et de salicorne *314*

Brochette de champignons, sauce koji et cueillette sauvage *316*

Artichaut avec émulsion de fenouil marin, gel de codium, wakame et palmaria *318*

Mousse de baies d'argousier, crémeux de verveine citronnée et sorbet de mûres sauvages *320*

Piazza Duomo

Asperges à l'ail des ours *332*

Chou-fleur et épices *334*

Ficoïde et ficoïde *336*

L'été en Macédoine *338*

Pak choï et curcuma *340*

Plates

Tomates Amela, groseilles acidulées, ricotta maison, confiture de pommes noires, estragon congelé, bouillon de tomates grillées *354*

Pommes de terre Jersey Royal, cresson et sauce au fromage *356*

Maitake grillé, mole aux haricots noirs, kimchi, aïoli et riz soufflé *358*

Glace au riz au lait, betteraves, mûres moelleuses et Poha grillé *360*

Tartelettes crues, cerise acidulée, macadamia grillée, glace à la fleur de coco, piment africain et sauce caramel crue *362*

Tony García Espacio Gastronómico

Nos patatas bravas *374*

Paccheri Tatayoyo *376*

Sarrasin aux légumes d'Almería *378*

Salade de tomates *380*

Ragoût de courge à la grenade, au tofu et au kéfir *382*

't Vijfde Seizoen

Tartelette de betterave rouge et betterave séchée *394*

Tartare de koji d'épeautre, jus d'aubergine fumée, glace à la betterave rouge *396*

Spaghetti de carottes sèches vieillies et quinoa au wasabi *398*

Asperges blanches, romesco, noix de cajou grillées et beurre blanc à la magnolia *400*

Noix de pécan au thé Milky Oolong, chocolat Amatika et caramel salé *402*

We're Smart World

Steak de zucchiolo grillé avec salsa à la pomme, zucchiolo, olives Kalamata, ail et ciboulette avec des fleurs *414*

Gombo farci au houmous d'épinards et de pois chiches, garni d'une salade d'épinards finement coupés, de radis et d'aneth *416*

Carpaccio de binu sur sauce aux tiges et purée aigre-douce *418*

Tartare de yacon, tomate, échalote et citron vert avec câpres, ciboulette et roquette *420*

Yacon croustillant à l'orange, pistou au basilic, zaatar, laitue frisée et myrtilles *422*

UNTOLD

Colophon

L'initiative et la passion contagieuse de Frank Fol (We're Smart) ont permis
à Untold et aux maîtres chefs de légumes de se rencontrer.
De cette collaboration unique est né ce livre, plein de passion, de vision et d'avenir.

Directeur de création: Wim Demessemaekers
Récits : Mieke De Vylder
Recettes : Annemiek van Leeuwen
Photographie : Wim Demessemaekers
Design : David Boon et Paul Popelier
Rédaction finale et coordination de production : Bruno Devos
Traduction : Aymeric De Kee (Vertaalbureau Perfect)

ISBN 9789464002768
NUR 444
D2025/162533/3
© 2025, Untold Books

Première édition septembre 2025
Production en Belgique

Avec ce livre, Untold vous sert des histoires percutantes et des plats qui donnent du goût au monde.
Imprimé durablement facilité par l'énergie solaire.
untold-books.com | Books That Matter

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite et/ou publiée
par impression, photocopie, support électronique ou de quelque manière
que ce soit sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

we're smart. GREENYARD