

## Beau livre

Format 210 x 240 mm  
128 pages couleurs, illustrées  
par les photos de Kim Jonker  
Finition : Dos carré

Prix public : 22 €  
ISBN 978-2-8109-0153-1  
Disponible en librairie



## A VOS AGENDAS !

- >Paris - 18 septembre, 18h  
signature-dégustation,  
aux « [Nouveaux Robinson](#) »,  
Montreuil (57 rue Robespierre)
- >Nantes - 25 septembre 19h  
signature-dégustation à la  
[Librairie Coiffard](#)
- >Nantes - 28 septembre  
ateliers-conférences à la  
[Journée « Alternatiba »](#)
- >Rennes - 5 octobre, [Festival Gourmand](#) (Ateliers,  
conférence, signatures)

Programme 2014-2015  
des cours/ateliers/stages en page 3 à 5

## Sous les projecteurs

Après le Manuel de cuisine alternative (Ed. Actes Sud) écoulé à ce jour à plus de 10 000 exemplaires, Gilles Daveau revient en tant que co-auteur du très beau livre « **Savez-vous goûter...les légumes secs** »

### **SAVEZ-VOUS GOÛTER... LES LÉGUMES SECS ?**

L'une des belles sorties de cette rentrée littéraire.

#### **Et si les haricots, pois, lentilles et fèves nous surprenaient de l'apéritif au dessert ?**

Ce beau livre nous propose d'embarquer pour un voyage gustatif et pédagogique, à la (re)découverte des légumes secs, de leur histoire, de leur potentiel culinaire et de leurs qualités nutritionnelles insoupçonnées. Un livre alléchant qui fait rêver grâce aux photographies vitaminées de Kim Jonker, qui incitent à venir faire escale dans l'incroyable et délicieux univers des légumes secs !

#### **Des regards croisés pour une approche inédite**

L'ouvrage édité par les Presses de l'EHESP émane de la collaboration d'une équipe pluridisciplinaire : les cuisiniers **Bruno Couderc** et **Gilles Daveau**, la diététicienne **Caroline Rio** et **Danièle Mischlich**, médecin, spécialiste en santé publique, conceptrice et directrice de la collection « Savez-vous goûter... ? »

#### **Leur expertise livre les secrets de ces légumes sous-estimés, piliers d'une agriculture durable et d'une alimentation moderne, économique.**

Depuis 26 ans, **Gilles Daveau** défend le passage à une alimentation valorisant les produits, bios, locaux et les protéines végétales, sans pour autant stigmatiser les protéines animales. Redécouvrir les légumes secs fait partie de micro-changements accessibles pour une qualité alimentaire qui profite à tous

*« Je rejoins Bruno Couderc dans l'idée que la présence appréciée des légumes secs peut se faire, à la maison comme à la cantine, par la réappropriation d'une cuisine très simple et adaptée à nos vies modernes. C'est dans cet esprit que nous avons, avec Caroline Rio et Danièle Mischlich, coécrit ce livre. »*

# 70 recettes faciles et gourmandes, pour diversifier l'alimentation

Les recettes proposées dans cet ouvrage suivent une progression pas à pas, du plat le plus simple au plus élaboré. Elles se déclinent avec tous les légumes secs, y compris prêts à l'emploi (en conserves, bocaux, surgelés), invitant chacun à la créativité.

Un éclairage nutritionnel souligne les multiples facettes des légumes secs, considérés souvent comme de simples féculents (source d'énergie). Ils se révèlent pourtant inclassables puisque sources de protéines et riches en fibres et en micronutriments.

**Les légumes secs s'invitent également à la table des desserts, notamment à travers une recette inédite de fondant au chocolat, étonnante en saveur et en texture.**

*« Un peu de beurre, de cacao, des œufs, mélangés à une base de purée d'haricots noirs, un soupçon de vanille et un peu de rhum pour parfumer, et vous obtenez un fondant au chocolat onctueux, puissant en cacao avec*

*une note légèrement épicée », s'enthousiasme Bruno ».*

Variés, colorés, nourrissants, bon marché et si simples à cuisiner... les légumes secs ont donc tout pour plaire !

**3 grands chefs apportent au livre une touche gastronomique**

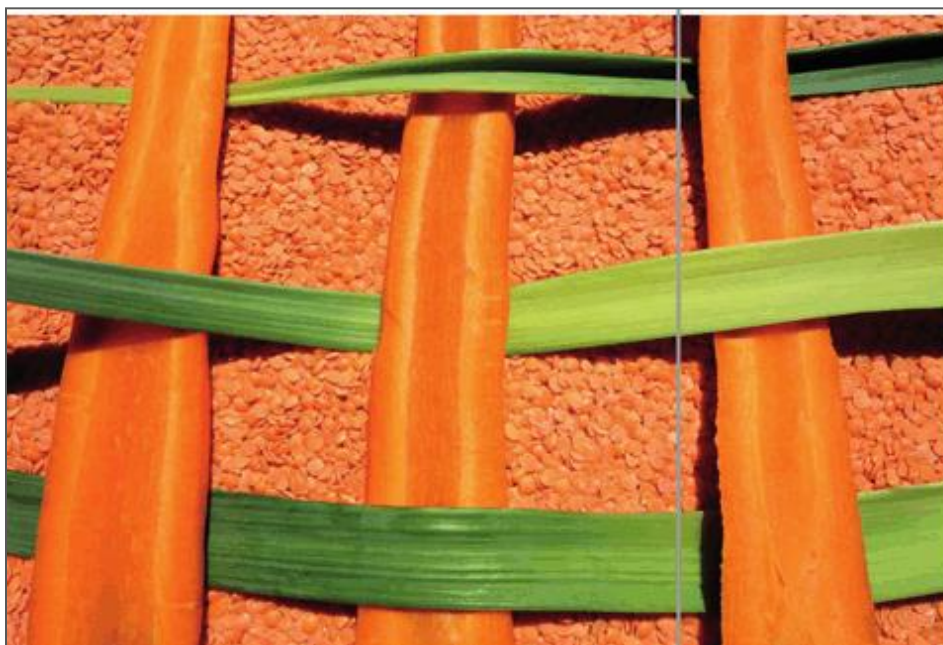
**Régis Marcon**, chef triplement étoilé, hôtel-restaurant Régis & Jacques Marcon à Saint-Bonnet-le-Froid, Haute-Loire.

**Beena Paradin**, cheffe cuisinière et entrepreneur, originaire du Kerala, Inde.

**Johanne Vigneau**, cheffe propriétaire de La Table des Roy et de Gourmande de nature, Îles de la Madeleine, Québec.

**Un ouvrage destiné à tous, grand public comme professionnels**

Conçu dans un format pratique (128 pages couleurs, richement illustrées par les photographies de Kim Jonker), « Savez-vous goûter... les légumes secs ? » s'adresse à toute personne curieuse, concernée par la cuisine, les enjeux de l'alimentation et/ou la promotion de la santé.



## Les premiers plats

### CHAPITRE 3

La soupe générale

Les salades traditionnelles

La salade générale

Les salades traditionnelles

Les salades complètes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Les salades froides

Les salades chaudes

Légumes secs ou aliments peu connus, la façon la plus simple de les adopter consiste souvent à ne pas bouleverser les menus: en les intégrant progressivement dans des entrées familières, on découvre leur intérêt, leur facilité d'emploi, leur digestibilité. Pour enrichir une salade ou épaissir un potage aux légumes du moment, des recettes « génériques » simples ou plus complètes, comme « le minestrone du débutant », sont des premiers pas qui mènent naturellement à redécouvrir les plats traditionnels des régions ou du monde.

Programme complet des cours, ateliers et stages de cuisine alternative avec Gilles Daveau pour 2014-2015 >>> à suivre



## Les ateliers thématiques participatifs avec Gilles Daveau à Nantes

Le samedi matin de 9h30 à 13h30 : 2 h 30 à 3 h de cuisine en groupe suivies d'une dégustation-échanges. Fiches-recettes fournies.

Renseignements sur [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

**Samedi 27 septembre 2014**

### Les tartes et tourtes aux légumes entre été et automne

Réussir sa pâte brisée végétale minute, puis décliner, à partir de 4 méthodes de bases, des quiches, tartes, tourtes avec les saisons, les goûts, les épices, avec ou sans produits laitiers...

Réalisation de 3 types de tartes et d'un type de tourte avec les légumes de saison chaude et d'automne.

**Samedi 08 novembre 2014**

### Cuisine de l'Automne, un menu autour des Courges

Un atelier pratique autour des courges pour les cuisiner et les valoriser de l'entrée au dessert. Des recettes à décliner à partir des courges Butternut, Potimarron, Chesnut et Spaghetti végétal.

**Samedi 13 décembre 2014**

### Comment équilibrer un repas sans viande?

Comprendre par la pratique les principes d'association-complémentation autour des protéines végétales...ou animales.

Réalisation de 6 plats permettant d'articuler des menus complets, et déclinables.

**Samedi 17 janvier 2015**

### Utiliser et varier les céréales complètes sous toutes leurs formes

Réussir les céréales « nature », en salades composées, gratins, galettes, farcis...

Comprendre le rôle, les atouts et les modes de préparation des céréales complètes; les intégrer dans la cuisine de tous les jours. Réalisation de 7 types de plats avec quinoa, sarrasin, millet, avoine, blé-bouglour, riz, maïs.

**Samedi 14 février 2015**

### Les tartes et tourtes aux légumes d'hiver

Réussir sa pâte brisée végétale minute, puis décliner, à partir de 4 méthodes de bases, des quiches, tartes, tourtes avec les saisons, les goûts, les épices, avec ou sans produits laitiers... Réalisation de 3 types de tartes et d'un type de tourte avec les légumes de saison froide.

**Samedi 11 avril 2015**

### Comprendre et maîtriser les cuissons douces des légumes

Un atelier pratique pour s'approprier les cuissons douces: vapeur, étouffée et suée couverte. Comment, pour quels usages et quels résultats, avec l'approche des herbes et épices par l'utilisation des bases aromatiques pour un vrai résultat gourmand.

**Samedi 06 juin 2015**

### Pizzas des 4 saisons et tartes sur pâte à pain.

Réussir une bonne pâte à pizza, varier les garnitures en toutes saisons, et l'adapter aux quiches, tartes, etc.

## Les cours de cuisine de Gilles Daveau à Paris-Montreuil en automne 2014

Des ateliers-démonstrations thématiques, le samedi matin de 10h à 12h, avec des méthodes génériques pour préparer les produits bio et cuisiner « autrement » avec plaisir.

Renseignements au magasin Nouveaux Robinson  
56 bis, rue Robespierre - 93100 Montreuil-sous-Bois  
Téléphone : 01 56 93 45 50

### Samedi 20 septembre 2014 Préparer des quiches et tartes originales et légères

Une approche des pâtes à tartes brisées, des mélanges et des légumes de garniture. Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.

### Samedi 29 novembre 2014 Pourquoi et comment utiliser l'Agar agar?

Comprendre les principes précis d'utilisation de ce gélifiant végétal. Des terrines, entremets et gâteaux simples à décliner au fil des mois... et pour les fêtes.

## Les stages de Weekend

de Gilles Daveau organisés avec l'association « Eco-formations Pays de Loire » sur Angers ou Nantes. 2 Modules de 2 jours, repères de base et perfectionnement, pour explorer et savoir décliner les possibilités de la cuisine alternative.  
[Renseignements ici](#)

### Samedi 15 et dimanche 16 novembre 2014 Weekend module 1 : « Etre à l'aise avec les produits bio »

Découvrir et maîtriser les bases de la cuisine bio et végétarienne : céréales et légumes secs. Produits spécifiques (oléagineux, tofu..), associations, modes de cuisson, bases aromatiques.

Au programme : millet croquant, salade arlequine, fondus de légumes, galettes de céréales, curry et sauces parfumées, crèmes et mousses de fruits, crumbles...

### Samedi 31 janvier et dimanche 1er février 2015

### Weekend module 2 : « Améliorer sa cuisine bio avec un professionnel »

Tours de main, organisation, recettes originales, festives ou traditionnelles, travail aromatique. Au programme : Tartes, quiches et pizzas, rouleaux asiatiques, paella végétarienne, bavaois aux fruits, terrines/mousses de légumes...

## Programme des cours thématiques dans les magasins Biocoop

Les cours ont lieu de 10H30 à 12H00 le vendredi matin. Démonstration par Gilles Daveau, fiche récapitulative des recettes fournie.

Renseignements sur [www.gillessdaveau.com](http://www.gillessdaveau.com)

### >Biocoop Nantes

Vendredi 17 octobre 2014,

#### En Automne redécouvrez les courges

Des soupes, gratinés, farcis, gâteaux... simples avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...

Vendredi 14 novembre 2014,

#### Un repas végétarien bon, complet, rapide à préparer

Comment varier, équilibrer vos repas et votre budget bio ...avec saveurs et simplicité

Vendredi 12 décembre 2014,

#### Gâteaux au chocolat pour les fêtes

Des gâteaux simples associant le chocolat avec des fruits secs, de l'orange... pour des gourmands bio

Vendredi 23 janvier 2014,

#### Légumineuses, protéines végétales, soja: pourquoi - comment ?

haricots, lentilles, pois: comment renouveler leur utilisation et pourquoi. Le rôle particulier du soja

Vendredi 27 février 2014,

#### Quiches et Tartes originales et légères

Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture. Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.



# Suite cours biocoop Nantes

**Vendredi 13 mars 2015**

## **Pourquoi comment cuisiner les légumes en douceur?**

cuire vapeur, à l'étouffée, en suée couverte... intérêt, goûts, possibilités aromatiques

**Vendredi 10 avril 2015**

## **Sucres, farines, laits: comment diversifier vos cuisines**

Contourner le gluten, le lactose, essayer des sucres plus sains (laits végétaux, farines sans gluten, sirop d'agave...)

**Samedi 29 mai 2015**

## **Un menu de printemps autour des fruits et légumes nouveaux**

Un menu créatif avec les produits du moment, déclinable aux autres saisons . Petits flans aux asperges, crumble de quinoa et légumes nouveaux, mousse aux fraises.

**Vendredi 12 juin 2015**

## **Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes?**

avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes. Intérêt, goûts, possibilités aromatiques

---

## >Bicoop St-Sébastien-sur-Loire

**Vendredi 10 octobre 2014**

## **Quiches et Tartes originales et légères**

Une approche des pâtes à tartes "brisées", des mélanges et des légumes de garniture. Décliner les tartes aux légumes à l'infini avec des touches culinaires toujours différentes.

**Vendredi 7 novembre 2014**

## **En Automne redécouvrez les courges**

Des soupes, gratinés, farcis, gâteaux... simples avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...

**Vendredi 5 décembre 2014**

## **Gâteaux au chocolat pour les fêtes**

Des gâteaux simples associant le chocolat avec des fruits secs, de l'orange... pour des gourmands bio

**Vendredi 16 janvier 2015**

## **Légumineuses, protéines végétales, soja: pourquoi - comment ?**

Haricots, lentilles, pois: comment renouveler leur utilisation et pourquoi. Le rôle particulier du soja

**Vendredi 6 février 2015**

## **Pourquoi comment cuisiner les légumes en douceur?**

cuire vapeur, à l'étouffée, en suée couverte... intérêt, goûts, possibilités aromatiques

**Vendredi 6 Mars 2015**

## **Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes?**

avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes. Intérêt, goûts, possibilités aromatiques

**Vendredi 3 avril 2015**

## **Sucres, farines, laits: comment diversifier vos cuisines**

Contourner le gluten, le lactose, essayer des sucres plus sains (laits végétaux, farines sans gluten, sirop d'agave...)

**Vendredi 22 mai 2015**

## **Un repas végétarien bon, complet, rapide à préparer**

Comment varier, équilibrer vos repas et votre budget bio ...avec saveurs et simplicité

**Vendredi 5 juin 2015**

## **Un menu de printemps autour des fruits et légumes nouveaux**

Un menu créatif avec les produits du moment, déclinable aux autres saisons . Petits flans aux asperges, crumble de quinoa et légumes nouveaux, mousse aux fraises.

## Programme des cours thématiques dans les magasins Chlorophylles

Les cours ont lieu de 18H à 19H30

les lundi ou jeudi soir.

Démonstration par Gilles Daveau, fiche récapitulative des recettes fournie.

Renseignements sur [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

### > 4ème trimestre 2014

**Lundi 13 octobre** Beaucéane

**Jeudi 16 octobre** Beaujoire

**Jeudi 13 novembre** Beauséjour

**Lundi 17 novembre** Beausud

### En Automne redécouvrez les courges

Des soupes, gratinés, farcis, gâteaux... simples avec le Potimarron, les courges « Noix de beurre », « Patidou »...

### > 1er trimestre 2015

**Jeudi 29 janvier** Beaucéane

**Lundi 2 février** Beaujoire

**Lundi 23 février** Beauséjour

**Jeudi 26 février** Beausud

### Pourquoi comment cuisiner les céréales complètes?

avec ou sans gluten, en grains, flocons, semoules, crèmes. Intérêt, goûts, possibilités aromatiques

### > 2ème trimestre 2015

**Lundi 18 mai** Beaucéane

**Jeudi 21 mai** Beaujoire

**Jeudi 28 mai** Beauséjour

**Lundi 1er juin** Beausud

### Réussir vos pâtes à tartes et pizzas

Bien comprendre les modes opératoires pour réaliser vos pâtes brisées et à pizza facilement. Les mettre en scène avec des légumes de toutes saisons

## Les autres rencontres de l'automne

>le 11 octobre Fête du Goût à Mauléon,

>le 25 octobre rencontre dégustation signature à Biocat (Clisson)...

> D'autres rendez-vous à découvrir sur le Blog de [www.gillesdaveau.com](http://www.gillesdaveau.com)

## Revue de presse

Le Magazine la vie, Paris Match, L'Observatoire de l'alimentation ont parlé du Manuel de cuisine alternative

### Prochainement

- Un article de Gilles Daveau dans Biocontact consacré à la place de la viande dans notre alimentation ;

- Un article dans Biodynamis en préparation ;

- Et de nombreux articles en perspective avec tous les auteurs de « Savez-vous goûter... les légumes secs? »

## Le site à découvrir

[www.evolutionalimentaire](http://www.evolutionalimentaire)

pour tous ceux qui réfléchissent aux transitions alimentaires et en particulier à la diversification des sources de protéines. De nombreuses vidéos de débats entre experts pluridisciplinaires pour envisager toutes les facettes d'un changement majeur dans nos assiettes.

## Le Chiffre du mois

# 10 000

C'est le nombre d'exemplaire auquel s'est actuellement vendu le *Manuel de Cuisine alternative*.

Ecrit en 2011 par Gilles Daveau, et édité à compte d'auteur à 5000 exemplaires. L'ouvrage est réédité en mars 2014 par les éditions Acte Sud, lui apportant une diffusion plus large.

