



Les Herbes en Folie

École d'herboristerie par correspondance

1774, rue de l'Alliance
Québec (QC) G3E 1S1
Canada
Tel:(418) 845-9125

jbak@lesherbesenfolie.qc.ca
www.lesherbesenfolie.qc.ca

Cipaille Végétarien

Recette du chef Benoît Gendron

Cette recette est digne d'un chef. Je l'ai préparé plusieurs fois pour des personnes non végétariennes et toutes ont trouvé ce cipaille excellent. Elles étaient très étonnées que c'était si bon même s'il n'y avait pas le moindre petit morceau de viande. Réussir à faire apprécier un souper de famille (toute génération!) sans viande, c'est possible avec cette recette.

Propriétés thérapeutiques du sapin

Le sapin est une plante antiseptique au niveau pulmonaire et urinaire, antivirale, pectorale et béchique. Il est particulièrement prescrit contre les affections respiratoires telles que le rhume, la toux, la bronchite, le catarrhe des voies respiratoires supérieures et la sinusite.

Note historique

Le premier sapin de Noël aurait été dressé en 1539 dans la cathédrale de Strasbourg.

Mythe

Dans la mythologie allemande, Vogesus, le dieu des bois, se réfugie dans un majestueux sapin pour y distribuer ses vertus à travers les branches.

Ingrédients

Cipaille

- 2 tasses de carottes en cubes
- 1 tasse de céleri en cubes
- 5 tasses de pommes de terre en cubes
- 2 tasses de courgettes en cubes

- 3 tasses d'oignons hachés moyens
- 1 tasse de chou vert haché moyen
- 1 tasse de fromage cheddar râpé
 - ½ tasse de tamari
- 1 c. à thé d'épices mélangées
 - 2 c. à thé de cannelle
 - 1 c. à thé de poudre d'ail
 - 1 c. à thé de basilic séché
- 3 c. à thé de cèdre et de sapin séché (prendre les aiguilles de sapin et moudre)
 - 1 tasse de rutabagas en cubes
 - 2 tasses d'aubergines en cubes
 - 2 tasses de champignons en cubes
- 1 tasse de poireaux hachés moyens
 - ½ tasse de beurre ou d'huile
 - 1 c. à thé de poudre d'oignon
 - 1 c. à soupe de sel marin.

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer au moins ½ heure.

Ingrédients

Pâte

- 3 tasses de farine de blé entier
 - 1 c. à thé de sel marin
- 1 ½ c. à soupe de poudre à pâte
 - ½ tasse d'huile végétale
 - ¾ tasses d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron

Préparation de la pâte

1. Mélangez les ingrédients secs et ajoutez les ingrédients liquides.
2. Formez une boule de pâte. Ne pas pétrir.

Préparation du cipaille

1. Dans une casserole huilée, déposez une rangée de la préparation de légumes, ajoutez la pâte en petits cubes et... alternez jusqu'au 7/8 de la hauteur de la casserole environ.
2. Ajoutez ensuite de l'eau pure jusqu'au niveau de la pâte du haut. Pour terminer, recouvrez le tout d'une grande abaisse.
3. Placez au four à 450°F pendant une heure et réduisez la température à 300°F pendant 15 à 30 minutes.

Variante

Vous pouvez ajouter du tofu en cubes.

Notes

- Utilisez de préférence une casserole de fonte émaillée.
- Avis aux personnes seules ou en couples: cette recette se conserve 2 semaines au réfrigérateur et se congèle très bien.

Bon Appétit!