

Avec Kraut Kopf

TABLE CHAMPÊTRE ET VÉGÉTARIENNE

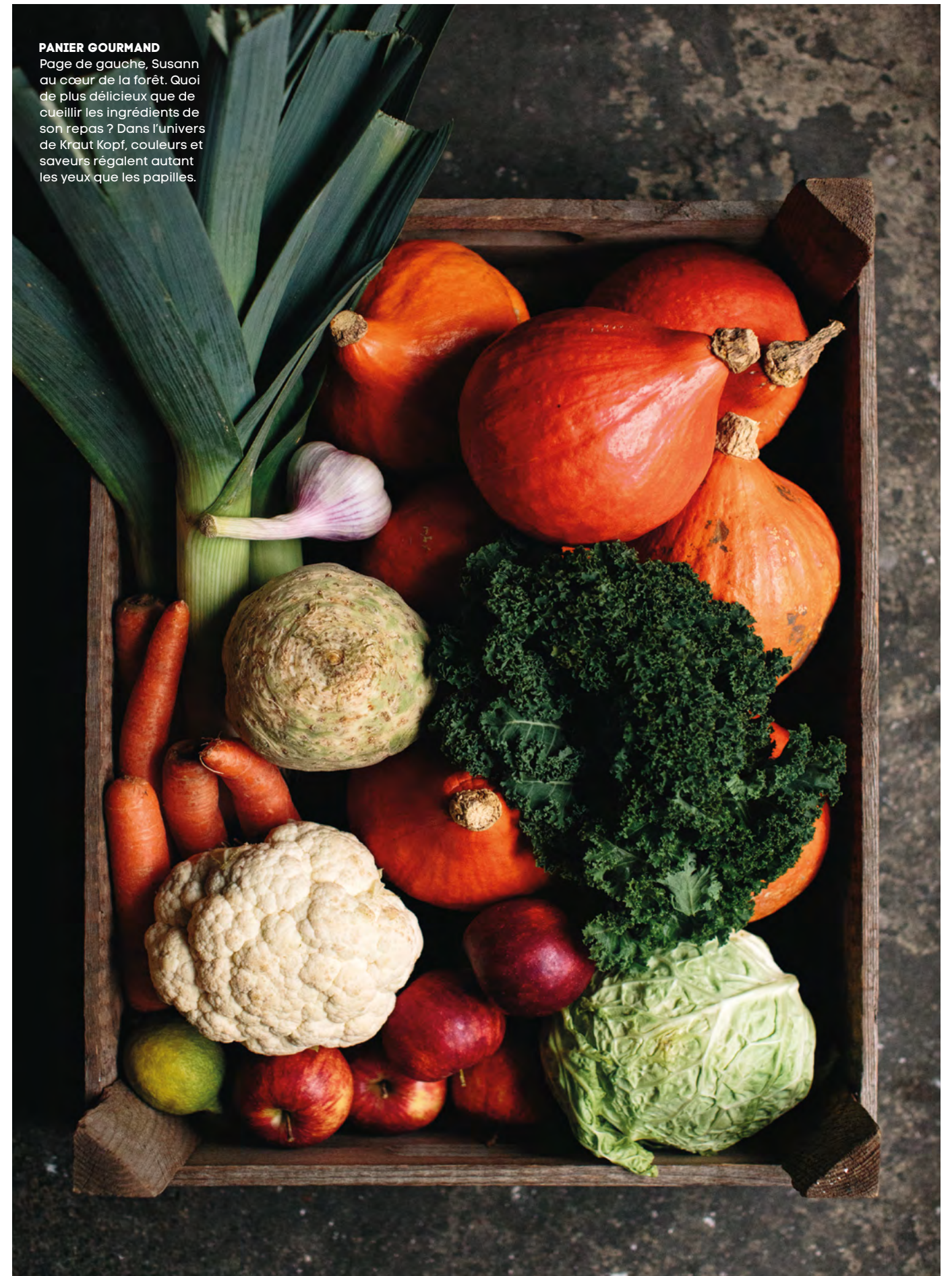
Le journal en ligne « Kraut Kopf » met en lumière les passions partagées par Susann et Yannic, photographes, stylistes culinaires et amoureux depuis plus de dix ans. Chou farci, tarte aux pommes ou gâteau chocolaté... Le couple revisite ici d'authentiques classiques avec générosité.

TEXTE : MARIE MERSIER - PHOTOS : KRAUTKOPF

- RECEVOIR -

PANIER GOURMAND

Page de gauche, Susann au cœur de la forêt. Quoi de plus délicieux que de cueillir les ingrédients de son repas ? Dans l'univers de Kraut Kopf, couleurs et saveurs régaler autant les yeux que les papilles.





« L'esprit nomade qui les anime vogue de saveur en saveur, pour composer des plats qui expriment l'âme de leur cuisine. »

« **N**ous sommes ensemble depuis treize ans, raconte Susann. C'est grâce à la photographie que nous avons appris à nous découvrir, à nous connaître. Une image véhicule tellement d'émotions, de pensées, d'amour. Il suffit de trouver la personne qui saura lire entre les lignes, et c'est ce qui nous est arrivé. Dans notre vie, la photographie représente bien plus qu'un métier. Elle se fait langage lorsque l'on ne trouve pas les bons mots... Elle est essentielle, comme l'air que nous respirons. »

Mordus de cuisine, Yannic et Susann se rejoignent également près des fourneaux. Une passion que ces deux autodidactes du goût étoffent depuis des années, en ne cessant d'expérimenter, de s'inspirer. Voyager, saisir de nouveaux horizons, s'imprégner du parfum des épices, de l'éventail chromatique des fruits et légumes sur les étals de marchés. L'esprit nomade qui les anime vogue de saveur en saveur, pour composer des plats qui expriment l'âme de leur cuisine. Celle-ci suit les saisons tout en consacrant la terre dans toute sa richesse. Les repas végétariens (souvent exempts de gluten, de lactose et très peu sucrés) composés par Yannic et Susann s'articulent autour du produit et de sa fraîcheur. Rien d'artificiel ni de superficiel, juste les ingrédients bruts, subtilement associés,

que quelques épices et herbes fraîches viennent habiller, afin d'en exalter les arômes. Crus ou cuits, en conserve ou sur le vif, les plats signés Kraut Kopf nourrissent un appétit empreint de naturalité, un savoir-vivre aimant prendre son temps, des sentiments heureux qui s'éveillent avec le partage et la gourmandise.

S'ils cuisinent à quatre mains? « Très peu dans notre appartement berlinois, car la cuisine est si petite que cela finit toujours en grand bazar ou en chamailleries. Mais depuis que nous avons notre maison à la campagne, beaucoup plus. C'est un vrai plaisir d'inventer des recettes ensemble. » À équidistance de Berlin, Hambourg et Copenhague, la demeure rénovée par le couple est leur nouveau point d'ancrage, en accord avec leur besoin de connexion à la nature. L'espace cultive une allure très wabi-sabi où bois, céramique et patine se conjuguent à merveille. Le jardin, quant à lui, accueille les fruits et légumes que Susann et Yannic récoltent au fil des saisons, pour ensuite les cuisiner en pickles, sauces, chutneys... Un écosystème parfaitement en phase avec la vie de ce jeune couple où cuisine, photographie, esthétique authentique et éloge d'une douce lenteur ne font qu'un. Pour *Campagne Décoration*, le duo a imaginé quatre recettes végétales d'inspiration hivernale. ❁

FEUILLE DE ROUTE

Cuisine, paysages verdoyants, instantanés de vie beaux comme des tableaux, Kraut Kopf est un carnet de bord qui exprime la quintessence de l'art de vivre cher à Susann et Yannic. Dans ce journal en ligne, ils partagent la couleur de leur quotidien, que ce soit à l'attention de leurs lecteurs ou de futurs clients et marques avec lesquels tisser des partenariats en accord avec leur philosophie : Pitt Cooking et WertWerke en cuisine, Fujifilm Instax pour les Polaroids...

kraut-kopf.de
[@kraut_kopf](https://www.instagram.com/kraut_kopf)





Chou de Savoie farci

INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes

~ 1 chou de Savoie de 1,2 kg ~ 180 g de lentilles du Puy ~ 150 g d'épeautre vert décortiqué ~ 150 ml de bouillon de légumes ~ 200 g de carottes ~ 180 g de céleri-rave ~ 100 g de poireaux ~ Huile vierge de colza ~ 50 g de farine d'avoine fine ~ 1,5 c. à c. de poudre de paprika fumé ~ 2 c. à s. de moutarde de Dijon ~ Sel de mer

PRÉPARATION

- Laver le chou. Découper la partie dure de la tige tout en creusant légèrement à la base. Faire cuire le chou dans une grande casserole d'eau salée, à feu moyen, pendant 15 à 20 minutes. Égoutter, laisser refroidir.
- Cuire les lentilles en suivant les instructions

du paquet. Cuire l'épeautre dans le bouillon de légumes, le retirer du feu, laisser tremper 15 minutes.

- Peler les carottes, le céleri-rave, les râper grossièrement. Couper le poireau et l'émincer. Faire suer les légumes pendant 5 minutes dans une poêle. Saler un peu.
- Mélanger les légumes avec les lentilles, l'épeautre et la farine d'avoine. Assaisonner avec le paprika fumé, la moutarde.
- Soigneusement, et sans les détacher, ouvrir les feuilles du chou l'une après l'autre, en commençant par l'extérieur, jusqu'au cœur du chou qui fait à peu près la taille d'un poing.
- Détacher le cœur avec précaution. Mettre l'équivalent d'une poignée de farce, puis refermer une première couche de feuille dessus. Farcir ainsi le chou feuille après feuille.
- Avant de refermer le chou avec la dernière feuille extérieure (sous laquelle il n'y aura pas de farce), récupérer quelques feuilles blanches du cœur afin de combler le petit trou. Faire deux tours de ficelle de cuisine pour que le chou reste fermé.
- Graisser un plat en fonte, placer le chou farci à l'intérieur, le napper d'un filet d'huile. Cuire au four préchauffé à 160° C (à chaleur tournante, 180° C dans un four classique), au niveau le plus bas, pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce que l'intérieur soit tendre et l'extérieur croustillant.

- RECEVOIR -

Légumes rôtis, purée de pommes de terre à la moutarde

Recette extraite du livre « Kraut Kopf, vegetarisch kochen und genießen » (uniquement en allemand) de Susann Probst et Yannic Schon, aux éditions Hölker Verlag

INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes

Pour les légumes au four

~ 400 g de jeunes carottes ~ 3 betteraves jaunes ou rouges ~ 3 petits oignons rouges ~ 2 à 3 gousses d'ail ~ 4 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ~ 2 c. à s. de vinaigre balsamique ~ 1 c. à s. de sirop de riz ~ Sel de mer ~ Poivre noir fraîchement moulu

Pour la garniture

~ 1 c. à c. de graines de moutarde brune ~ 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge ~ 20 g de noisettes ~ 1 poignée de jeunes feuilles de blettes

Pour la purée

~ 500 g de pommes de terre ~ Sel de mer ~ 160 ml de lait d'amande ~ 2 c. à s. de moutarde de Dijon ~ 40 g de margarine végétale ~ Noix de muscade fraîchement râpée ~ Poivre noir fraîchement moulu

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C. Graisser une plaque à pâtisserie ou un grand plat.
- Nettoyer les carottes et les betteraves. Couper les betteraves en deux ou en quatre.
- Couper les oignons en quartiers, l'ail en tranches. Les faire sauter dans une poêle.
- Répartir les légumes sur la plaque de cuisson.
- Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le sirop de riz, saler, poivrer. Napper les légumes de ce mélange. Faire cuire le tout au milieu du four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Entre-temps, pour la garniture, faire chauffer les graines de moutarde dans une poêle, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Incorporer l'huile d'olive, réserver.
- Couper les noisettes en deux. Si nécessaire, laver les feuilles de blettes, les essorer.
- Pour la purée, éplucher, puis découper les pommes de terre. Couvrir d'eau salée. Cuire à feu doux pendant environ 20 minutes.
- Faire chauffer le lait d'amande. Presser ou écraser les pommes de terre. Les mélanger au lait, à la moutarde et à la margarine, jusqu'à obtention d'une purée lisse.
- Assaisonner de noix de muscade, saler, poivrer.
- Disposer les légumes rôtis sur la purée, puis les feuilles de blettes et les noisettes.
- Saupoudrer le tout du mélange d'huile d'olive et de moutarde.





Tarte aux pommes

INGRÉDIENTS

Pour 4 parts

Pour la pâte

~ 150 g de farine d'épeautre ~ 1 c. à s. de sucre de canne complet ~ 1/2 c. à c. de sel fin de mer ~ 100 g de beurre froid ~ 1 œuf bio de taille moyenne

Pour la garniture

~ 650 g de pommes ~ 2 c. à s. de sucre de canne complet ~ 1 c. à c. de cannelle en poudre ~ 35 g de noix ~ Le jus d'un citron bio ~ 1 blanc d'œuf

PRÉPARATION

- Pour la pâte : mélanger la farine, le sucre et le sel. Incorporer le beurre froid, émietter rapidement. Ajouter l'œuf. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Recouvrir la pâte, la réserver au réfrigérateur pendant environ 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C (sans utiliser la chaleur tournante).
- Recouvrir une plaque de papier de cuisson, le saupoudrer légèrement de farine.
- Pour la garniture : couper les pommes en fines lamelles, les arroser de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas. Hacher les noix. Mélanger le sucre et la cannelle.
- Abaisser la pâte pour former un rectangle de 35 x 40 cm. Répartir les pommes sur la pâte en laissant un bord de 5 cm. Plier le bord en deux. À l'aide d'un pinceau, étaler un peu de blanc d'œuf dessus. Saupoudrer de sucre et de cannelle. Disperser les noix sur les pommes, ainsi que le restant de sucre et de cannelle. Enfourner au milieu du four. Faire cuire pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. À déguster chaud.

Gâteau au chocolat et aux épices

INGRÉDIENTS

Pour un plat de 20 cm

INGRÉDIENTS

~ 185 g d'amandes ~ 185 g de dattes dénoyautées
 ~ 3 œufs bio de taille moyenne ~ 1/2 c. à c. de sel de mer ~ 75 g de chocolat noir haché ~ 1/2 c. à c. de cannelle en poudre ~ 10 clous de girofle ~ 1 anis étoilé
 ~ 1 pincée de noix de muscade râpée ~ 1/5 de c. à c. de levure chimique ~ 2 c. à s. de cacao ~ 2 c. à s. de sirop d'érable ~ 2 c. à s. d'huile d'olive extra-vierge
 ~ 110 ml de jus de cerise ~ Copeaux de chocolat

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180° C.
- Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Saler les blancs, les monter en neige.
- Hacher finement les dattes. Les mixer dans un blender avec les amandes. Veiller à ce que le blender ne devienne pas trop chaud. Dans un mortier, concasser les épices, puis les mixer avec le reste des ingrédients secs et la pâte de dattes-amandes.
- Ajouter les jaunes d'œuf, le sirop d'érable, l'huile d'olive, pétrir. Tout en remuant, verser doucement le jus de cerise. Enfin, incorporer délicatement les œufs en neige.
- Verser la pâte dans un moule à charnière préalablement graissé. Faire cuire 35 à 40 minutes à 180° C.
- Une fois le gâteau refroidi, saupoudrer de copeaux de chocolat. Plus le gâteau reposera après cuisson, plus les épices révéleront leurs saveurs.

