

Nicole Darchambeau

Mon jour sans viande

Un menu végétarien par semaine



ditions Les Capucines



Du même auteur

- *Ma cuisine antigaspi*, 2013

La bière, du fourquet au fourneau :

- *La Bière, ça se mange !*, 4^e édition, 2011

- *Saveurs d'Orval*, 1^{re} édition, 1994

Édition néerlandaise : *Het Genot van Orval*, 1995

Édition anglaise : *Flavours from Orval*, 1995

- *Saveurs d'Orval*, 2^e édition, 2008

- *La Gueuze gourmande*, 1995

- *Délices de la Brasserie de Silly*

Het genot van de Brouwerij Silly, Édition bilingue, 1996

- *Bon appétit Julos*, 2002

textes de Julos Beaucarne - recettes à la Bière des Pagodes

- *Bière & délices de l'Hôpital Notre-Dame à la Rose*, 2004

- *Douceurs de Nonnes à l'Hôpital Notre-Dame à la Rose*, 2007

- *Le temps des cerises*, 2005

- *Les Trappistes de Rochefort, une cuisine de terroir*, 2006

Le terroir, ses fruits, ses légumes... :

- *Les champignons, de la culture à la gastronomie*, 1994

- *Pomme à croquer*, 1996

- *Une soif de poires*, 2003

- *Une marmite de potiron*, 2006

Nicole Darchambeau

Mon jour sans viande

Un menu végétarien par semaine

Éditions Les Capucines

D/2015/7146/1

© **Éditions Les Capucines (N. Darchambeau) 2015**

(recettes, textes & photos)

avenue des Capucines, 15

B-1342 Limelette (Belgique)

Tél./Fax 00 32 (0)10 41 13 47

nicole.darchambeau@skynet.be

<http://www.editions-lescapucines.be>

ISBN 978-2-930629-06-3



Imprimé en Belgique en mars 2015
sur Bio Top 3 extra de Mondi, FSC Mix, ISO 9706

« Le plagiat tue la création »

Toute reproduction même partielle de cet ouvrage,
par quelque procédé que ce soit,
est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur.

Table des matières

Manger moins de viande	7
Comment équilibrer un repas sans viande	8
Les soupes repas	
Minestrone d'hiver.....	9
Soupe de lentilles	10
Soupe au chou	11
Soupe paysanne.....	12
Soupe de rutabaga aux lentilles.....	13
Légumes d'hiver & crème de céleri.....	14
Les salades	
Salade de haricots verts à la provençale	15
Salade méditerranéenne	16
Salade de quinoa aux radis & pois chiches.....	17
Salade de quinoa au céleri vert & parmesan	18
Salade de quinoa aux betteraves rouges & pommes	19
Salade de chou vert	20
Salade de pissenlit.....	21
Salade folle au fromage de chèvre rôti	22
Les galettes de légumes	
Galette de pommes de terre.....	23
Galette de millet, carottes & céleri-rave	24
Galette aux poireaux & quinoa	25
Galette de polenta & poireaux	26
Galette de rutabaga & salade de chou-rave.....	27
Galette de carottes & navets	28
Galette de potimarron & brocoli.....	29
Galette de pain et légumes	30
Galette aux trois flocons.....	31
Petits pâtés aux lentilles corail	32
Les quiches et tartes aux légumes	
Pâte à quiche	33
Pâte pour tarte aux légumes	34
Quiches & tartes aux légumes.....	35
Les quiches aux légumes	36
aux orties	
au chou-fleur	
aux courgettes & tomates	
aux épinards & fromage de chèvre	
aux pissenlits	

aux légumes	
aux brocolis & fromage de chèvre	
flamiche aux poireaux	
Les tartes aux légumes	39
aux poireaux	
aux carottes	
au potiron	
tarte provençale	
Les pommes de terre farcies & parmentier	
Pommes de terre farcies aux pissenlits	40
Écrasée de pommes de terre & légumes bruxellois	41
Pommes de terre farcies	42
Parmentier multilégume	43
Les pâtes sans viande	
Tortellini aux brocolis et courge	44
Lasagne végétarienne	45
Pâtes à l'italienne	46
Les gratins	
Gratin de lentilles à la provençale	47
Gratin de quinoa aux épinards	48
Gratin de poireau	49
Gratin de topinambours	50
Gratin de quinoa & pak-choï	51
Gratin de rutabaga & pommes de terre	52
Tortilla	53
Les crêpes	
Crêpes farcies & gratinées	54
aux chicons	
aux asperges	
Les gâteaux aux légumes	
Muffins salés au panais	56
Cake au potiron & au roquefort	57
Gâteau de légumes	58
Gâteau de riz aux légumes	59
Gâteau de couscous de riz et maïs aux légumes	60
Les cocotte & tajine	
Cocotte de quinoa	61
Tajine de lentilles, quinoa & légumes	62
Les boulettes	
Boulettes de pois chiches	63

Manger moins de viande

Manger moins de viande, c'est bon pour la santé. Diminuer sa consommation réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, d'obésité et de diabète.

Une alimentation équilibrée doit comporter moins de graisses animales et de cholestérol, plus de fibres, de légumes et de fruits.

Manger moins de viande, c'est bon pour le développement durable.

La production de viande monopolise 78 % des terres agricoles; une grande part de la production mondiale de soja et céréales est consacrée à l'alimentation et l'engraissement des animaux alors que certaines populations n'y ont pas accès. La production d'1 kg de bœuf nécessite entre 7 et 10 kg de céréales et 15.000 litres d'eau. L'élevage intensif a également une influence importante sur le réchauffement climatique causé par les émissions de gaz à effet de serre, sans oublier la déforestation, les nitrates dans les sols et la pollution de l'eau.

Manger moins de viande c'est bon pour le portefeuille.

La remplacer, certains jours, par des légumes, des céréales et des légumineuses permet de faire des économies.

C'est l'occasion d'élargir son horizon gustatif en découvrant des recettes végétariennes délicieuses.

Une initiative et un site qui peut compléter mon propos :

http://www.jeudiveggie.be/comment_et_pourquoi

Comment équilibrer un repas sans viande

Servir une **SOUPE** pour l'apport en légumes, en liquide, sels minéraux et vitamines.

Prévoir un **FÉCULENT** pour l'amidon et les glucides complexes. Il s'agit de la principale source d'énergie par un apport en sucres lents qui évitent les fringales.

Les **céréales** en grains, en semoule, en flocons ou en farine : riz, avoine, blé, épeautre, maïs, millet, orge, sarrasin, seigle... Et les produits dérivés : pain et pâtes.

Les **LÉGUMINEUSES** : haricots secs blancs ou rouges, flageolets, fèves, pois chiches, pois secs, lentilles, soja...

Elles sont riches en protéines végétales et apportent également du calcium.

Les **tubercules** : pomme de terre, patate douce, topinambour...

Les **LÉGUMES** et les **FRUITS**, compléments indispensables des féculents, veillent à l'équilibre alimentaire. Riches en eau, avec un apport calorique faible pour un volume important, ils contribuent à la satiété. Ils apportent des éléments antioxydants, des fibres, minéraux et vitamines. Ils fournissent également du calcium.

Ne pas oublier les herbes fraîches !

Les **PRODUITS LAITIERS**, principalement les yaourts et les fromages complètent le menu. Ils apportent des protéines et du calcium.

L'**HUILE**, en quantité modérée fait partie de l'équilibre alimentaire. L'huile d'olive ou de tournesol peut s'employer pour les cuissons. À froid, l'huile de noix ou de noisette, l'huile d'olive et de colza conviennent parfaitement.

Minestrone d'hiver

Marché

1 litre bouillon de légumes ou de volaille
75 cl de jus de tomate
2 carottes
2 navets
1 petit panais
1 radis noir
½ chou vert
2 verts de poireau
2 branches de céleri
1 betterave
1 oignon
4 éclats d'ail
50 g de mini-pâtes
4 cuillères à soupe de flageolets ou haricots blancs cuits
1 cuillère à café de curry
sel, poivre, herbes de Provence
graines de coriandre



- Éplucher carottes, navets, panais, radis et betterave. Couper en petits cubes.
- Nettoyer les verts de poireau et les branches de céleri, émincer finement. Éplucher oignon et ail, émincer.
- Tailler le chou vert en lamelles, verser dans une passoire, laver à l'eau courante, égoutter.
- Dans une marmite, verser les légumes, ajouter curry, sel, poivre, herbes de Provence et graines de coriandre moulues.
- Verser le bouillon et le jus de tomate. Compléter avec de l'eau.
- Porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 35 minutes. Ajouter les pâtes et les flageolets. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servir accompagné de pain baguette de campagne.

Soupe de lentilles

Marché

200 g de lentilles vertes
60 g de riz complet
3 carottes
1 panais moyen
2 branches de céleri
2 verts de poireau
1 petit brocoli
1 oignon
1 morceau de gingembre
4 éclats d'ail
50 cl de bouillon de volaille
50 cl de jus de tomate
1 litre d'eau
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de zeste d'orange haché
1 bouquet de persil
sel, poivre, herbes de Provence
huile d'olive au citron



- Rincer les lentilles et le riz, égoutter et verser dans une marmite.
- Séparer les bouquets du brocoli, laver soigneusement. Éplucher carottes, panais, queue du brocoli, couper en petits cubes. Peler l'oignon, nettoyer poireaux et céleri, émincer. Éplucher ail et gingembre, émincer très finement. Verser dans la marmite.
- Ajouter curry, zeste d'orange, poivre, herbes de Provence. Saler uniquement en fin de cuisson si nécessaire. Verser le bouillon, le jus de tomate et de l'eau pour couvrir les légumes.
- Porter à ébullition, puis mijoter pendant 45 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe, ajouter un filet d'huile d'olive au citron et du persil concassé.
- Accompagner de pain de campagne et terminer le repas avec une salade verte bien croquante.

Selon le marché, ajouter d'autres légumes tels cœur de chou vert, navet, rutabaga, céleri-rave, chou-rave...

Soupe au chou

Marché

½ chou blanc ou vert
2 oignons
3 pommes de terre
2 carottes
1 poireau
2 branches de céleri
2 cuillères à soupe de lentilles vertes
2 éclats d'ail
50 cl de bouillon de volaille
1,5 litre d'eau
sel, poivre, thym



- Diviser le chou blanc en deux. Filmer une moitié à réserver pour une autre recette. Ôter les premières feuilles. Émincer finement, verser dans une passoire et laver à l'eau courante.
- Éplucher carottes, oignons, pommes de terre et ail. Nettoyer poireau et céleri. Émincer finement.
- Verser dans une marmite. Ajouter lentilles vertes, sel, poivre, thym, bouillon et eau.
- Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 45 minutes.
- Accompagner de tranches de pain d'épeautre.

Pour varier les plaisirs

- * En fin de cuisson, ajouter des haricots blancs, ou des flageolets cuits.

Soupe paysanne

Marché

1 petit potimarron
50 g de haricots secs divers
50 g de lentilles vertes et corail
50 g de pois secs
1 oignon
3 carottes
2 navets
1 cuillère à soupe de livèche séchée et émiettée
5 éclats d'ail fumé à la tourbe
1 feuille de laurier, 1 branche de thym
4 clous de girofle
sel, poivre, noix de muscade
2,5 litres d'eau



- **La veille**, tremper les haricots et pois secs dans de l'eau froide ; couvrir d'un film et réserver au frais.
- **Le jour même**, égoutter et rincer. Verser dans une marmite.
- Éplucher l'ail, le dégermer. Éplucher l'oignon, le piquer de clous de girofle.
- Dans la marmite, ajouter lentilles, oignon, ail, livèche, poivre, muscade, laurier et thym.
- Verser l'eau. Porter à ébullition. Cuire pendant 30 minutes.
- Éplucher carottes et navets, émincer finement.
- Couper le potimarron en deux. Extraire graines et filaments. Trancher puis ôter l'écorce, couper la chair en très petits dés.
- Ajouter dans la soupe. Porter à une nouvelle ébullition et poursuivre la cuisson pendant 40 minutes.
- Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson.
- Accompagner de tranches de pain aillées.

Soupe de rutabaga aux lentilles

Marché

- 1 rutabaga
- 100 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 4 carottes
- 1 poireau
- 3 côtes de céleri
- 1 panais
- 4 éclats d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 75 cl de jus de tomate
- 1 litre d'eau ou de bouillon de volaille
- 2 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- sel, poivre, thym
- 4 cuillères à soupe de grains de sarrasin ou d'épeautre cuits



- Diviser le rutabaga en quartiers. Éplucher, laver. Couper en tranches d' $\frac{1}{2}$ cm, émincer en petits cubes.
- Éplucher oignon, carottes, panais. Nettoyer poireau et céleri. Émincer finement.
- Éplucher ail et gingembre, émincer très finement. Rincer les lentilles.
- Dans une marmite, verser les légumes. Ajouter curry, curcuma, poivre et thym. Le sel n'interviendra qu'en fin de cuisson. Verser le jus de tomate et l'eau ou le bouillon.
- Porter à ébullition et mijoter pendant 40 minutes.
- En fin de cuisson, ajouter les grains de sarrasin ou d'épeautre cuits.
- Accompagner de tranches de pain de seigle.

Légumes d'hiver & crème de céleri

Marché pour 4 convives

1 panais
2 carottes mauves, 2 jaunes
1 navet blanc, 1 jaune
1 patate douce
1 oignon rouge
¼ de potimarron
2 éclats d'ail
5 branches de céleri blanc
10 noix
3 oignons nouveaux
1 bouquet de persil
10 cl de crème
50 cl de lait
sel, fleur de sel, poivre, thym



- Éplucher panais, carottes, navets et patate douce. Les tailler en morceaux biseautés. Peler et émincer l'oignon rouge en lamelles. Peler et émincer finement l'ail. Couper le potimarron en cubes, sans l'éplucher.
- Déposer les légumes dans un cuit-vapeur. Ajouter sel, poivre et thym. Cuire à la vapeur pendant 35 minutes.
- Préparer la crème de céleri. Hacher finement les branches de céleri blanc, noix, oignons nouveaux et bouquet de persil. Verser dans un poêlon. Ajouter crème, lait, sel, poivre et thym. Chauffer, couper le feu dès l'ébullition.
- Verser une louche de crème de céleri dans des assiettes creuses. Répartir les légumes de façon harmonieuse. Ajouter un tour de moulin à poivre et quelques grains de fleur de sel.

Salade de haricots verts à la provençale

Marché pour 4 convives

350 g de haricots verts
6 pommes de terre à chair ferme (type Charlotte)
4 tomates
2 échalotes
4 œufs entiers
1 aillette ou 1 éclat d'ail
2 cuillères à soupe de petites olives provençales
1 bouquet de persil
2 branches d'estragon frais
50 g de fromage de chèvre mi-affiné
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ citron
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
sel, poivre, herbes de Provence

- Effiler les haricots verts, laver et couper.
- Verser dans une casserole, ajouter sel, herbes de Provence et un fond d'eau. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 10 à 15 minutes suivant grosseur. Les haricots doivent rester légèrement *al dente*. Égoutter et rafraîchir à l'eau froide pour fixer la chlorophylle.
- Peler les pommes de terre, cuire à l'eau pendant 25 minutes. Égoutter, tiédir, couper en rondelles.
- Cuire les œufs durs, rafraîchir à l'eau froide, écaler, couper en quartiers.
- Éplucher les échalotes, nettoyer l'aillette, émincer finement.
- Couper les tomates en quartiers. Effeuilier l'estragon, ciseler. Concasser le persil. Extraire le jus du demi-citron. Couper le fromage de chèvre en petits cubes.
- Dans un plat, mélanger haricots, pommes de terre, aillette, échalotes, estragon, persil, poivre, huile d'olive, jus de citron, vinaigre, un peu de sel si nécessaire.
- Sur chaque assiette, dresser la salade, le fromage de chèvre, les œufs durs, les tomates et les olives. Accompagner de pain de campagne.

Salade méditerranéenne

Matériel

robot avec couteau et râpe

Marché pour 4 convives

½ chou blanc

3 carottes

6 olives vertes

6 olives noires

4 cuillères à soupe de pois chiches cuits

4 œufs cuits durs

100 g de feta

1 citron

1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de persil ciselé

2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre ciselées

sel, poivre, graines de coriandre moulues

herbes de Provence

- Diviser le chou blanc en deux. Filmer une moitié à réserver pour une autre recette.
- Émincer le chou très finement, c'est plus facile avec un robot. Verser dans une passoire, ébouillanter rapidement, bien égoutter.
- Éplucher les carottes, les râper.
- Extraire le jus du citron.
- Cuire les œufs, rafraîchir, écaler, diviser en quartiers.
- Dans un saladier, mélanger jus de citron, moutarde, sel, poivre, graines de coriandre moulues, herbes de Provence et huile d'olive.
- Ajouter le chou, les carottes, la feta en cubes, les pois chiches, les feuilles de coriandre et le persil. Mélanger. Disposer les olives et les œufs.
- Accompagner de pain baguette traditionnelle.

Salade de quinoa aux radis & pois chiches

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa
2 bols d'eau
1 radis long rouge
1 petit radis noir
2 échalotes
feuilles de 4 branches de céleri
150 g de pois chiches cuits
3 tomates
feuilles de laitue romaine
1 bouquet de persil
4 œufs cuits durs
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
1 cuillère à soupe d'huile de colza
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
1 cuillère à café de gomasio
sel, poivre, herbes de Provence

- Rincer abondamment le quinoa. Chauffer l'eau. Y verser le quinoa. Saler. Cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.
- Éplucher les échalotes, émincer finement.
- Nettoyer la laitue, laver et essorer.
- Peler le radis noir.
- Couper les radis noir et rouge en petits cubes. Émincer le céleri. Couper les tomates, épépiner et concasser. Concasser le persil.
- Mélanger moutarde, huile de colza, vinaigre de vin et poivre.
- Dans un saladier, verser le quinoa. Ajouter les radis, céleri, tomates, pois chiches, échalotes et persil. Parsemer herbes de Provence et gomasio. Arroser de vinaigrette. Mélanger.
- Répartir les feuilles de laitue romaine tout autour. Garnir de demis œufs durs.

Salade de quinoa au céleri vert & parmesan

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa
2 bols d'eau
1 petit céleri vert
2 pommes
1 échalote
10 cerneaux de noix
ou 1 cuillère à soupe de pignons de pin grillés
50 g de parmesan râpé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 fleurs de capucines
sel, poivre, thym

- Rincer abondamment le quinoa. Chauffer l'eau. Y verser le quinoa. Saler. Cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.
- Éplucher l'échalote, émincer finement.
- Nettoyer le céleri. Couper les côtes en fins tronçons. Émincer les feuilles du cœur. Réserver les feuilles plus vertes pour un potage.
- Diviser les pommes en quartiers. Ne pas les peler. Extraire le cœur. Couper en petits cubes.
- Dans un saladier, verser le quinoa. Ajouter céleri, échalote, pommes, sel, poivre, thym et huile d'olive. Mélanger.
- Incorporer le parmesan râpé.
- Répartir les cerneaux de noix ou les pignons de pin.
- Garnir de fleurs de capucines.



Salade de quinoa aux betteraves rouges & pommes

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa
2 bols d'eau
2 betteraves rouges cuites
2 pommes
1 échalote
2 cuillères à soupe de raisins secs
1 cuillère à soupe de pignons de pin
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
sel, poivre, thym

- Rincer abondamment le quinoa. Chauffer l'eau. Y verser le quinoa. Saler. Cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.
- Éplucher l'échalote, émincer finement.
- Peler les betteraves rouges. Couper en cubes.
- Diviser les pommes en quartiers. Ne pas les peler. Extraire le cœur. Couper en cubes.
- Dans un saladier, verser le quinoa. Ajouter échalote, pommes, betteraves, raisins secs, sel, poivre, thym, huile d'olive et vinaigre balsamique.
- Mélanger.
- Griller légèrement les pignons de pin. Les ajouter.

Pour varier les plaisirs

- * Remplacer les pignons de pin par des cerneaux de noix.
- * Ajouter des dés de tomme de chèvre.
- * Servir la salade de quinoa entourée de feuilles de mâche.

Salade de chou vert

Marché pour 4 convives

1 chou vert frisé
1 échalote
4 œufs entiers
2 pommes
4 pommes de terre cuites
1 cuillère à soupe de raisins secs
1 éclat d'ail
croûtons de pain
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
2 cuillères à soupe d'huile de noix
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
sel, poivre, herbes de Provence

- Ôter les premières feuilles du chou. Couper en quartiers, extraire le trognon. Émincer. Verser dans une passoire et laver à l'eau courante.
- Porter de l'eau salée à ébullition, y blanchir le chou pendant 5 minutes, à découvert. Égoutter et rafraîchir à l'eau froide. Égoutter soigneusement et verser dans un saladier. Ajouter poivre et herbes de Provence.
- Trancher les pommes de terre cuites.
- Diviser les pommes en quartiers, extraire le cœur, couper en petits cubes.
- Mélanger chou, pommes de terre, pommes et raisins secs.
- Cuire les œufs durs. Refroidir et écaler.
- Éplucher l'échalote et l'ail, émincer finement.
- Dans un bol, mélanger moutarde, échalote, ail, huile de noix, vinaigre de cidre, poivre et herbes de Provence. Verser sur la salade, mélanger.
- Garnir d'œufs cuits durs en quartiers et de croûtons de pain.

Salade de pissenlit

Marché pour 4 convives

4 pissenlits
8 pommes de terre moyennes à chair ferme
1 radis noir rond
1 oignon rouge
4 œufs
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de persil
12 cerneaux de noix
sel, poivre, thym

- Éplucher les pommes de terre. Cuire à l'eau légèrement salée, pendant 25 minutes.
- Cuire les œufs durs.
- Éplucher l'oignon, émincer.
- Ajouter l'oignon. Dès qu'il devient transparent, verser le vinaigre balsamique. Réserver.
- Éplucher le radis noir, tailler en petits cubes.
- Nettoyer les pissenlits. Émincer. Ciseler le persil.
- Égoutter les pommes de terre, couper en morceaux, verser dans un grand saladier.
- Ajouter pissenlits, radis noir, persil, poivre, thym, huile d'olive et vinaigre de vin.
- Mélanger.
- Répartir les cerneaux de noix.
- Écaler les œufs durs, couper en rondelles. Dresser sur le dessus de la salade.

Salade folle au fromage de chèvre rôti

Marché pour 4 convives

25 cl de bière *Moinette biologique*
1 chicorée frisée
1 bouquet de roquette
1 bouquet de feuilles de betteraves rouges
2 pommes
4 fromages de chèvre affinés
4 oignons nouveaux
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
16 cerneaux de noix
1 botte de radis
2 cuillères à soupe de pignons de pin
4 cuillères à café d'amandes grillées

- Nettoyer chicorée, radis, roquette et feuilles de betteraves.
- Diviser les pommes en quartiers. Extraire le cœur. Trancher.
- Nettoyer et émincer les oignons.
- Dans une poêle, déposer les tranches de pomme. Verser la moitié de la bière. Sauter à feu vif. Verser le reste de bière et réduire presque à sec. Déglacer avec le vinaigre balsamique. Ajouter les oignons.
- Rôtir les fromages de chèvre sous le gril du four.
- Dresser la salade sur les assiettes, répartir les tranches de pomme et la sauce. Déposer les fromages. Garnir de noix, pignons, amandes grillées et radis.
- Accompagner de pain de campagne.

Galette de pommes de terre

Matériel

poêle antiadhésive
râpe grille fine

Marché pour 4 personnes

8 pommes de terre moyennes, (type Charlotte)
1 oignon
2 éclats d'ail
2 œufs entiers
3 cuillères à soupe de farine de froment complète
100 g de fromage (type Comté)
1 bouquet de persil
sel, poivre, noix de muscade, thym
1 filet d'huile d'olive

- Éplucher pommes de terre, oignon et ail.
- Laver, puis sécher.
- Râper finement les pommes de terre et le fromage. Émincer l'oignon et l'ail.
- Ajouter œufs battus, farine, sel, poivre, noix de muscade et thym.
- Ciseler le persil, l'incorporer.
- Chauffer l'huile d'olive dans la poêle. Verser la préparation, bien tasser.
- Cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
- Retourner la galette sur une assiette.
- Reverser dans la poêle.
- Cuire l'autre face pendant 15 minutes.
- Servir accompagné de chicons braisés, de poireaux étuvés, ou de brocolis cuits à la vapeur, ou encore d'une salade verte bien croquante.

Pour varier les plaisirs

- * Remplacer une part de pommes de terre par des carottes, du panais, du céleri, ou du fenouil...

Galette de millet, carottes & céleri-rave

Matériel

hachoir
cercle Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 8 galettes

1 oignon
2 branches de céleri
½ céleri-rave
4 carottes
½ citron
1 œuf
1 bol de millet
2 bols d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de purée d'amandes
2 cuillères à soupe de farine d'épeautre
50 g de fromage râpé
sel, poivre, herbes de Provence



- Chauffer le millet à sec. Ajouter 2 bols d'eau bouillante, avec prudence pour éviter les éclaboussures. Saler. Cuire à feu moyen, pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement.
- Couper le céleri-rave en quartiers, éplucher, réserver directement dans de l'eau citronnée pour éviter l'oxydation.
- Éplucher oignon et carottes. Nettoyer le céleri. Verser les légumes dans le bol du robot. Hacher très finement.
- Incorporer œuf, purée d'amandes, farine d'épeautre, fromage râpé, huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence. Ajouter le millet cuit. Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Achever la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.

Galette aux poireaux & quinoa

Matériel

batteur électrique
forme à cake ou 6 cercles

Marché pour 6 galettes

400 g de blancs de poireaux nettoyés
60 g de flocons de quinoa
40 g de flocons d'avoine
100 g de farine de froment complète
1 sachet de poudre à lever
3 œufs entiers
125 g de yaourt
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
40 g de graines de tournesol
2 cuillères à soupe d'orties séchées
ou de persil concassé
6 pétales de tomates confites
50 g de comté râpé
1 filet d'huile d'olive
sel, poivre, thym



- Émincer les poireaux. Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive. Y fondre les poireaux, à feu doux, sans coloration.
- Mélanger les flocons de quinoa et d'avoine, la farine, la poudre à lever, orties séchées, sel, poivre, thym.
- Ajouter œufs, yaourt et pâte de sésame. Battre le mélange.
- Incorporer les poireaux tiédis, les pétales de tomates émincés et le fromage râpé.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Graisser la forme à cake. Verser la pâte.
- Cuire au four statique à 180°C pendant 45 minutes.
- Ou graisser les cercles et les déposer sur une plaque à pâtisserie garnie de papier cuisson. Répartir la pâte dans les cercles.
- Cuire au four statique à 180°C pendant 30 minutes.
- Défourner, patienter 5 à 10 minutes et démouler.
- Servir tiède ou froid. Accompagner de carottes râpées ou d'une salade verte bien croquante.

Galette de polenta & poireaux

Matériel

cercle Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 9 galettes

300 g de polenta moulue sur pierre
75 cl d'eau
6 blancs de poireaux
1 œuf entier
50 g de parmesan râpé
20 g de comté râpé
9 cuillères à café de graines de sésame grillées
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 noix de beurre
sel, poivre, thym

- Nettoyer les poireaux, émincer finement. Dans une cocotte, fondre le beurre. Ajouter les poireaux, sel, poivre et thym. Cuire à feu doux.
- Dans un poêlon, porter l'eau à ébullition. Ajouter ½ cuillère à café de sel. Verser la polenta en pluie. Mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux. Cuire pendant 5 minutes.
- Incorporer huile, œuf, parmesan, poivre et thym. Ajouter les poireaux. Bien mélanger.
- Beurrer la plaque à pâtisserie. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Parsemer 1 cuillère à café de graines de sésame et du comté râpé sur chaque galette.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes. Le préchauffage n'est pas nécessaire. Achèver la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Accompagner de crudités ou de salade mixte.

Galette de rutabaga & salade de chou-rave

Matériel

hachoir - cercle Ø 9 cm -plaque à pâtisserie

Marché pour 6 galettes

1 oignon

½ rutabaga

1 chou-rave

1 morceau de gingembre

1 œuf

6 cuillères à soupe de flocons d'avoine

1 cuillère à soupe de graines de sésame

1 cuillère à soupe de purée d'amandes

2 cuillères à soupe de farine de froment complète

50 g de fromage râpé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ citron

1 branche de thym frais

1 cuillère à café de curry, sel, poivre, herbes de Provence

- Extraire le jus du ½ citron.
- Couper et nettoyer les feuilles du chou-rave, réserver.
- Éplucher le chou-rave, tailler en fines tranches. Saler, poivrer. Ajouter un peu de thym frais effeuillé. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Réserver au frais.
- Éplucher rutabaga, gingembre et oignon. Verser dans le bol du robot en ajoutant les feuilles du chou-rave. Hacher très finement.
- Incorporer œuf, avoine, sésame, purée d'amandes, farine, fromage râpé, curry, sel, poivre et herbes de Provence. Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Le préchauffage n'est pas nécessaire. Achèver la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Présenter les galettes de rutabaga entourées de tranches de chou-rave.

Galette de carottes & navets

Matériel

hachoir
cercle Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 6 galettes

1 oignon
2 branches de céleri
2 navets
4 carottes
2 éclats d'ail
1 œuf
6 cuillères à soupe de flocons d'avoine
1 cuillère à soupe de graines de sésame
1 cuillère à soupe de purée d'amandes
2 cuillères à soupe de farine d'épeautre
50 g de fromage râpé
sel, poivre, herbes de Provence



- Éplucher oignon, carottes, navets et ail. Nettoyer le céleri. Verser les légumes dans le bol du robot. Hacher très finement.
- Incorporer œuf, avoine, sésame, purée d'amandes, farine d'épeautre, fromage râpé, sel, poivre et herbes de Provence. Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Le préchauffage n'est pas nécessaire. Achèver la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Accompagner d'une salade verte bien croquante.

Ces galettes se mangent chaudes ou froides. Une idée pour le pique-nique.

Galette de potimarron & brocoli

Matériel

hachoir
cercle Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 10 galettes

500 g de potimarron nettoyé
300 g de brocoli
1 oignon
2 branches de céleri
2 éclats d'ail
1 œuf
75 g de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de pâte de sésame
2 cuillères à soupe de farine de châtaigne ou d'épeautre
50 g de fromage comté râpé
1 cuillère à café de curry
sel, poivre, thym

- Éplucher oignon et ail. Nettoyer le céleri. Laver soigneusement le brocoli.
- Couper le potimarron, extraire les graines, ôter l'écorce et en peser 500 g.
- Verser les légumes dans le bol du robot. Hacher très finement.
- Incorporer œuf, avoine, pâte de sésame, farine de châtaigne, fromage râpé, sel, poivre, curry et thym. Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Le préchauffage n'est pas nécessaire. Achever la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Accompagner d'une salade verte bien croquante.

Galette de pain et légumes

Matériel

hachoir
cercle de Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 6 galettes

200 g de pain rassis
3 blancs de poireau
4 branches de céleri
1 oignon
1 cuillère à soupe d'orties séchées
4 œufs entiers
250 g de ricotta
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
50 g de fromage râpé
sel, poivre, thym

- Couper le pain en morceaux. Réduire en chapelure dans le robot.
- Éplucher l'oignon. Nettoyer poireaux et céleri. Hacher au robot.
- Mélanger chapelure de pain, légumes, orties, sel, poivre et thym.
- Incorporer œufs, pâte de sésame, ricotta et fromage râpé.
- Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Enfourner et cuire au four statique à 180°C, pendant 35 minutes. Prolonger la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Servir accompagné de crudités ou de salade.

Cette recette permet l'utilisation de pain rassis, baguette ou pistolets.

Galette aux trois flocons

Matériel

cercle Ø 9 cm
plaque à pâtisserie

Marché pour 6 galettes

30 g de flocons d'avoine
30 g de flocons d'orge
30 g de flocons de quinoa
100 g de purée de pois chiches
4 branches de céleri
1 échalote
2 éclats d'ail
1 œuf entier
2 cuillères à soupe de pâte de sésame
2 cuillères à soupe de farine d'épeautre ou de froment
50 g de fromage râpé
1 cuillère à café de curry
1 cuillère à café de gomasio
sel, poivre, herbes de Provence



- Éplucher échalote et ail. Nettoyer le céleri. Émincer.
- Mélanger flocons, farine, œuf, échalote, céleri, ail, pâte de sésame, purée de pois chiches, fromage râpé, gomasio, sel, poivre, curry et herbes de Provence. Bien mélanger.
- Couvrir la plaque à pâtisserie d'une feuille de papier cuisson. Déposer le cercle, le remplir de 4 cuillères à soupe de préparation. Bien tasser pour former la galette. Ôter délicatement le cercle.
- Procéder de même pour les autres galettes.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Le préchauffage n'est pas nécessaire. Achever la cuisson four éteint, pendant 10 minutes.
- Accompagner d'une salade verte bien croquante et de crudités.

Petits pâtés aux lentilles corail

Matériel

2 plaques à 6 muffins

Marché

200 g de lentilles corail
2 oignons ciboules
1 ailette ou 1 éclat d'ail
1 blanc de poireau
1 bouquet de persil
3 œufs entiers
3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
2 cuillères à soupe de graines de tournesol
3 cuillères à soupe de farine complète
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
1 cuillère à soupe d'amandes en poudre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de fromage râpé (type Comté)
1 cuillère à café de curry
sel, poivre, herbes de Provence

- Cuire les lentilles corail dans deux fois leur volume d'eau, pendant 10 minutes, jusqu'à évaporation du liquide.
- Nettoyer oignons, ailette, poireau et persil. Ciseler finement.
- Aux lentilles cuites et tiédies, incorporer œufs, huile d'olive, curry, sel, poivre et herbes de Provence.
- Ajouter les légumes, flocons d'avoine, graines de tournesol, farine, pâte de sésame, amandes en poudre et fromage râpé.
- Bien mélanger à la cuillère.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Beurrer les moules.
- Répartir le mélange dans les formes à muffins.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 25 minutes.
- Patienter 5 minutes avant de démouler et refroidir sur grille.
- Manger chauds ou froids.
- Servir accompagnés de céréales et de crudités.

Pâte à quiche

Matériel

tourtière de Ø 28 cm, en porcelaine à feu

Marché

250 g de farine complète

60 g de beurre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

10 cl d'eau

sel et poivre

- Verser la farine, sel et poivre dans un bol, creuser une fontaine, y couper le beurre en morceaux et ajouter l'huile d'olive et l'eau.
- Bien pétrir la pâte.
- Mettre en boule, emballer dans un film plastique. Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Préchauffer le four statique, à 200°C. Beurrer la tourtière.
- Fariner le plan de travail, abaisser la pâte au rouleau, fonder la tourtière, pincer et égaliser les bords.
- Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Y poser un papier cuisson lesté de haricots secs. Cuire à blanc à 200°C, pendant 15 minutes.
- Garnir et cuire au four statique, à 200°C, pendant 30 minutes.

La tarte garnie et cuite peut se surgeler.



Pâte pour tarte aux légumes

Matériel

batteur électrique
tourtière de Ø 28 cm, en porcelaine à feu

Marché

200 g de farine de froment complète
1 cuillère à café de poudre à lever
100 g de fromage blanc
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 œuf entier
sel

- Préchauffer le four statique, à 200°C. Beurrer la tourtière.
- Mélanger farine, poudre à lever et sel.
- Creuser une fontaine, verser œuf, huile d'olive et fromage blanc.
- Bien battre pour obtenir une pâte homogène.
- Fariner le plan de travail, abaisser la pâte au rouleau, fonder la tourtière, pincer et égaliser les bords.
- Piquer le fond de la tarte avec une fourchette.
- Garnir et cuire au four statique, à 200°C, pendant 30 minutes.

Cette recette est très rapide, la pâte ne doit pas reposer et il ne faut pas la cuire à blanc.

La tarte garnie et cuite peut se surgeler.

Quiches & tartes aux légumes

Matériel

tourtière de Ø 28 cm, en porcelaine à feu

Marché

pâte à quiche ou pâte pour tarte aux légumes

garniture

3 œufs entiers

150 g de fromage blanc ou de ricotta

50 g de fromage râpé

sel, poivre, herbes de Provence, noix de muscade

légumes au choix

Appareil de base

- Battre les œufs et le fromage blanc. Ajouter sel, poivre, herbes de Provence et noix de muscade.

Recette de quiche

- Fariner le plan de travail, abaisser la pâte à quiche au rouleau, foncer la tourtière, pincer et égaliser les bords.
- Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Y poser un papier cuisson lesté de haricots secs. Cuire à blanc à 200°C, pendant 15 minutes.
- Incorporer les légumes à l'appareil.
- Garnir le fond de tarte.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Recette de tarte aux légumes

- Fariner le plan de travail, abaisser la pâte de tarte aux légumes au rouleau, foncer la tourtière, pincer et égaliser les bords.
- Piquer le fond de tarte avec une fourchette.
- Incorporer les légumes à l'appareil.
- Garnir le fond de tarte.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Les quiches aux légumes

Quiche aux orties

- Préparer la garniture. Éplucher 2 échalotes, émincer.
- Effeuillez 500 g d'orties, laver, égoutter, émincer.
- Dans une cocotte, chauffer le filet d'huile d'olive. Y fondre les orties et échalotes, pendant 5 minutes. Ajouter sel, poivre et thym.
- Battre œufs et ricotta. Incorporer les légumes.
- Garnir le fond de quiche précuit
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Quiche au chou-fleur

- Ôter les feuilles vertes et les côtes d'un petit chou-fleur, laver, émincer. Diviser la pomme du chou en petits bouquets. Laver à l'eau courante.
- Cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Répartir sur le fond de quiche.
- Nettoyer et ciseler 3 oignons nouveaux, 1 ailleto, 3 feuilles de livèche et 1 bouquet de persil.
- Battre 2 œufs entiers et 250 g de ricotta. Ajouter sel, poivre, thym-citron effeuillé et herbes hachées. Verser sur le chou-fleur. Parsemer 50 g de fromage râpé.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Quiche aux courgettes & tomates

- Couper 600 g de courgettes en rondelles, sans les éplucher. Cuire à la vapeur avec un peu de sel et des herbes de Provence pendant 5 minutes. Répartir les courgettes sur la pâte.
- Battre 2 œufs entiers avec 200 g de fromage blanc, sel, poivre, 1 éclat d'ail écrasé, 2 échalotes émincées et 1 petit bouquet de menthe ciselée. Verser sur les courgettes.
- Couper 2 tomates, type olivette, bien fermes, en quartiers et les disposer sur la quiche.
- Cuire au four ventilé, préchauffé à 200°C, pendant 30 minutes.
- Cette quiche se mange chaude ou froide.
- La menthe lui donne un goût frais et délicat.

Quiche aux épinards & fromage de chèvre

- Nettoyer 500 g d'épinards. Éplucher 1 échalote et 1 éclat d'ail, émincer finement.
- Dans une cocotte, fondre échalote et ail dans un filet d'huile. Ajouter les épinards, sel, poivre et noix de muscade. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Battre 2 œufs entiers et 150 g fromage de chèvre frais, incorporer aux légumes.
- Garnir le fond de quiche précuit.
- Cuire au four ventilé, préchauffé à 200°C, pendant 30 minutes.

Quiche aux pissenlits

- Nettoyer 250 g de pissenlits, laver soigneusement, bien égoutter. Déposer sur une planche et ciseler au couteau.
- Battre 2 œufs entiers en omelette avec poivre et sel. Incorporer 100 g de ricotta, 100 g de roquefort ou autre bleu émietté.
- Ajouter les pissenlits.
- Verser sur le fond de quiche précuit. Parsemer 50 g de fromage râpé.
- Cuire au four ventilé, préchauffé à 200°C, pendant 30 minutes.

Quiche aux légumes

- Éplucher 2 carottes, 2 navets et 1 oignon. Nettoyer 2 poireaux et 1 bulbe de fenouil.
- Laver les légumes et émincer finement.
- Verser les légumes dans un cuit-vapeur, ajouter sel, poivre et thym. Cuire pendant 20 minutes.
- Battre 250 g de ricotta et 2 œufs entiers avec sel et poivre.
- Incorporer les légumes. Bien mélanger.
- Garnir le fond de quiche précuit. Saupoudrer du fromage râpé.
- Cuire au four ventilé, à 200°C, pendant 30 minutes.

Quiche aux brocolis & fromage de chèvre

- Détacher les petits bouquets de 2 têtes de brocoli. Réserver les queues pour un potage. Cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
- Éplucher 1 éclat d'ail, dégermer et écraser.
- Émincer 6 pétales de tomates séchées.
- Battre 2 œufs entiers et 1 fromage de chèvre frais, ajouter ail, tomates séchées, poivre, noix de muscade et 40 g de fromage râpé (pas de sel, les tomates étant assez salées).
- Verser sur le fond de tarte précuit et parsemer 30 g de fromage râpé.
- Cuire à four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Flamiche aux poireaux

- Fendre 5 blancs de poireau, les nettoyer soigneusement à l'eau courante, en écartant les feuilles. Émincer.
- Dans une cocotte, chauffer le beurre. Y cuire les poireaux à feu doux avec sel, poivre et thym.
- Émietter 1 boulette de ferme (boulette de Romedenne ou de Chertin, ou encore cassette de Beaumont).
- Incorporer 2 œufs entiers, 10 cl de bière ambrée, sel et poivre.
- Ajouter les poireaux.
- Garnir le fond de quiche précuit.
- Cuire à four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Pour varier les plaisirs

- * Remplacer les poireaux par des feuilles de bettes et des oignons.

Les tartes aux légumes

Tarte aux poireaux

- À l'appareil de base, incorporer 5 blancs de poireau cuits et 50 g de fromage râpé, sel, poivre et thym. Garnir le fond de tarte et parsemer de 20 g fromage râpé.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Tarte aux carottes

- À l'appareil de base, incorporer 600 g de carottes râpées, zeste et jus d'un demi-citron, sel, poivre, origan et noix de muscade. Garnir le fond de tarte et parsemer de fromage râpé.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Tarte au potiron

- Cuire et réduire en purée des dés d'un petit potimarron avec 10 cl de lait, un oignon émincé, sel, poivre, herbes de Provence et un éclat d'ail écrasé. Incorporer à l'appareil de base. Garnir le fond de tarte et parsemer de fromage râpé.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Tarte provençale

- Cuire à feu doux 3 oignons, 1 aubergine, 1 courgette, 2 tomates, 1 petit poivron rouge, 1 petit poivron jaune, 2 éclats d'ail, 1 bouquet d'estragon. Ajouter 1 cuillère à soupe d'olives dénoyautées et coupées.
- Incorporer à l'appareil de base et garnir le fond de tarte.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes.

Pommes de terre farcies aux pissenlits

Marché pour 4 convives

4 grosses pommes de terre farineuses
250 g de pissenlits
100 g de champignons blancs
1 oignon
2 éclats d'ail
50 g de comté râpé
1 filet d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de crème
2 cuillères à soupe de lait
8 noix
sel, poivre, thym



- Laver et brosser soigneusement les pommes de terre, non épluchées. Les cuire à l'eau pendant 25 minutes. Égoutter et tiédir.
- Nettoyer les pissenlits, émincer. Éplucher oignon et ail, émincer finement.
- Nettoyer les champignons, laver à l'eau courante, bien égoutter. Trancher.
- Concasser les noix.
- Dans une poêle, chauffer le filet d'huile d'olive. Y fondre l'oignon et l'ail, sans coloration.
- Ajouter les pissenlits, champignons, sel, poivre et thym. Fondre doucement.
- Couper les pommes de terre en deux, dans la longueur. Prélever la chair, à l'aide d'une petite cuillère, en gardant la pelure intacte.
- Écraser la chair de pommes de terre à la fourchette. Incorporer les pissenlits, champignons, lait et crème.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Déposer les pelures dans un plat allant au four. Les farcir du mélange. Répartir les noix concassées et le fromage râpé.
- Réchauffer au four ventilé à 200°C pendant 10 minutes. Achever de gratiner sous le gril.

Écrasée de pommes de terre & légumes bruxellois

Matériel

cuit-vapeur

Marché pour 4 convives

6 grosses pommes de terre farineuses

8 chicons de pleine terre

500 g de choux de Bruxelles

100 g de marrons cuits au naturel

1 oignon blanc

1 éclat d'ail

1 bouquet de persil

1 bouquet de ciboulette

1 filet d'huile de noisette

1 cuillère à soupe de gomasio

60 g de fromage râpé

sel, poivre, thym



- Éplucher les pommes de terre, couper en gros cubes, cuire à l'eau, pendant 25 minutes.
- Ôter les feuilles abimées des choux de Bruxelles. Laver très soigneusement.
- Nettoyer les chicons. Extraire le petit cône amer à la base. Laver à l'eau courante.
- Éplucher l'oignon et l'ail. Émincer.
- Déposer les choux de Bruxelles, oignon et marrons dans le cuit-vapeur. Ajouter ail, sel, poivre et thym. Disposer les chicons. Cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- Égoutter les pommes de terre. Écraser à la fourchette. Ajouter huile de noisette, ciboulette et persil ciselés, 50 g de fromage râpé, gomasio, poivre et thym.
- Dresser l'écrasée au centre du plat de service. Parsemer les 10 g de fromage restant. Entourer de choux de Bruxelles et marrons. Répartir les chicons.
- Réchauffer au four ventilé à 200°C, puis gratiner sous le gril du four.

Pommes de terre farcies

Marché pour 4 convives

4 grosses pommes de terre à chair farineuse
farce au choix

- Préchauffer le four ventilé, à 200°C.
- Laver et brosser soigneusement les pommes de terre. Ne pas éplucher. Les piquer à l'aide d'une fourchette. Les emballer dans du papier aluminium.
- Cuire au four ventilé, à 200°C, pendant 60 minutes.
- Défourner et laisser tiédir.
- Déballer les pommes de terre, couper en deux dans la longueur. Évider à la cuillère, en préservant la pelure.
- Écraser la chair à la fourchette. Incorporer les ingrédients de la farce.
- Garnir les pommes de terre évidées. Déposer dans un plat à gratin.
- Réchauffer au four ventilé, à 180°C, pendant 10 minutes.

Farce au choix

- Mélanger la chair des pommes de terre, 2 cuillères à soupe de ricotta, 5 pétales émincés de tomate séchée, des feuilles de basilic ciselées, du poivre.
- Mélanger la chair des pommes de terre, 1 filet d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 barquette de cressonnette, ou de la roquette ciselée, ou encore du cresson ciselé, du sel et du poivre.
- Mélanger la chair des pommes de terre, 1 filet d'huile d'olive, 4 cuillères à soupe de fromage de chèvre frais, 2 tomates pelées, épépinées et concassées, de la ciboulette ciselée, du sel, du poivre et du thym.
- Mélanger la chair des pommes de terre, 2 cuillères à soupe de fromage blanc, 4 cuillères à soupe de poireau émincé finement, étuvé au beurre, du sel, du poivre et du thym. Parsemer de noisettes concassées et de fromage râpé.

Parmentier multilégume

Marché pour 4 convives

4 grosses pommes de terre
1 panais
1 gros navet
1 petit radis noir
4 branches de céleri vert (côtes et feuilles)
3 carottes
1 oignon
3 éclats d'ail
1 cuillère à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de noix concassées
50 g de fromage râpé
sel, poivre, thym, noix de muscade

- Éplucher pommes de terre, panais, navet, radis et carottes. Émincer en cubes.
- Éplucher oignon et ail, nettoyer le céleri. Émincer.
- Verser dans une cocotte. Ajouter du sel et du thym.
- Couvrir d'eau.
- Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
- Égoutter les légumes.
- Réserver l'eau de cuisson.
- Écraser grossièrement au presse-purée.
- Ajouter poivre et noix de muscade. Si nécessaire, incorporer un peu de jus de cuisson pour obtenir la consistance désirée.
- Verser dans un plat, parsemer de chapelure, noix concassées et fromage râpé. Gratiner sous le gril du four.

Le jus de cuisson restant servira pour un potage.

Ce parmentier sans viande peut se réaliser avec d'autres légumes tels poireaux, carottes, céleri-rave, choux, brocoli, potiron, rutabaga...

Tortellini aux brocolis et courge

Marché pour 4 convives

2 têtes de brocoli
1 courge *delicata* ou 1 petit potimarron
3 échalotes
3 éclats d'ail
10 cl de bouillon de volaille
160 g de tortellini ou autres pâtes
1 cuillère à soupe de pignons de pin
50 g de parmesan râpé
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel, poivre, thym

- Diviser les têtes de brocoli en petits bouquets. Tremper quelques minutes dans l'eau salée pour éliminer les chenilles.
- Éplucher et émincer les queues.
- Cuire les brocolis à l'eau bouillante salée, pendant 5 minutes. Égoutter, mais réserver l'eau pour les cuissons suivantes.
- Couper la courge en quartiers, extraire les pépins, ôter l'écorce. Tailler la chair en cubes.
- Éplucher échalotes et ail, émincer.
- Cuire les pâtes à l'eau bouillante additionnée d'eau de cuisson des brocolis.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive. Y fondre les échalotes et l'ail, sans roussir. Ajouter courge, sel, poivre, thym et bouillon de volaille.
- Cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter les brocolis et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- Égoutter les pâtes, les ajouter.
- Verser dans le plat de service, parsemer de pignons de pin et de parmesan.

Lasagne végétarienne

Marché pour 4 convives

1 potimarron d'environ 1 kg
1 oignon
1 branche de céleri
2 éclats d'ail
50 cl de bouillon de volaille
400 g de pulpe de tomates au basilic
10 feuilles de lasagne précuites
250 g de ricotta
100 g de gorgonzola
30 g de parmesan râpé
sel, poivre et herbes de Provence



- Couper le potimarron en deux. Extraire graines et filaments. Trancher puis ôter l'écorce, couper la chair en dés. Éplucher oignon et ail, nettoyer le céleri, émincer.
- Dans une cocotte, verser le potimarron, les autres légumes et le bouillon. Ajouter herbes de Provence, sel et poivre.
- Porter à ébullition et cuire pendant 25 minutes à feu doux et à découvert.
- Égoutter le potiron, réserver le jus de cuisson.
- Réduire le potiron en purée, réserver.
- Préparer la sauce: au jus de cuisson, ajouter la pulpe de tomates, incorporer la ricotta.
- Verser un peu de sauce dans un plat à gratin, déposer 2 feuilles de lasagne, étaler un peu de purée de potiron, émietter du gorgonzola et ajouter un peu de sauce.
- Recouvrir de 2 feuilles de lasagne et garnir de la même façon. Procéder de même jusqu'au 5^e étage de pâte. Bien recouvrir avec le restant de sauce.
- Parsemer du parmesan râpé et enfourner. Cuire au four ventilé, à 180°C pendant 25 minutes.

Pâtes à l'italienne

Marché pour 4 convives

300 g de pâtes (spaghetti, ou tagliatelle, fusilli, penne, farfalle,...)
2 oignons
2 carottes
1 bulbe de fenouil
3 tomates
1 petite tête de brocoli
3 éclats d'ail
1 petite boîte de concentré de tomate
10 cl de vin blanc ou de bouillon
1 bouquet de basilic
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de sucre
1 cuillère à café de curry
sel, poivre, herbes de Provence
parmesan râpé



- Éplucher oignons, ail et carottes. Nettoyer le fenouil. Peler les tomates. Émincer finement les légumes.
- Dans une cocotte, chauffer le filet d'huile d'olive. Y fondre les oignons et l'ail, sans coloration. Ajouter les légumes, concentré de tomate, sucre, sel, poivre, herbes de Provence et curry.
- Mouiller de vin blanc ou de bouillon.
- Mijoter pendant 15 minutes.
- Diviser le brocoli en petits bouquets. Les tremper quelques minutes dans l'eau salée pour éliminer les chenilles. Les ajouter dans la cocotte.
- Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Ajouter le basilic ciselé.
- Cuire les pâtes suivant le mode d'emploi de la variété choisie.
- Égoutter les pâtes. Les dresser dans les assiettes et répartir les légumes.
- Parsemer du parmesan râpé.

Gratin de lentilles à la provençale

Marché pour 4 convives

150 g de millet (ou quinoa)
150 g de lentilles vertes
80 cl d'eau
2 échalotes, 1 oignon
2 éclats d'ail
1 aubergine, 1 poivron jaune, 1 poivron orange
1 courgette, 2 tomates
250 g de fromage blanc
2 œufs entiers
100 g de comté râpé
huile d'olive, sel, poivre, thym, herbes de Provence

- Chauffer le millet à sec. Ajouter 40 cl d'eau, avec prudence pour éviter les éclaboussures. Saler. Porter à ébullition.
- Cuire à feu moyen, pendant 20 minutes, mélanger régulièrement.
- Éplucher l'échalote et un éclat d'ail. Émincer.
- Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Y fondre l'échalote et l'ail, sans coloration. Ajouter les lentilles, du poivre et du thym, pas de sel. Verser 40 cl d'eau.
- Porter à ébullition, puis cuire à feu doux pendant 30 minutes. Saler en fin de cuisson.
- Éplucher l'oignon et l'éclat d'ail restant, émincer. Couper les poivrons en deux, extraire pédoncule et graines. Laver à l'eau courante. Couper en fines lamelles. Tailler l'aubergine et la courgette en dés. Peler les tomates, épépiner, concasser.
- Dans une cocotte, chauffer un filet d'huile d'olive. Y fondre l'échalote et l'ail, sans coloration. Ajouter les légumes, sel, poivre et herbes de Provence.
- Mijoter pendant 20 minutes.
- Battre les œufs et le fromage blanc. Saler, poivrer.
- Dans un plat à gratin, étaler le millet, recouvrir de lentilles, puis de légumes et enfin de fromage blanc aux œufs. Répartir le comté sur le dessus.
- Gratinier au four ventilé à 200°C, pendant 15 minutes.

Gratin de quinoa aux épinards

Matériel

plat à gratin

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa
2 bols d'eau
2 oignons
400 g d'épinards
4 cuillères à soupe de coulis de tomates au basilic
1 fromage de chèvre frais aux fines herbes
20 g de parmesan râpé
1 cuillère à soupe de gomasio
1 cuillère à soupe de pignons de pin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel, poivre, noix de muscade, thym



- Éplucher les oignons. Émincer en lamelles. Dans une cocotte, chauffer 1 cuillère d'huile d'olive. Y fondre les oignons, sans coloration. Réserver.
- Laver soigneusement les épinards, bien égoutter, émincer grossièrement. Dans la cocotte, chauffer la 2e cuillère d'huile d'olive. Y sauter les épinards à feu vif, à découvert, pendant 5 à 10 minutes. Le jus doit s'évaporer. Ajouter gomasio, sel, poivre, noix de muscade et thym. Réserver.
- Verser le quinoa dans une passoire. Rincer abondamment à l'eau courante.
- Verser dans la cocotte, ajouter du sel et 2 bols d'eau. Porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant 15 minutes. L'eau doit être entièrement absorbée.
- Incorporer le coulis de tomates et du poivre.
- Dans le plat à gratin, étaler le quinoa, puis les oignons, et enfin les épinards. Répartir le fromage de chèvre coupé en petits cubes et les pignons de pin. Parsemer le parmesan râpé.
- Réchauffer au four ventilé à 200°C, pendant 5 minutes. Passer sous le gril du four pour gratiner.

Gratin de poireau

Matériel

robot ou mandoline
plat à gratin

Marché pour 4 convives

5 blancs de poireau
6 pommes de terre moyennes
2 œufs entiers
20 cl de lait
10 noix
100 g de comté râpé
sel, poivre, noix de muscade, thym



- Fendre les blancs de poireau, les nettoyer soigneusement à l'eau courante, en écartant les feuilles.
- Couper en rondelles.
- Éplucher les pommes de terre, les laver. Tailler en fines tranches au robot ou à la mandoline.
- Beurrer le plat à gratin. Préchauffer le four ventilé, à 200°C.
- Dans le plat, étaler les pommes de terre et les poireaux.
- Battre les œufs, incorporer lait, sel, poivre, noix de muscade et thym. Verser sur les légumes. Parsemer de noix concassées et de fromage râpé.
- Cuire au four ventilé, à 200°C, pendant 45 minutes.

Enfourner dès la fin de la préparation, car les pommes de terre s'oxydent rapidement.

Gratin de topinambours

Matériel

plat à gratin

Marché pour 4 convives

4 topinambours
4 pommes de terre cuites
1 oignon rouge
2 poireaux
1 éclat d'ail
1 cuillère à café de sauge séchée
4 cuillères à soupe de ricotta
1 œuf entier
50 g de comté râpé
1 noix de beurre
sel, poivre, thym



- Éplucher l'oignon, émincer en lamelles.
- Nettoyer les poireaux, dont une part de vert, tailler en rondelles.
- Concasser la sauge. Éplucher l'ail, dégermer, écraser.
- Brosset et laver soigneusement les topinambours. Précuire à l'eau salée frémissante pendant 10 minutes. Égoutter et tiédir.
- Fondre le beurre dans une cocotte. Ajouter oignon, poireaux, ail, sel, poivre, thym. Cuire à petit feu pendant 10 minutes.
- Couper les pommes de terre et les topinambours en tranches.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Dans le plat à gratin, disposer les topinambours et pommes de terre. Parsemer de sauge concassée. Recouvrir d'oignon et poireaux.
- Battre l'œuf, incorporer la ricotta, un peu de sel et du poivre. Étaler sur les légumes et parsemer de comté râpé.
- Gratiner au four statique à 200°C, pendant 20 minutes.

Gratin de quinoa & pak-choï

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa
2 bols d'eau
3 pak-choïs
1 oignon
150 g de fromage frais
100 g de fromage bleu
50 g de fromage râpé
1 filet d'huile d'olive
sel, poivre, thym



- Rincer abondamment le quinoa. Chauffer l'eau. Y verser le quinoa. Saler. Cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Éteindre le feu et laisser gonfler pendant 5 minutes.
- Nettoyer et couper les pak-choïs en gros morceaux. Peler l'oignon, émincer en lamelles.
- Chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Y fondre l'oignon, sans coloration. Ajouter les pak-choïs, du sel, du poivre et du thym. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Dans un poêlon, fondre les fromages frais et bleu. Incorporer aux légumes.
- Dans un plat à gratin, étaler le quinoa. Recouvrir de légumes. Saupoudrer le fromage râpé.
- Réchauffer au four, puis gratiner sous le gril.
- Accompagner d'un œuf mollet ou sur le plat.

Le pak-choï, variété de chou chinois, est aujourd'hui cultivé dans nos régions. Il ressemble aux bettes, mais en plus croquant et d'une saveur plus douce. Il se mange cru en salade, ou cuit.

Gratin de rutabaga & pommes de terre

Matériel

robot trancheur ou mandoline
plat à gratin

Marché pour 4 convives

1 rutabaga
4 pommes de terre moyennes (type *Désirée*)
2 branches de céleri
1 oignon
2 éclats d'ail
2 œufs entiers
30 cl de lait
50 g de comté râpé
1 cuillère à café de graines de fenouil
sel, poivre, thym

- Couper le rutabaga en quartiers, éplucher. Peler les pommes de terre.
- À l'aide du robot ou de la mandoline, tailler le rutabaga et les pommes de terre en tranches fines.
- Éplucher oignon et ail. Nettoyer le céleri. Émincer.
- Mélanger les légumes et disposer dans le plat à gratin.
- Battre les œufs en omelette, ajouter sel, poivre, thym, graines de fenouil et lait. Verser sur les légumes.
- Parsemer de comté râpé.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 45 minutes, puis 10 minutes four éteint.

Pour varier les plaisirs

- * Remplacer les pommes de terre (type *Désirée*) par des pommes de terre violettes (type *Vitelotte*), pour ajouter un contraste de couleurs.

Tortilla

Matériel

4 plats à œufs individuels

Marché pour 4 convives

8 pommes de terre moyennes cuites

8 œufs entiers

sel, poivre, fleurs de thym, piment d'Espelette

Légumes à ajouter aux pommes de terre : au choix

- * 4 blancs de poireaux émincés et fondus au beurre.
 - * Des épinards en branches fondus dans un filet d'huile d'olive.
 - * 4 tomates pelées, épépinées et concassées, 1 éclat d'ail dégermé et écrasé, 4 oignons nouveaux émincés et quelques feuilles de basilic.
 - * ½ poivron vert, ½ poivron jaune et ½ poivron rouge blanchis, épêluchés, épépinés et émincés, 4 oignons nouveaux émincés et des herbes de Provence.
 - * 2 courgettes taillées en tranches, 1 éclat d'ail dégermé et écrasé, 4 oignons nouveaux émincés et quelques feuilles de menthe ciselées.
 - * 1 botte d'asperges vertes taillées en rondelles, cuites à la vapeur, les têtes disposées en garniture à la sortie du four.
-
- Préchauffer le four ventilé à 200°C. Beurrer largement les plats.
 - Tailler les pommes de terre en tranches.
 - Battre les œufs avec sel, poivre et fleurs de thym. Incorporer les pommes de terre et les légumes choisis, mélanger délicatement. Répartir dans les plats individuels.
 - Cuire au four ventilé, à 200°C, pendant 20 minutes.
 - Parsemer un peu de piment d'Espelette au moment de servir.

Crêpes farcies & gratinées

Crêpes

Matériel

poêle à crêpes en fonte de 22 cm

Marché pour 8 crêpes

125 g de farine complète d'épeautre

30 g de beurre

1 pincée de sel

3 œufs entiers

30 cl de lait

2 cuillères à soupe de bière ambrée

- Chauffer le lait et y fondre le beurre.
- Dans un plat, verser la farine et le sel, faire une fontaine, y casser les œufs. Battre. Ajouter petit à petit la bière puis le lait dans lequel le beurre a fondu.
- Graisser la poêle avec un peu de beurre avant de cuire la première crêpe. Les suivantes cuiront sans ajout de matière grasse.

Crêpes farcies

Marché pour 4 convives

8 crêpes

20 cl de crème

200 g de ricotta

50 g de fromage râpé

légumes choisis précuits :

chicons, poireaux, épinards, brocolis,

chou-fleur, ou encore champignons...

- Sur chaque crêpe, déposer le légume choisi. Étaler une cuillère à soupe de ricotta.
- Rouler la crêpe et déposer dans un plat à gratin.
- Napper les crêpes de crème. Parsemer le fromage râpé. Réchauffer au four à 180°C pendant 15 minutes pour gratiner.

Crêpes aux chicons

- Supprimer les feuilles abîmées de 16 chicons, Creuser la base pour ôter l'amertume. Éplucher 3 éclats d'ail, émincer.
- Dans une cocotte, fondre une noix de beurre, ranger les chicons entiers et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'herbes de Provence. Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Retourner les chicons à mi-cuisson.
- Sur chaque crêpe, déposer 2 chicons. Rouler et déposer dans un plat à gratin.
- Napper les crêpes de crème. Parsemer le fromage râpé. Réchauffer au four à 180°C pendant 15 minutes pour gratiner.

Crêpes aux asperges vertes

- Cuire à la vapeur 2 bottes d'asperges vertes. Cuire 2 œufs durs, écaler et écraser à la fourchette. Concasser 1 bouquet de persil. Émincer 4 oignons nouveaux.
- Répartir les asperges, persil, oignons et œufs sur chaque crêpe. Rouler et déposer dans un plat à gratin.
- Napper les crêpes de crème. Parsemer le fromage râpé. Réchauffer au four à 180°C pendant 15 minutes pour gratiner.

Accompagner d'une salade verte croquante mélangée à quelques feuilles de roquette, assaisonner d'huile d'olive et de vinaigre de vin.



Muffins salés au panais

Matériel

2 plaques à 6 muffins
râpe grille fine

Marché

300 g de farine complète de froment
50 g de flocons d'avoine
20 g de poudre à lever
1 gros panais
2 œufs entiers
25 cl de lait
100 g de beurre
50 g de noisettes hachées
½ cuillère à café de sel
poivre, thym

- Beurrer les moules à muffins.
- Préchauffer le four à 200°C.
- Fondre le beurre.
- Battre les œufs entiers, ajouter le lait.
- Mélanger farine, avoine, poudre à lever, noisettes, sel, poivre et thym.
- Creuser un puits, y verser le lait et les œufs. Mélanger à la cuillère.
- Incorporer le beurre fondu.
- Ne pas trop mélanger, la pâte doit rester grumeleuse.
- Éplucher le panais, le râper. Incorporer à la pâte.
- Répartir dans les moules.
- Cuire au four statique à 200°C, pendant 20 minutes.
- Défourner, patienter 5 minutes, démouler et refroidir sur grille.
- Servir accompagné de salade verte et de crudités.

Les muffins se mangent le jour même.

Ils se surgèlent très bien.

Remplacer le panais par des carottes.

Cake au potiron & au roquefort

Matériel

batteur électrique
forme à cake de 26 cm

Marché

300 g de potimarron nettoyé
15 cl de lait
100 g de farine complète
1 cuillère à café de poudre à lever
50 g de roquefort
3 œufs entiers
30 g de parmesan râpé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de livèche séchée et émiettée
sel, poivre, noix de muscade, herbes de Provence



- Couper le potimarron en deux. Extraire graines et filaments. Trancher puis ôter l'écorce, couper la chair en dés. Peser 300 g.
- Dans une cocotte, verser le potiron. Ajouter livèche, sel, poivre, noix de muscade et herbes de Provence. Verser le lait. Cuire à feu doux et réduire en purée.
- Préchauffer le four à 180°C. Beurrer et fariner le moule.
- Écraser le roquefort à la fourchette. Ajouter les jaunes d'œufs, puis la farine et la poudre à lever. Mélanger.
- Incorporer la purée de potiron refroidie, l'huile et le parmesan. Bien battre pour obtenir une pâte homogène.
- Monter les blancs d'œuf en neige. Les incorporer délicatement à la pâte.
- Verser dans le moule.
- Cuire au four statique, à 180°C, pendant 45 minutes.
- Défourner, patienter 5 minutes avant de démouler et refroidir sur grille.

Gâteau de légumes

Matériel

plat en porcelaine à feu Ø 22 cm, à haut bord
robot à couteau

Marché

1 bulbe de fenouil
4 carottes
2 échalotes
1 éclat d'ail
3 œufs entiers
4 cuillères à soupe de flocons de quinoa
2 cuillères à soupe de farine de froment complète
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
50 g de fromage râpé
1 cuillère à café de gomasio
poivre, thym

- Éplucher carottes, échalotes et ail. Nettoyer le fenouil.
- Hacher les légumes. Verser dans un grand bol.
- Ajouter les œufs, puis les flocons de quinoa, la farine, le gomasio, du poivre et du thym.
- Incorporer la pâte de sésame et 25 g de fromage râpé. Bien mélanger.
- Beurrer le plat. Y verser la préparation.
- Parsemer le reste de fromage.
- Cuire au four statique à 180°C, pendant 45 minutes, puis 10 minutes four éteint.

Manger tiède ou froid.

*Accompagner d'une salade verte bien croquante, de roquette,
ou de chicons et mâche.*

Gâteau de riz aux légumes

Matériel

plat en porcelaine à feu Ø 22 cm, à haut bord
robot à couteau

Marché

3 carottes
1 petit panais
½ céleri-rave
1 oignon
1 botte de cresson
1 éclat d'ail
1 poire
1 cuillère à soupe d'orties séchées
100 g de flocons de riz
3 œufs entiers
20 cl de lait
1 cuillère à café de sel
poivre, thym
30 g de fromage râpé



- Éplucher carottes, panais, céleri-rave, oignon et ail. Nettoyer le cresson. Couper la poire en quartiers, extraire le cœur.
- Hacher les légumes et le fruit. Verser dans un grand bol.
- Ajouter les œufs battus, puis flocons de riz, orties, sel, poivre et thym. Incorporer le lait.
- Bien mélanger.
- Beurrer le plat. Y verser la préparation.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 35 minutes. Parsemer le fromage sur le dessus du gâteau. Prolonger la cuisson pendant 10 minutes.

Accompagner d'une salade verte agrémentée de cubes de pomme et de fromage.

Gâteau de couscous de riz et maïs aux légumes

Matériel

plat en porcelaine à feu de Ø 26 cm, à haut bord

Marché

125 g de yaourt
5 cl de lait
3 œufs entiers
160 g de couscous riz et maïs
1 sachet de poudre à lever
2 cuillères à soupe de flocons de millet
2 cuillères à soupe de farine de froment complète
1 cuillère à soupe de pâte de sésame
2 carottes
2 échalotes
4 pétales de tomates confites
1 bouquet de persil
50 g de fromage râpé
poivre, herbes de Provence
½ cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de gomasio

- Peler les carottes, râper finement. Éplucher les échalotes, émincer. Concasser le persil.
- Couper les pétales de tomates confites en petits cubes.
- Mélanger couscous, poudre à lever, flocons de millet, farine et gingembre.
- Battre yaourt, lait et œufs. Ajouter couscous, gomasio, pâte de sésame, fromage, poivre et herbes de Provence.
- Incorporer carottes, échalotes, tomates confites et persil.
- Huiler le plat et verser la préparation. Étaler.
- Cuire au four ventilé à 200°C, pendant 30 minutes. Puis 10 minutes four éteint.
- Servir accompagné d'une salade verte bien croquante.

Façonner en galettes individuelles. Dans ce cas, diminuer le temps de cuisson.

Cocotte de quinoa

Matériel

cocotte

Marché pour 4 convives

1 bol de quinoa

1 oignon

1 chou-rave

2 carottes

4 branches de céleri

4 cuillères à soupe de pois chiches cuits

1 morceau de gingembre

1 cuillère à café de zeste de citron râpé

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

1 cuillère à café de curry

persil concassé

sel, poivre, herbes de Provence

- Éplucher oignon, carotte et chou-rave. Nettoyer le céleri. Émincer les légumes.
- Peler le gingembre, émincer finement.
- Verser le quinoa dans une passoire, rincer sous l'eau courante.
- Dans la cocotte, verser le quinoa. Ajouter tous les légumes, gingembre, zeste de citron, concentré de tomate, curry, sel, poivre, herbes de Provence.
- Couvrir d'eau. Porter à ébullition. Poser le couvercle et cuire à feu doux pendant 45 minutes.
- Parsemer du persil concassé et servir.

Tajine de lentilles, quinoa & légumes

Matériel

tajine ou cocotte

Marché pour 4 convives

30 cl de bouillon de légumes
1 bol de lentilles vertes
1 bol de quinoa
2 oignons
1 pâtisson
1 navet
2 carottes
2 branches de céleri vert
3 éclats d'ail
1 morceau de gingembre
1 cuillère à café de curry
½ cuillère à café de curcuma
1 bouquet de coriandre
sel marin, poivre, herbes de Provence

- Éplucher oignons, ail et gingembre. Émincer.
- Couper le pâtisson en quartiers, extraire les graines, prélever la chair, tailler en gros cubes.
- Rincer abondamment le quinoa pour ôter l'amertume.
- Nettoyer navet, carottes et céleri. Émincer.
- Dans le tajine, verser lentilles, quinoa et légumes.
- Ajouter sel, poivre, herbes de Provence, curry, curcuma, bouillon de légumes.
- Couvrir et compoter à feu doux pendant 1 heure 30.
- Parsemer de feuilles de coriandre fraîche au moment de servir.

Boulettes de pois chiches

Matériel

robot hachoir
poêle antiadhésive

Marché

1 bocal de pois chiches au naturel (300 g égoutté)
2 échalotes
2 éclats d'ail
100 g de pain complet
7,5 cl de crème d'avoine
1 cuillère à soupe de jus de citron
½ cuillère à café de curry
1 bouquet de persil
sel, poivre, herbes de Provence
1 filet d'huile d'olive

- Égoutter les pois chiches.
- Éplucher échalotes et ail.
- Hacher les pois chiches, pain, persil, échalotes et ail. Verser dans un saladier.
- Incorporer crème d'avoine, jus de citron, curry, poivre, sel et herbes de Provence.
- Former huit boulettes, les aplatir légèrement.
- Chauffer le filet d'huile d'olive, dorer les boulettes sur une face, puis les retourner.
- Servir accompagné d'une céréale, d'une salade et d'une sauce tomate ou d'une sauce au yaourt et fines herbes.



Du même auteur

Mon panier de légumes

Collection de carnets

mettant en valeur les légumes de saison

L'asperge verte

Le brocoli

Le céleri

Le chou-fleur

Le concombre

Le cresson

Les haricots

L'ortie

Le pissenlit

La pomme de terre

Le radis

Le topinambour

Éloge de la soupe (Automne-Hiver)

Un jour sans viande

La betterave rouge

La carotte

Le chicon

Les choux pommés

La courgette

L'épinard

Les lentilles

Le panais

Le poireau

Le potimarron

Le rutabaga

Quiches & tartes

Coffrets comprenant 12 titres

Automne-Hiver

ISBN 978-2-9600846-4-1

Printemps-Été

ISBN 978-2-930629-03

Catalogue complet sur le site Internet
<http://www.editions-lescapucines.be>

Un geste pour la planète et l'alimentation durable...

Se passer de viande un jour par semaine permet de découvrir d'autres saveurs et de faire la fête aux légumes et produits de saison.

Cet ouvrage vous offre une approche simple de la cuisine végétarienne par des recettes aussi goûteuses qu'équilibrées, faciles à mettre en œuvre.

Vous passerez ainsi, en plat unique, des soupes aux salades, des galettes aux quiches, des pommes de terre farcies aux pâtes, des gratins aux crêpes pour découvrir gâteaux, cocotte et tajine, sans oublier les boulettes.

Du bonheur dans l'assiette !

N.D.

ISBN 978-2-930629-06-3



9 782930 629063