

Les meilleures recettes de la CUISINE végétarienne

Découvrez dans ce livre le meilleur de la cuisine végétarienne.

Plus de 260 recettes d'entrées et de plats simples, classiques ou élaborées qui ne vous laisseront jamais à cours d'idées.

Un index clair et précis vous guidera avantageusement dans vos choix.



ISBN : 978-2-9522848-6-8



13,50 €

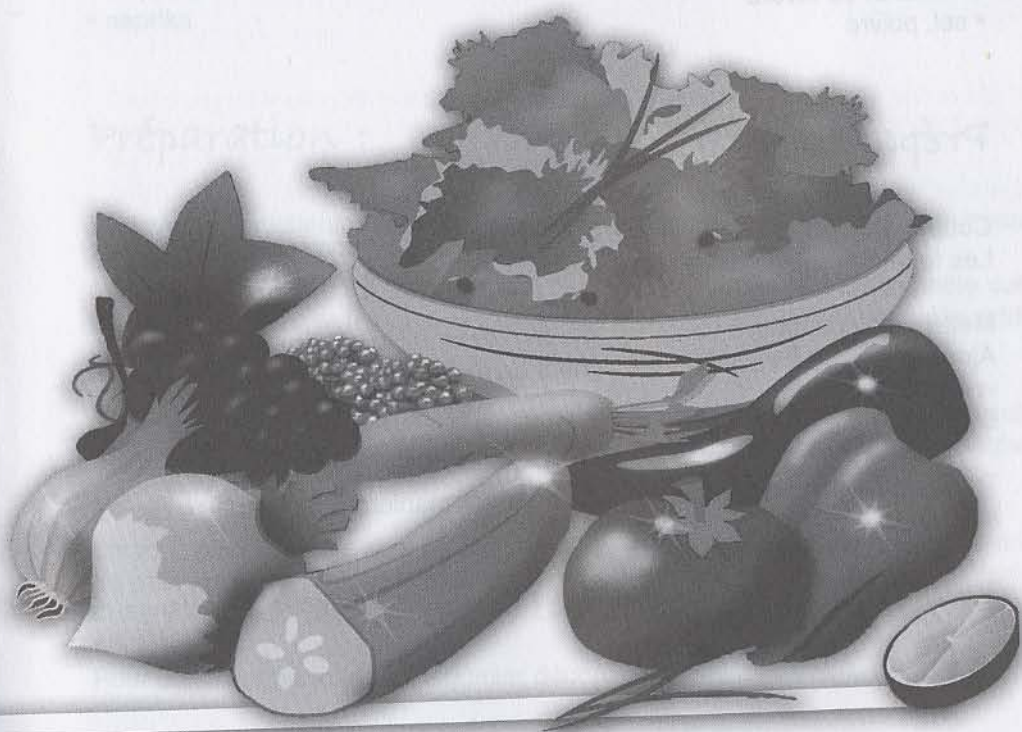
Les meilleures recettes de la CUISINE végétarienne

Aude Lacapelle



Cap
à l'ouest
Editions

les entrées



Accras aux aubergines

Ingrédients :

- 1 ou 2 aubergines
- 4 œufs
- 150 g de farine
- 1/2 verre d'eau
- 1 oignon ou 2 échalotes
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 ou 2 piments
- 1 sachet de levure
- sel, poivre

Préparation :

Couper 6 ou 7 tranches d'aubergine de 3 ou 4 mm d'épaisseur.
Les faire frire dans une poêle bien huilée. Conservez la poêle pour la suite.

Mettre la farine dans un saladier. Ajouter les œufs et mélanger.
Ajouter l'eau, l'ail, l'oignon et le piment écrasé ainsi que la levure, le sel, le poivre et le persil.
Bien mélanger.

Tremper les aubergines dans ce mélange de manière à ce qu'elles soient bien enrobées.

Avec une cuillère à soupe, faire frire les aubergines enrobées du mélange dans une poêle bien huilée.

préparation : 40 mn cuisson : 5 mn personnes : 4

Artichauts sautés à la provençale

Ingrédients :

- 8 petits artichauts
- gingembre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 tasse à thé de mie de pain rassis et très finement émiettée
- 4 cuillères d'ail et de persil hachés
- sel, poivre
- paprika

Préparation :

Nettoyer les artichauts. Couper les feuilles à quelques centimètres du cœur pour ne laisser que la partie comestible.

Diviser ces fonds d'artichauts en deux. Retirer leur foin à l'aide d'une petite cuillère. Les citronner et les faire blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée additionnée de 2 cuillères de jus de citron. Les égoutter et les éponger.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais. Y faire revenir les artichauts et les retourner fréquemment pour qu'ils dorent bien. Assaisonner. Laisser achever la cuisson à feu doux.

Lorsque les artichauts sont cuits et bien rissolés, ajouter dans la cocotte la mie de pain finement émiettée, le hachis d'ail et de persil. Saupoudrer d'une demi-cuillère à café de paprika. Mélanger. Laisser bien dorer cette panure.

Pour servir, verser dans un légumier décoré de quartiers de citron.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Aubergines méditerranéennes

Ingrédients :

- 2 aubergines moyennes
- 2 boules de mozzarella
- 1 grosse boîte de tomates concassées
- basilic frais

Préparation :

Laver et couper les aubergines en rondelles fines. Les faire dégorger au gros sel pendant une demi-heure (facultatif).

Préchauffer le four thermostat 7 (210°C).

Mélanger la mozzarella coupée en dés et les tomates concassées. Saler, poivrer.

Retirer le gros sel des aubergines et mettre dans un plat allant au four.

Garnir les aubergines du mélange tomates/mozzarella et verser un bon filet d'huile d'olive.

Faire cuire jusqu'à ce que les aubergines soient tendres (1/2 heure).

Servir tiède avec quelques feuilles de basilic frais.

Avocats gratinés au four

Ingrédients :

- 2 avocats à peau épaisse (brune, pas verte)
- fromage de chèvre (120 g) (crottin de Chavignol)
- ciboulette
- poivre
- emmenthal râpé

Préparation :

Couper les avocats en deux et retirer la chair sans déchirer la peau. Réserver la peau, et écraser en purée la chair de l'avocat dans un bol.

Couper le crottin de Chavignol en petits dés et mélanger avec la chair de l'avocat. Ajouter le poivre et la ciboulette (à doser selon qu'elle soit fraîche ou séchée). Surtout ne pas saler ! Le crottin de Chavignol est déjà très fort.

Remplir les deux moitiés de peau d'avocat avec le mélange, et recouvrir d'un peu de fromage râpé pour gratiner.

Faire cuire au four préchauffé à thermostat 6 (180°C) pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Déguster chaud.

Beignets de légumes

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- sel
- huile pour la friture
- 1 courgette
- 1 oignon
- 4 ou 5 gros champignons de Paris

Préparation :

Préparer d'une part la pâte à beignet.

Dans un récipient, mélanger la farine, les jaunes d'œufs, le sel et le lait.

Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange précédemment réalisé avec délicatesse. On doit obtenir une pâte mousseuse et légère.

Préparer d'autre part les légumes :

- laver et couper les champignons en tranches
- laver et couper la courgette en rondelles
- éplucher l'oignon et le couper en rondelles fines.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture.

Tremper les légumes dans la pâte puis dans l'huile de friture chaude (l'huile est chaude quand de "petites bulles" se forment au bord du beignet).

Quand le beignet est doré, le retirer de l'huile et le déposer sur du papier absorbant de manière à éliminer l'excès de graisse.

Servir rapidement.

Beignets de potiron

Ingrédients :

- 500 g de potiron
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 80 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- huile pour friture

Préparation :

Tailler le potiron en petits morceaux. Le faire suer à l'huile d'olive dans une poêle à revêtement antiadhésif.

Cuire à couvert pendant 20 minutes. Ecraser le potiron à la fourchette. Transvaser votre purée dans un saladier, ajouter les jaunes d'œufs et le piment de Cayenne. Mélanger au fouet.

Ajouter la farine et la levure chimique. Mélanger à la cuillère en bois.

Chauffer l'huile de friture. A l'aide de 2 cuillères à soupe, prélever un peu de purée et faire tomber les morceaux dans la friture.

Les beignets vont gonfler et remonter à la surface.

Lorsqu'ils sont dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Betteraves en habit d'orange

Ingédients :

- 2 betteraves cuites de bonne grosseur ou 4 petites
- 4 oranges d'excellente qualité
- 2 oignons rouges ou 2 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol grillées

Préparation :

Eplucher les betteraves et découper en fines rondelles.

Peler les oranges à vif et couper en rondelles, réserver le jus.

Emincer finement les oignons rouges.

Dresser sur quatre assiettes en intercalant les rondelles d'oranges et de betteraves pour une présentation soignée. Répartissez les rouelles d'oignons sur les assiettes et arroser du jus d'orange.

Parsemer enfin de graines de tournesol grillées et déguster.

Un bon moyen de faire manger des betteraves aux enfants récalcitrants. Les oignons choisis ne doivent pas être piquants en bouche.

Betteraves rouges à la crème

Ingédients :

- 2 belles betteraves rouges cuites
- 1 gousse d'ail
- crème fraîche liquide (20 cl)
- persil
- sel

Préparation :

Eplucher les betteraves et les couper en fines tranches (ou en rondelles) : attention aux taches.

Eplucher l'ail et le couper en très petits morceaux (ou bien le passer au hachoir). Faire revenir l'ail avec un peu de matières grasses dans une poêle.

Y ajouter le persil et les tranches de betteraves et les faire revenir pendant environ 10 minutes.

Ajouter la crème et faire encore revenir pendant 2 à 3 minutes en mélangeant les betteraves avec la crème.

Servir chaud.

Blinis

Ingrédients :

- 6 œufs
- 700 g de farine
- 2 cuillères à café de sucre en poudre
- 30 g de levure fraîche de boulanger
- 50 cl de lait
- 60 g de beurre fondu
- sel
- huile pour la poêle

Préparation :

Délayer la levure, le sucre et le sel dans 10 cl de lait tiède.

Dans une jatte, verser ce mélange, la farine et les jaunes d'œufs.

Mélanger avec une spatule en bois puis verser lentement le reste du lait tiède et le beurre fondu. La pâte doit être semi-fluide et lisse.

Couvrir d'un linge et laisser lever 2 heures à température ambiante.

Juste avant emploi, battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Faire chauffer une petite poêle (de préférence une poêle à blinis) à feu vif.

Verser une louche de pâte de façon à former une crêpe de 5 mm d'épaisseur.

Faire dorer sur chaque face.

Les blinis se consomment avec diverses purées de légumes ou bien du guacamole par exemple.

préparation : 15 mn cuisson : 5 mn personnes : 4

Brick aux poireaux et à la feta

Ingrédients :

- 3 poireaux
- 1 boîte de feta
- 100 g de gruyère râpé
- 8 feuilles de brick
- beurre
- 1 cuillère à soupe de cumin
- ail

Préparation :

Faire fondre les poireaux dans du beurre, avec un peu d'ail pendant 20 minutes à feu moyen.

Ajouter le cumin à mi-cuisson.

Préparer à côté la feta écrasée avec le gruyère râpé.

Quand les poireaux sont fondus, y ajouter le mélange de fromage.

Préparer les feuilles de brick : beurrer légèrement la feuille de brick avec du beurre fondu, la plier en deux, et disposer un peu du mélange préparé sur un coin de la feuille, la rabattre et en faire un triangle que l'on beurrera (légèrement) avant de le mettre au four ou à la poêle pendant 5 à 6 minutes.

préparation : 15 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Bricks farcis aux poivrons

Ingrédients :

- 8 feuilles de bricks
- 3 grosses pommes de terre
- 2 poivrons
- 1 oignon
- sel, poivre
- piment

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau (20 minutes).

Faire revenir l'oignon et les poivrons dans une casserole pendant quelques minutes. Ajouter ce mélange aux pommes de terre et passer le tout au mixer. Saler, poivrer et ajouter le piment.

Diviser le mélange en huit portions égales. Déposer une portion du mélange au centre de chaque feuille de brick.

Replier la feuille de brick de manière à constituer un carré.

Faire frire les feuilles de brick de chaque côté.

préparation : 15 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Bûche fromagère

Ingrédients :

- 12 tranches de fromage fondu
- 250 g de fromage frais
- 100 g de roquefort
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 60 g de cerneaux de noix
- 60 g de raisins secs
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée et 1 cuillère à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe de Porto
- sel, poivre

Préparation :

Faire macérer les raisins 1 heure dans le Porto.

Ecraser à la fourchette le fromage frais et le roquefort. Incorporer la crème fraîche, l'ail haché, le persil et la ciboulette, les noix grossièrement concassées et les raisins égouttés. Bien mélanger, saler et poivrer à volonté.

Chemiser un moule à cake de film étirable fin en dépassant les bords. Le tapisser avec 6 tranches de fromage fondu. Remplir à demi de farce, étaler 3 tranches de fromage fondu puis ajouter le reste de farce et les dernières tranches de fromage fondu. Replier le film.

Sortir le rouleau du moule et l'arrondir en serrant. Laisser raffermir pendant 4 heures au frais.

Servir frais avec une salade.

préparation : 20 mn cuisson : aucune personnes : 8

Cake aux courgettes

Ingédients :

- 1 kg de petites courgettes
- 1/2 poivron rouge
- 4 œufs
- 125 g de crème fraîche
- ciboulette
- sel et poivre

Préparation :

Laver les légumes. Peler les courgettes une bande sur deux et les couper en fines rondelles. Emincer finement le demi-poivron.

Faire revenir les légumes dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Les faire cuire légèrement.

Les laisser égoutter ensuite, pendant que l'on bat à la fourchette les œufs, la crème, la ciboulette, le sel et le poivre.

Beurrer un moule à cake. Y verser les légumes et la préparation. Faire cuire pendant 45 minutes à four chaud (210°C).

Le cake est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche. Garnir avec des petits fagots de ciboulette et des rondelles de citron. Servir avec un coulis de tomates ou une mayonnaise maison.

préparation : 15 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Champignons farcis à la crème de ciboulette

Ingédients :

- 4 cuillères à soupe de persil et de ciboulette
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 200 g de fromage blanc en faisselle bien égoutté
- 1/2 citron
- 12 très gros champignons de Paris
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 10 g de beurre
- sel, poivre

Préparation :

Laver les champignons, retirer les pieds. Citronner les champignons et les déposer dans un plat qui va au four avec le chapeau vers le dessus. Asperger avec de l'huile d'arachide et mettre au four pendant 15 à 20 minutes à 180°C.

Quand les champignons sont cuits, les retirer du four et les faire égoutter et refroidir sur du papier absorbant.

Faire revenir les échalotes finement hachées dans une casserole.

Dans un récipient, mélanger le fromage de chèvre frais, la faisselle, l'huile de noix, les échalotes, les cuillères à soupe de persil et de ciboulette. Saler et poivrer.

Faire monter la crème liquide en Chantilly et l'incorporer progressivement au mélange précédemment réalisé. Réserver au frais.

Au moment de servir, retourner les têtes de champignons sur le plat de service. Les remplir avec le mélange préparé à l'aide d'une poche à douille (ou à défaut d'une petite cuillère). Parsemer de ciboulette et de persil haché.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

Crème de carottes à l'orange

Ingrédients :

- 350 g de carottes pelées et émincées
- le jus de 2 oranges
- 2 oignons moyens émincés
- 40 g de beurre
- 75 dl de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de crème double
- sel, poivre
- croûtons dorés à volonté

Préparation :

Faire suer les carottes et les oignons émincés dans le beurre à feu doux et à couvert pendant 5 minutes.

Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, couvrir et laisser frémir 15 minutes.

Retirer du feu, laisser tiédir et passer au mixer.

Ajouter le jus d'orange, remuer puis verser la crème.

Remettre à feu doux quelques instants après avoir rectifié l'assaisonnement et servir avec les croûtons.

préparation : 15 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Croissants au roquefort et aux pommes

Ingrédients :

- 1 paquet de pâte à croissants
- 200 g de roquefort
- 1 pomme
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe de farine

Préparation :

Mélanger le jaune d'œuf avec 4 cuillères à soupe d'eau froide dans un bol. Peler la pomme et la découper en fines rondelles. Ecraser le roquefort à la fourchette.

Découper la pâte en quatre morceaux.

Sur chaque morceau de pâte, poser des lamelles de pomme, du roquefort, une pincée de noix de muscade et du poivre.

Rabattre les morceaux de pâte pour former des croissants.

Badigeonner avec l'œuf.

Faire cuire 15 minutes à thermostat 7 (210°C).

Laisser reposer 5 minutes dans le four éteint.

Servir avec une salade à l'ail et à l'huile d'olive.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Endives braisées et fondue de munster

Ingrédients :

- 4 endives
- 8 tranches de munster
- le jus d'une orange
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 verre de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre au moulin

Préparation :

Nettoyer les endives et les couper en deux dans le sens de la longueur. Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok.

Y faire revenir les endives à feu vif 10 minutes sur les deux faces.

Bien les faire dorer en plusieurs fois si nécessaire.

Mouiller avec le jus d'orange et le bouillon. Couvrir et faire mijoter 20 minutes. Ensuite, faire cuire à découvert jusqu'à ce que tout le jus soit évaporé.

Placer les endives dans un plat à gratin.

Recouvrir chaque endive d'une tranche de munster.

Saler, poivrer, parsemer de graines de cumin

Mettre 10 minutes au four préchauffé à 180°C.

préparation : 10 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Fèves aux champignons

Ingrédients :

- 1 boîte de fèves 4/4
- 1 cuillère et demie à soupe d'huile d'olive
- 300 g de cèpes (ou autres champignons)
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café rase d'origan
- un peu de jus de citron
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de yaourt à la grecque

Préparation :

Egoutter les fèves.

Faire chauffer l'huile dans une poêle sur feu moyen.

Y faire revenir l'ail et les champignons 2 minutes en remuant.

Ajouter les fèves, l'origan et le jus de citron.

Saler et poivrer.

Faire cuire encore 2 minutes.

Verser la préparation dans un petit saladier et arroser avec le yaourt.

préparation : 10 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Fonds d'artichauts au chèvre

Ingrédients :

- 8 fonds d'artichauts
- 2 crottins de chèvre
- 1 fromage de chèvre frais ciboulette
- 1/2 citron
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les fonds d'artichauts puis les laisser refroidir.

Ecraser les crottins à la fourchette et les mélanger avec le chèvre frais, le jus du demi-citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la ciboulette.

Saler et poivrer.

Farcir les fonds d'artichauts de cette préparation et les faire gratiner au four à 180°C pendant 25 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Frisée aux noix

Ingrédients :

- 1 salade frisée
- une vingtaine de cerneaux de noix
- 100 g d'emmental
- 2 poires
- vinaigrette

Préparation :

Laver et essorer la salade.

Répartir la salade dans les assiettes (petites, légèrement creuses idéalement).

Eplucher et couper les poires en tranches.

Couper le fromage en petits morceaux.

Répartir les cerneaux de noix, le fromage et les tranches de poire sur les assiettes.

Assaisonner avec de la vinaigrette.

préparation : 15 mn cuisson : aucune personnes : 4

Galette de haricots secs

Ingrédients :

- 500 g de haricots blancs
- 3 œufs
- 3 gousses d'ail
- 1 petite échalote
- 150 g d'emmental râpé
- huile pour la friture

Préparation :

Faire tremper les haricots toute une nuit, dans une grande quantité d'eau, car ils gonflent beaucoup. Le lendemain, les faire cuire longtemps (3 heures) ou pour faire plus court, une demi-heure à la cocotte-minute.

Essayer d'enlever autant que possible la peau, travail fastidieux, mais utile (le plat sera plus digeste et plus moelleux).

Réduire les haricots en purée avec l'ail et l'échalote (au mixeur, au presse-purée ou à la fourchette), y ajouter les œufs battus et le fromage. Bien mélanger.

Déposer délicatement des petits tas à l'aide d'une cuillère dans le bain de friture très chaud et les faire dorer sur les deux côtés.

On peut choisir entre une texture moelleuse ou croustillante en prolongeant la cuisson. Egoutter sur du papier absorbant. Servir chaud ou tiède.

préparation : 20 mn cuisson : 180 mn personnes : 4

Gaspacho

Ingrédients :

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 petit concombre
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc frais
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge
- 1 citron
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Peler les tomates (en les ébouillantant quelques secondes). Les ouvrir et en retirer les graines.

Emincer l'oignon et l'ail.

Peler le concombre et le couper en petits dés.

Découper les poivrons en fines lanières.

Mixer tous les légumes. Les verser dans une soupière. Ajouter l'huile d'olive, saler et poivrer.

Ajouter 2 verres d'eau froide et le jus d'un citron.

Couvrir la soupière avec un film alimentaire et réserver pendant 2 heures au réfrigérateur.

Cette soupe de légumes crus se sert froide.

préparation : 20 mn cuisson : aucune personnes : 4

Kolokotes (petit pain à la courge)

Ingrédients :

pour la farce

- 125 g de courge (ou potiron) coupés en tout petits cubes
- 3 cuillères à soupe de boulgour
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 tasse de raisins secs
- 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre, de poivre et de clou de girofle écrasé

pour la pâte

- 4 tasses de farine (600 g)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de sel, de levure chimique
- 1/2 tasse d'huile végétale (75 g)
- 1/2 tasse d'eau froide (75 g)

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients de la farce et laisser reposer 10 heures.

Mélanger la farine avec la levure chimique et le sel. Ajouter l'huile et bien mélanger jusqu'à ce que l'huile soit absorbée. Ajouter alors progressivement le jus de citron et l'eau et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse. Laisser alors reposer environ 30 minutes.

Séparer la pâte en 6 à 8 parties égales. Ouvrir au rouleau jusqu'à une épaisseur de 1/4 cm environ. Découper à l'aide d'une assiette de 15 cm de diamètre des cercles. Passer un pinceau mouillé sur les contours des cercles. Mettre au centre de chaque cercle 1 cuillère et demie à soupe de farce et replier pour obtenir des demi-cercles. Bien coller les contours en s'aidant d'une fourchette.

Passer les kolokotes au pinceau mouillé et mettre au four moyen 30 minutes.

Se mange chaud ou froid.

Il s'agit d'une recette chypriote.

préparation : 1 h cuisson : 30 mn personnes : 4

Maïs en fricassée

Ingrédients :

- 2 gros épis de maïs coupés en rondelles de 2 cm
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 oignons hachés
- 1 gousse d'ail en purée
- 1 bouquet garni
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel, poivre

Préparation :

Dans une cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile.

Y mettre les rondelles de maïs, ajouter le bouillon et le bouquet garni.

Salier et poivrer. Porter à ébullition. Fermer.

Dès le sifflement de la soupape, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.

Retirer les rondelles de maïs et les disposer dans les assiettes.

Faire réduire à feu doux le jus de cuisson.

En arroser les rondelles et parsemer celles-ci de la coriandre fraîche hachée.

préparation : 15 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Mille-feuille aubergines, tomates et mozzarella

Ingrédients :

- 2 boules de mozzarella
- 2 aubergines moyennes
- 2 tomates rondes
- huile d'olive
- basilic frais
- poivre
- cure-dent

Préparation :

Trancher les aubergines en rondelles et les frotter au gros sel. Laisser reposer pendant 15 minutes puis les rincer à l'eau vigoureusement. Couper les tomates en quartiers et la mozzarella en tranches pas trop épaisses. Faire cuire doucement les tranches d'aubergines dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Vous pouvez alors commencer le montage de votre "mille-feuille" avec une tranche d'aubergine, un quart de tomate aplatie et une tranche de mozzarella que l'on poivrera et ainsi de suite jusqu'à obtenir une préparation haute de 10-12 cm, il faut pouvoir maintenir le tout par le cure-dent.

On peut également intercaler des feuilles de basilic si l'on aime ça.

Saupoudrer de basilic ciselé et ajouter un filet d'huile d'olive sur chaque mille-feuille.

Les passer au grill bien chaud une dizaine de minutes et lorsque la mozzarella commence à couler, c'est prêt.

Servir chaud avec du pain grillé.

préparation : 40 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Nems végétariens aux olives

Ingrédients :

- 8 galettes de riz
- 250 g de tofu nature
- 1 grosse carotte
- 150 g de pousses de soja fraîches
- 80 g d'olives vertes et noires dénoyautées
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- coriandre fraîche ciselée
- épices selon le goût

Préparation :

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients émincés finement sauf les galettes.

Tremper les galettes rapidement dans l'eau tiède une à une et les poser sur un torchon humide (plus facile à rouler).

Garnir chaque galette de riz avec la préparation, les rouler puis les faire frire dans un wok ou dans une friteuse.

Servir avec de la salade verte et des feuilles de menthe fraîche.

préparation : 15 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Œufs en gelée d'agar-agar

Ingrédients :

- 4 œufs
- cube de bouillon de légume
- 4 cuillères à café de Porto
- 2 cuillères à café d'agar-agar (1 g)
- vinaigre
- sel, poivre
- estragon
- 4 ramequins

Préparation :

Faire bouillir de l'eau additionnée de vinaigre (2 cuillères à soupe par litre). Casser un à un les œufs dans une louche plongée dans l'eau bouillante. Couvrir, retirer du feu et laisser pocher pendant 3 minutes.

Retirer les œufs, les égoutter et les laisser refroidir, leur donner une forme harmonieuse. Pendant que les œufs refroidissent, préparer la gelée.

Faire bouillir 30 cl d'eau avec le bouillon et l'agar-agar pendant 10 minutes. Remuer très fréquemment. Ajouter le Porto vers la fin et rectifier l'assaisonnement. Pour finir, mettre un fond de gelée dans chaque ramequin avec une feuille d'estrageon. Laisser refroidir. Garder le reste de la gelée au chaud.

Dès que la gelée des ramequins a pris, déposer un œuf dans chaque au centre, remplir de gelée et ajouter une feuille d'estrageon.

Laisser refroidir puis mettre au froid.

L'agar-agar est un gélifiant végétal à base d'algues rouges.

Il est surtout apprécié pour son caractère naturel, son goût neutre, sa facilité d'emploi et son taux faible en calories. Pour ne pas obtenir une gelée pâteuse, respecter ce dosage d'agar-agar.

préparation : 15 mn cuisson : 15 mn personnes : 4

Pain de légumes

Ingrédients :

- 450 g de macédoine de légumes
- 4 œufs
- 75 g de crème fraîche
- 100 g de gruyère râpé
- persil
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire la macédoine. Si vous utilisez de la macédoine en conserve, bien l'égoutter.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus, la crème fraîche et le gruyère râpé. Y ajouter le persil et l'ail hachés. Saler et poivrer.

Ajouter la macédoine de légumes.

Beurrer un moule à cake.

Y verser la préparation et faire cuire pendant 30 minutes dans un four à 210°C.

Démouler le pain de légumes quand il est froid et servir accompagné de mayonnaise.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 6

Pâté végétal à la mexicaine

Ingrédients :

- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de haricots rouges
- 1 poivron rouge
- 8 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de paprika
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de piment en poudre

Préparation :

Faire tremper les haricots rouges la veille.
Les faire cuire à l'eau pendant 2 heures.

Emincer les champignons, les oignons et le poivron. Les faire cuire avec les tomates dans une casserole pendant environ 30 minutes.

Ajouter alors les haricots cuits, l'ail, les épices et 10 cl d'eau. Faire mijoter le tout pendant 10 minutes.

Saler, poivrer et passer la préparation au mixer.

préparation :
20 mn

cuisson :
150 mn

personnes :
6

Pâté végétal de graines

Ingrédients :

- graines de tournesol
- graines de courge (potiron)
- 1 citron
- 1 orange
- huile
- sauce soja
- 1 gousse d'ail

Préparation :

Faire frire à sec des graines de tournesol et de potiron (courge) ou tout mélange de graines jusqu'à ce qu'elles soient brunes.

Mettre dans un mixeur avec une huile de qualité le jus d'un citron (jaune ou vert), le jus d'une orange, 2 cuillères à soupe de sauce de soja pure biologique et une gousse d'ail.

Rajouter des herbes fraîches selon les goûts.

Mixer et ajouter le liquide nécessaire pour obtenir une pâte tartinable (eau tiède, plus de soja, plus de citron, huile, etc.).

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Petits flans au roquefort

Ingrédients :

- 200 ml de lait demi-écrémé
- 20 cl de crème liquide allégée
- 60 g de roquefort
- 2 œufs
- sel, poivre
- noix de muscade

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Faire chauffer le lait et la crème liquide dans une casserole sur feu doux. Poivrer et ajouter selon votre goût une à deux pincées de noix de muscade.

Dans un saladier, émietter à l'aide d'une fourchette le roquefort. Ajouter les œufs et bien mélanger.

Verser doucement le lait et la crème dans le saladier. Mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant si nécessaire un peu de sel.

Répartir la préparation dans 4 ramequins et mettre au four pendant 35 minutes environ.

Sortir les flans, attendre qu'ils refroidissent et réserver au réfrigérateur.

Servir froid.

préparation : 30 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Pudding de brocolis

Ingrédients :

- 800 g de brocolis
- 400 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 50 g de chapelure
- 25 g de farine de blé complet
- 3 œufs
- 100 g d'emmental râpé
- 2 cuillères à soupe de lait
- 50 g de noix râpés
- 1 bouquet de marjolaine ou de persil
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

Faire cuire les brocolis et les pommes de terre épluchées dans de l'eau salée pendant 5 minutes. Verser dans une terrine et écraser avec une fourchette.

Couper la marjolaine et les oignons. Mélanger avec la purée.

Séparer les jaunes des blancs. Mélanger les jaunes avec la crème fraîche, le sel, le poivre, la noix de muscade et ajouter à la purée.

Monter les blancs en neige et les poser sur la préparation. Mettre la farine, le fromage, les noix et mélanger le tout.

Verser dans un moule à pudding et refermer le couvercle.

Faire bouillir de l'eau à hauteur des deux tiers du moule dans une casserole. Y mettre le moule. Couvrir et laisser cuire 1 h 10 à feu doux.

Attendre 10 minutes avant de démouler.

Si vous ne possédez pas de moule à pudding, utilisez un moule à charlotte et fermez-le hermétiquement avec du papier aluminium et un élastique.

préparation : 30 mn cuisson : 90 mn personnes : 6

Quiche aux asperges

Ingédients :

- 1 pâte brisée
- 3 œufs
- 1/2 botte d'asperges
- 100 ml de crème fraîche liquide
- 100 ml de lait demi-écrémé
- parmesan râpé
- quelques brins de ciboulette
- sel, poivre et gros sel

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un moule à tarte, étaler la pâte brisée et en piquer le fond.

Passer les brins de ciboulette et les asperges sous l'eau.

Eplucher les asperges, les ficeler en botte et les faire cuire dans une casserole remplie d'eau salée (au gros sel) pendant environ 10 minutes.

Les égoutter et les disposer sur un linge sec.

Les découper en tronçons de 3 à 5 cm.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus en omelette avec la crème, le lait et le parmesan. Saler, poivrer et ajouter les brins de ciboulette ciselés.

Disposer les tronçons d'asperges sur la pâte et verser la préparation dessus.

Faire cuire au four pendant 30 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 45 mn personnes : 6

Quiche feuilletée poires Roquefort

Ingédients :

- 5 belles poires mûres
- 200 g de Roquefort
- 1 pâte feuilletée
- miel
- sel, poivre

Préparation :

Étaler la pâte feuilletée dans un plat à tarte.

Eplucher et découper les poires en fines tranches et en tapisser le fond de la tarte.

Emietter le Roquefort en petits morceaux sur le dessus des poires.

Saler, poivrer, arroser d'un trait de miel léger en zigzag sur le dessus.

Faire cuire à four doux pendant 40 minutes.

Servir chaud avec une salade de mâche bien relevée.

préparation : 15 mn cuisson : 40 mn personnes : 6

Sablé de parmesan

Ingrédients :

- 200 g de parmesan râpé
- 150 g de farine fluide
- 100 g de beurre demi-sel
- 3 jaunes d'œufs à température ambiante
- poivre noir du moulin

Préparation :

Malaxer tous les ingrédients ensemble pour constituer une pâte.

Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Faire des boules de pâte de la taille d'une petite noix en les roulant dans vos mains farinées.

Aplatir les boules de pâte entre les paumes de la main et des galets.

Les placer sur une plaque assez espacées les unes des autres.

Faire cuire dans un four préchauffé à 170°C pendant 10 à 12 minutes.

Les soulever délicatement à l'aide d'une spatule et les laisser refroidir sur une grille.

préparation : 15 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Salade César

Ingrédients :

- 4 tranches de pain
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cœurs de laitue romaine
- 1 œuf
- 25 g de parmesan râpé + 25 g de parmesan pour la décoration
- 2 cuillères à café de câpres
- 1 trait de Tabasco
- 1 citron pressé
- 1 gousse d'ail pelée
- 15 cl d'huile
- sel, poivre

Préparation :

Couper les tranches de pain en cubes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer ces croûtons pendant 3 minutes.

Mettre les feuilles de laitue coupées dans un saladier et y ajouter les croûtons.

Préparer la sauce : faire cuire l'œuf 1 minute 30 à l'eau bouillante, le rafraîchir. Le casser dans le bol d'un mixer et le mixer avec tous les autres ingrédients de la sauce.

Assaisonner en fonction des goûts (sel, poivre).

Incorporer la sauce à la salade.

Décorer de copeaux de parmesan et servir aussitôt.

préparation : 20 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Salade d'endives aux dattes

Ingrédients :

- 3 endives
- 12 dattes
- 2 pommes acides (type Granny Smith)
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de yaourt
- 1 cuillère à café de curry
- un peu de piment de Cayenne en poudre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation :

Pour la salade :

- couper les endives en rondelles
- couper les dattes et les pommes en petits dés
- mélanger le tout dans un saladier.

Préparer la sauce en mélangeant d'abord la mayonnaise et le yaourt, ensuite ajouter le curry, le piment de Cayenne et le citron.

Ne rajouter la sauce à la salade qu'au moment de servir.

préparation : 15 mn cuisson : aucune personnes : 4

Salade de couscous

Ingrédients :

- 250 ml de bouillon de légumes
- 200 g de couscous
- 1 carotte
- 1 poivron rouge
- 1 tomate
- 1 concombre
- 1 avocat
- 30 g d'amandes grillées en miettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché

Préparation :

Amener le bouillon de légumes à ébullition et y verser le couscous. Laisser reposer 10 minutes puis égoutter.

Couper la carotte en tranches fines, hacher le poivron, couper la tomate, l'avocat et le concombre en cubes et mélanger le tout avec le couscous dans un plat. Pour éviter que l'avocat ne noircisse, y mettre du jus de citron.

Faire la sauce avec l'huile d'olive, le zeste, le jus de citron, la moutarde, le miel et le basilic.

Juste avant de servir, ajouter la sauce et saupoudrer de miettes d'amandes.

préparation : 20 mn cuisson : 5 mn personnes : 4

Salade de lentilles à l'orientale

Ingrédients :

- 300 g de lentilles vertes
- 1 cube de bouillon de légumes (facultatif)
- 2 ou 3 tomates coupées en dés
- 2 oignons verts
- 2 cuillères et demie à soupe d'huile (tournesol, par ex.)
- 3 cuillères à café de vinaigre doux
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 pointe de cannelle
- piment en poudre (selon le goût)
- sel, poivre
- 1 ou 2 cuillères à soupe de menthe hachée

Préparation :

Cuire les lentilles 20 minutes dans le bouillon (ou à la vapeur), jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais sans qu'elles se décomposent. Les égoutter.

Hacher finement la partie blanche des oignons et couper en tronçons la tige. Mélanger les lentilles avec les tomates et les oignons dans un saladier.

Faire la sauce avec les autres ingrédients. La sauce doit être bien corsée car sinon la salade paraît fade. Verser la sauce sur la salade et parsemer de menthe hachée.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

Salade de pois chiches et de feta

Ingrédients :

- 1 boîte de pois chiches (540 ml)
- 200 g de fromage feta
- 1 petit oignon blanc émincé
- 1 cuillère à soupe de marjolaine ou d'origan frais
- huile d'olive
- poivre

Préparation :

Couper la feta en petits dés. Egoutter les pois chiches, les mélanger au fromage et à l'oignon émincé.

Arroser de quelques cuillères à soupe d'huile d'olive, poivrer et saupoudrer d'herbes fraîches.

Bien mélanger et garder au frais 30 minutes avant de servir.

Servir avec du caviar d'aubergine et des pitas. L'aubergine aidera à la digestion du fromage et le pain avec les pois chiches formeront des protéines complètes.

préparation : 40 mn cuisson : aucune personnes : 4

Salade de quinoa sauce légère

Ingrédients :

- 2 verres de quinoa
- 4 tomates
- 160 g de haricots de mer
- 2 oignons nouveaux
- cubes de fromage (facultatif)
- 2 yaourts brassés à 0%
- 2 cuillères à café de moutarde aux algues
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée pendant 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau). Le laisser refroidir.

Pendant ce temps, mélanger les autres ingrédients dans un saladier, couper les haricots de mer (trop longs sinon).

Préparer la sauce en mélangeant le yaourt avec la moutarde.
Saler, poivrer puis rajouter la ciboulette en dosant selon sa convenance.

Rajouter le quinoa refroidi dans le saladier. Eventuellement, laisser 10 à 15 minutes de plus au réfrigérateur pour une salade bien fraîche.

Laisser chacun se servir de la sauce en accompagnement.

préparation : 15 mn cuisson : 15 mn personnes : 4

Salade exotique

Ingrédients :

- 100 g de pousses de soja
- 1 pomme verte
- 2 carottes nouvelles
- 1 pamplemousse
- 4 cuillères à soupe rases de graines de tournesol
- 2 oignons nouveaux
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- fleur de sel, poivre du moulin

Préparation :

Rincer les pousses de soja et bien les égoutter.
Couper la pomme, non épluchée, et les carottes en fins bâtonnets.
Peler le pamplemousse à vif et dégager les quartiers.
Réserver le jus du pamplemousse.
Emincer les oignons en fines rouelles.

Mélanger le soja, les carottes, la pomme, le pamplemousse et les oignons dans un saladier.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive avec 2 ou 3 cuillères à soupe de jus de pamplemousse et le vinaigre balsamique. Ajouter de la fleur de sel et du poivre à votre convenance. Emulsionner avant d'en arroser la salade et de mélanger.

Enfin, faire griller les graines de tournesol quelques instants dans une poêle bien chaude, avant de les répartir sur la salade.

préparation : 15 mn cuisson : 2 mn personnes : 4

Salade fraîcheur

Ingrédients :

- 1 laitue
- 1 carotte
- 1 pomme verte
- 1 ananas
- 200 g de germes de soja
- 1 boîte de maïs grain
- 1 morceau d'emmental
- 1 yaourt nature
- sel, poivre
- jus de citron

Préparation :

Laver la laitue et hacher grossièrement puis essorer.
 Laver et râper la carotte.
 Laver et couper la pomme verte en petits cubes.
 Couper l'emmental en petits cubes.
 Eplucher et couper l'ananas en petits cubes.
 Laver et équeuter les germes de soja, les laisser frémir dans l'eau chaude 1 minute. Essorer ensuite.
 Laver et égoutter les grains de maïs.

Mélanger le tout dans un saladier accompagné de la sauce composée avec le yaourt nature, le sel, le poivre et le jus du citron (facultatif).

Mélanger le tout.

préparation : 10 mn cuisson : 1 mn personnes : 2

Salade sicilienne

Ingrédients :

- 2 petits bulbes de fenouil
- 1 courgette
- 200 g de feta
- 800 g de tomates bien mûres
- 20 olives noires
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de pistaches
- 7 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de curry ou 1 dosette de safran
- gros sel, sel, poivre

Préparation :

Supprimer les feuilles dures des fenouils. Couper les bulbes en six ou huit.
 Les faire cuire à l'eau bouillante salée additionnée d'une cuillère de curry ou de safran pendant 10 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

Laver et râper une courgette avec une grille à julienne.

Emietter la feta en gros morceaux. Couper les tomates en rondelles.

Emulsionner le vinaigre avec le sel, le poivre et le reste d'huile.

Disposer la salade en panachant les légumes, la feta, les olives et les pistaches.

Servir frais.

préparation : 20 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Salade tricolore

Ingrédients :

- 1 petit oignon rouge coupé en rondelles fines
- 6 grosses tomates parfumées
- huile d'olive
- 1 petit bouquet de cresson grossièrement haché
- sel, poivre
- assaisonnement à salade
- 175 g de mozzarella en tranches fines
- 2 cuillères à soupe de pignons

Préparation :

Faire tremper les rondelles d'oignon dans un bol d'eau froide pendant 30 minutes, puis égoutter et éponger. Entailler les tomates et les ébouillanter pour les peler. Enlever le cœur et couper en rondelles.

Disposer la moitié des tomates sur une grande assiette. Arroser d'huile d'olive, puis faire une couche de cresson haché, de rondelles d'oignon. Assaisonner. Ajouter le fromage, arroser d'huile et assaisonner à nouveau.

Recommencer avec les ingrédients restants.

Bien assaisonner pour finir et compléter avec de l'huile et quelques pignons. Couvrir la salade et la mettre au frais au moins 2 heures avant de la servir.

préparation : 20 mn cuisson : aucune personnes : 4

Sojanade

Ingrédients :

- 3 pommes de terre
- germes de soja (frais ou en boîte de 400 g)
- haricots rouges
- quelques feuilles de laitue
- 3 tomates
- 1 petite boîte de maïs

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Une fois cuites et refroidies, couper les pommes de terre en cubes.

Dans un récipient, mélanger les légumes bien égouttés : germes de soja, maïs, haricots rouges, pommes de terre et les tomates coupées en dés.

Pour le service, déposer des feuilles de salade (la laitue s'y prête bien) dans chaque assiette et déposer dessus le mélange.

Préparer une vinaigrette selon son goût et la verser sur les assiettes juste avant de servir.

préparation : 30 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Taboulé au pistou

Ingrédients :

- 200 g de semoule (ou préparation pour taboulé)
- 1/2 poivron rouge
- 1 petite boîte de maïs
- 1 oignon rouge
- 50 g de basilic frais
- 3 petites tomates
- une dizaine de feuilles de menthe fraîches
- jus d'un demi-citron
- huile (1/2 verre)

Préparation :

Faire gonfler la semoule dans 250 cl d'eau. Réserver.

Emincer très finement le poivron cru et l'oignon.

Retirer le cœur de la tomate et les pépins. Mettre dans un mixeur avec le basilic, la menthe, le jus de citron et l'huile. Mixer. Cela doit avoir la consistance d'une pâte un peu liquide.

Mélanger le pistou avec la semoule, le poivron et l'oignon émincés et le maïs.

Laisser au réfrigérateur au moins trois-quarts d'heure.

préparation : 30 mn cuisson : aucune mn personnes : 4

Tarte à la tomate et à la moutarde ancienne

Ingrédients :

- 1 pâte brisée ou feuilletée au choix
- 4 belles tomates
- 6 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne
- huile d'olive
- basilic
- 2 fromages de chèvre frais

Préparation :

Préchauffer le four à 210°C.

Sur la pâte disposée dans un moule, étaler généreusement la moutarde.

Découper les tomates en belles rondelles et les mettre sur la moutarde.

Couper les fromages de chèvre en rondelles et les répartir sur les tomates.

Ajouter un filet d'huile d'olive et du basilic émincé.

Enfourner 20 à 25 minutes ou un peu plus selon votre four.

préparation : 15 mn cuisson : 25 mn personnes : 4

Tarte au camembert

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 2 camemberts (ou 500 g de fromage de votre choix)
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- poivre
- 1 poignée de gruyère râpé

Préparation :

Étaler la pâte dans un plat à tarte sur du papier sulfurisé.

Couper le camembert en lamelles et l'étaler sur la pâte.

Mélanger les œufs, la crème fraîche, le poivre et ajouter sur le fromage.

Préchauffer le four 10 minutes à 200°C.

Saupoudrer de gruyère râpé et mettre au four jusqu'à ce que la tarte soit dorée (entre 20 et 30 minutes).

Servir avec une salade.

préparation : 10 mn cuisson : 30 mn personnes : 8

Tarte Tatin confite à la tomate

Ingrédients :

- 800 g de tomates
- 200 g de farine
- 170 g de beurre
- 1 œuf
- 40 g de sucre en poudre
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de romarin
- 1 feuille de laurier
- 10 g de sel
- 1 cuillère à café de romarin finement haché

Préparation :

Préchauffer le four à 170°C.

Couper les tomates en deux et les épépiner

Verser l'huile et 30 g de sucre dans un plat à four et laisser cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel.

Ajouter les tomates, le thym, le laurier, l'ail et le romarin.

Enfourner et laisser cuire pendant 20 minutes.

Enlever les aromates puis faire égoutter les tomates pendant 1 heure (surtout conserver le jus).

Mettre les tomates confites dans le moule.

Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre, l'œuf, les 10 g de sucre restant et 1 cuillère à café de romarin finement haché.

Étaler la pâte sur les tomates et laisser reposer 3 heures.

Faire cuire 20 minutes au four à 170°C.

Démouler la tarte chaude et napper du jus de tomates que vous avez conservé.

préparation : 30 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Terrine de faisselle de chèvre à la betterave

Ingrédients :

- 500 g de faisselle de chèvre
- 1 paquet de betteraves rouges toutes prêtes mais non coupées
- ciboulette
- persil
- vinaigrette à base d'huile de noix et sans moutarde.

Préparation :

Sortir la faisselle de son pot la veille au soir et la laisser se vider de son jus. Le lendemain, la couper en tranches de 1 cm d'épaisseur environ. Couper les betteraves rouges en tranches de la même épaisseur.

Dans un moule à cake pas trop grand, disposer une couche de faisselle, persil, ciboulette, une couche de betterave. Recommencer l'opération. Terminer par une couche de faisselle. Placer la terrine au réfrigérateur au moins 2 heures.

Au moment de servir, faire la vinaigrette en y ajoutant de la ciboulette. Sortir la terrine du réfrigérateur et la démouler. Il ne doit pas y avoir trop de jus si la faisselle a été bien égouttée. Pour la servir, il suffit de la couper en tranches et de laisser les gens se servir en vinaigrette.

préparation : 15 mn cuisson : aucune personnes : 6

Tomates soufflées

Ingrédients :

- 6 grosses tomates
- 2 œufs
- 240 g de fromage de chèvre frais
- 4 brins de thym frais

Préparation :

Oter le chapeau des tomates. Prélever la chair. Faire égoutter les tomates.

Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre, les jaunes d'œufs, le thym et la chair des tomates broyées.

Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange.

Remplir les tomates et mettre au four pendant 20 minutes à 180°C.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

NOTES

les plats



Assiette bretonne

ingrédients :

- haricots verts
- jambon végétal
- brins de ciboulette
- 1 chou-fleur moyen
- 250 g de farine de sarrasin
- 40 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 1/3 de litre de lait

Préparation :

Commencer par la préparation des tranches de far :

Dans une jatte, faire un puits avec la farine, y casser les œufs, y déposer la crème et le beurre fondu. Mélanger énergiquement puis rajouter le lait petit à petit en continuant de mélanger.

Mettre la pâte dans un moule à cake beurré, laisser cuire pendant 1 heure dans un four chaud. A la fin de la cuisson, démouler. Attendre que le "gâteau" refroidisse et le couper en tranches. Faire revenir les tranches dans une poêle beurrée. Faire cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'autocuiseur. En fonction des saisons, on peut utiliser des haricots verts surgelés.

Une fois les haricots verts cuits, les rassembler en fagots d'une dizaine de haricots. Enrouler autour des haricots une demi-tranche de jambon végétal et "ligoter" le fagot avec un brin de ciboulette.

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur.

Au moment de servir, réchauffer les fagots de haricots verts, le chou-fleur et les tranches de far à four très doux.

Garnir les assiettes en disposant pour chaque personne deux tranches de far, un fagot de haricots verts et quelques fleurons de chou-fleur.

préparation :
120 mn

cuisson :
60 mn

personnes :
6

Aubergines à la Calabraise en papillotes

Ingédients :

- 4 aubergines
- gros sel
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tomates
- 150 g de mozzarella
- sel et poivre
- 8 feuilles de basilic

Préparation :

Préchauffer le four à 230°C.

Laver les aubergines. Les inciser dans la largeur tous les centimètres, mais sans les couper complètement.

Recouvrir le fond d'un grand plat allant au four de gros sel. Y déposer les aubergines et les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Mettre le plat dans le four et laisser cuire 40 minutes.

Laver les tomates et les couper en rondelles. Egoutter la mozzarella et la couper en rondelles.

Retirer le plat du four et baisser la température à 200°C.

Déposer chaque aubergine sur une feuille de papier cuisson (sulfurisé). Dans chaque fente, insérer soit une tranche de tomate, soit de la mozzarella, alternativement. Saler et poivrer, arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et fermer les papillotes en nouant les extrémités du papier cuisson.

Remettre au four 15 minutes.

Laver les 8 feuilles de basilic et les hacher finement.

Retirer le plat du four. Ouvrir les papillotes et parsemer de basilic. Servir chaud ou tiède.

préparation : 30 mn cuisson : 55 mn personnes : 4

Aubergines confites

Ingédients :

- 2 grosses aubergines
- 100 g de raisins de Corinthe
- 2 gros oignons et 1 gousse d'ail
- 4 grosses tomates
- 10 brins de persil
- thym et laurier
- 1 cuillère à soupe de pignons
- 2 dl d'huile d'olive
- 1 citron
- sel, poivre

Préparation :

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau.

Fendre les aubergines en deux dans le sens de la longueur et les évider en laissant 1 cm de chair attachée à la peau. Saler les aubergines, les placer sur un plat chair contre le plat et laisser dégorger.

Couper la pulpe des aubergines en petits dés et la citronner afin qu'elle ne noircisse pas. Emincer les oignons, peler les tomates (en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes) et les couper grossièrement.

Dans une poêle huilée, faire revenir les oignons et la pulpe des aubergines, les tomates et le persil haché. Ajouter le thym, le laurier et laisser réduire pendant environ 20 minutes. Ajouter l'ail écrasé, les pignons et les raisins et laisser mijoter encore 5 à 10 minutes.

Placer les demi-aubergines égouttées dans un plat à four contenant le reste de l'huile. Les remplir avec la farce. Parsemer de thym et de laurier émietté et faire cuire pendant 1 h 30 à 2 h à four moyen (160°C).

Ces aubergines sont délicieuses chaudes en plat principal accompagnées de riz ou bien peuvent être dégustées froides en entrée.

préparation : 30 mn cuisson : 150 mn personnes : 4

Blanquette de seitan

Ingédients :

- 400 g de seitan
- 4 carottes
- 4 échalotes
- thym, laurier
- sel, poivre
- 60 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine

Préparation :

Faire cuire le seitan coupé en morceaux dans une casserole d'eau bouillante salée avec les carottes coupées en rondelles, les échalotes, le thym et le laurier. Saler et poivrer généreusement. Laisser mijoter pendant 15 minutes. Egoutter en fin de cuisson et réserver.

Pendant la cuisson, préparer un roux : dans une casserole, faire fondre le beurre. Dès que le beurre est fondu, ajouter une cuillère à soupe de farine et remuer énergiquement. Rajouter petit à petit de l'eau chaude de manière à obtenir une sauce homogène.

Faire mijoter.

Une fois que la sauce est prise, rajouter les morceaux de seitan dans la sauce. Servir chaud accompagné de riz.

Le seitan est un aliment fabriqué à base de protéine de blé (gluten). On l'appelle aussi "nourriture de Bouddha". Il se prépare en lavant une pâte crue de farine de blé complet enfermée dans un sac de tissu jusqu'à ce que tout l'amidon soit parti et qu'il ne reste plus que le gluten. Celui-ci, une fois séché, peut être réduit en poudre pour être mélangé à d'autres ingrédients. Il est utilisé en remplacement de la viande et du poisson dans le végétarisme.

préparation : 10 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Brick à l'œuf provençal

Ingédients :

- 6 feuilles de brick
- 6 œufs
- 1 aubergine
- 2 ou 3 courgettes
- 1 poivron
- 1 gros oignon
- 4 ou 5 tomates moyennes
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- herbes de Provence (thym, laurier)
- huile d'olive

Préparation :

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire revenir l'oignon émincé, ensuite le poivron coupé en dés. Après 5 minutes, rajouter les tomates coupées en dés, le thym, le laurier et l'ail haché. Saler, poivrer et laisser mijoter pendant environ 10 minutes. Ensuite, ajouter l'aubergine et les courgettes coupées en rondelles ou en dés. Laisser mijoter une quinzaine de minutes. Bien mélanger, faire encore cuire quelques minutes et conserver au chaud.

Pour chaque personne, prévoir une feuille de brick et un œuf. Faire chauffer de la matière grasse dans une poêle pas trop chaude. Y déposer une feuille de brick dépliée. Casser un œuf au milieu de cette feuille. Mélanger le blanc et le jaune à l'aide d'un ustensile pointu. Saler et poivrer. Refermer la feuille de brick en repliant de manière à former un rectangle ou un carré. Retourner à mi-cuisson de manière à faire dorer les deux côtés de la feuille de brick.

Préparer en même temps la graine de couscous.

Disposer sur une assiette pour chaque convive un brick à l'œuf, quelques cuillères de ratatouille et quelques cuillerées de graines de couscous.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 6

Brick complète

Ingrédients :

- 8 feuilles de brick
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 4 petites tomates
- 8 œufs
- gruyère
- herbes de Provence
- crème fraîche
- sel, poivre

Préparation :

Couper les tomates en dés et les faire revenir dans une poêle huilée. Saupoudrer d'herbes de Provence.

Pour chaque feuille de brick :

La faire revenir dans une poêle légèrement huilée sur une face pendant 1 à 2 minutes puis la faire revenir sur l'autre face.

Garnir la feuille de brick (la laisser dans la poêle) : disposer les dés de tomates préalablement cuits. Y ajouter un œuf par-dessus. Rajouter du gruyère, un peu de crème fraîche et quelques champignons.

Saler et poivrer.

Fermer la feuille et la servir.

préparation :
10 mn

cuisson :
10 mn

personnes :
4

Brick pomme de terre / bleu / Boursin

Ingrédients :

- 4 feuilles de brick
- 4 pommes de terre
- 1/2 bleu de Bresse (soit environ 125 g)
- 2 cuillères à soupe de Boursin ail et fines herbes

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau dans leur peau.

Les mettre au mixeur une fois pelées, avec le bleu de Bresse et le Boursin afin d'obtenir un mélange assez homogène.

Mettre le mélange obtenu dans les feuilles de brick, et passer au four pendant 10 minutes environ à 200°C.

préparation :
10 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Brocolis au gorgonzola

Ingrédients :

- 4 belles têtes de brocolis
- 400 g de gorgonzola
- 8 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- jus de 2 citrons
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C.

Laver les brocolis et les couper en petits bouquets.

Faire bouillir une casserole d'eau dans laquelle on ajoute le jus de citron. Y plonger les brocolis pendant 6 à 7 minutes. Les égoutter et les mettre de côté.

Pendant ce temps, battre les œufs en omelette et y ajouter le gorgonzola en petits morceaux et la crème. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faire sauter les graines de sésame dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Saler et poivrer selon le goût.

Verser les brocolis dans un plat à four, les parsemer des graines de sésame grillées et verser sur le tout le mélange au gorgonzola.

Faire cuire la préparation au four pendant environ 30 minutes de sorte que les œufs soient bien cuits.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Bûche aux légumes

Ingrédients :

- 1 courgette et 1 carotte
- 125 g de tofu fumé
- 80 g de beurre
- 4 œufs
- 100 g de farine
- 1 cube de bouillon de légumes, sel, poivre
- 25 cl de lait

Préparation :

Eplucher et râper les légumes. Les faire revenir quelques minutes dans de l'huile. Faire fondre le beurre dans une casserole, y verser la farine en pluie. Remuer énergiquement avec une cuillère en bois. Verser petit à petit le lait en continuant à remuer jusqu'à épaississement de la sauce. Saler et poivrer. Mélanger dans un récipient les légumes, la sauce et le tofu fumé coupé en très petits morceaux. Réserver.

Faire fondre 50 g de beurre. Ajouter le cube de bouillon de légumes dissout dans une cuillère à soupe d'eau. Dans un récipient, mélanger les jaunes avec le beurre et la farine. Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation à base de jaunes d'œufs.

Recouvrir la plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Huiler.

Verser le mélange sur la plaque et mettre au four (préchauffé à 220°C) pendant 7 minutes. Pendant ce temps, prendre un torchon fin et le passer sous l'eau pour qu'il soit bien mouillé. Bien l'essorer et l'étaler sur la table. Sortir le gâteau du four et retourner la plaque sur le torchon. Décoller le papier et étaler immédiatement le mélange à base de légumes et de sauce.

Ensuite, à l'aide du torchon, rouler la bûche dans le torchon pendant 2 minutes pour qu'elle prenne sa forme. Ouvrir le torchon. Poser le plat à l'envers sur la bûche et retourner le tout.

On peut la déguster chaude ou froide.

préparation : 40 mn cuisson : 10 mn personnes : 6

Cake au roquefort

Ingédients :

- 100 g de roquefort
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 grosse pomme (type Golden)
- 20 g de pignons
- 20 g de noix
- 75 g de gruyère
- 25 cl de lait
- 10 cl d'huile
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper la pomme et le roquefort en dés de la même grosseur.

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure avec les œufs battus.

Ajouter le lait et l'huile puis les fromages, la pomme, les noix et les pignons.

Assaisonner à son goût.

Faire cuire environ 45 minutes à 180°C.

Servir chaud avec une salade.

préparation : 20 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Cake aux aubergines au coulis de poivrons

Ingédients :

- 2 aubergines
- huile d'olive
- 100 g de farine
- 1 cuillère à café de levure
- 3 œufs
- cumin
- sel
- 1 poivron rouge
- 100 g de crème fraîche légère

Préparation :

Eplucher les aubergines, puis les couper en petits dés.

Les faire cuire une dizaine de minutes à la poêle dans de l'huile d'olive, en remuant de temps en temps.

Mélanger la farine et la levure, ajouter les aubergines mixées, le sel, le cumin et les œufs.

Verser dans un moule à cake, faire cuire 20 minutes à 180°C.

Préparer le poivron, le couper en morceaux, le faire cuire 10 minutes à la poêle. Le réduire au mixer. Laisser refroidir.

Mélanger la crème fraîche à la purée de poivron.

Démouler le cake, et napper de coulis de poivron.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Cake aux lentilles

Ingédients :

- 350 g de lentilles
- 150 g de champignons
- 20 g de beurre
- 4 œufs
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation :

Faire revenir l'oignon émincé. Ajouter les lentilles et ajouter de l'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes.
Saler et laisser tiédir.

Faire suer les champignons dans la margarine puis les ajouter aux lentilles avec les œufs battus, le sel et la sauce soja.
Mélanger afin d'obtenir une pâte homogène et verser le tout dans un moule à cake.

Faire cuire 35 minutes au four à 240°C au bain-marie.

Servir coupé en tranches avec un coulis de tomates ou froid, de la moutarde et une salade verte.

préparation : 40 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Camembert rôti au miel

Ingédients :

- 2 petits camemberts entiers
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 grosses tartines de pain de campagne
- 2 grosses poignées de mâche
- baies de genièvre
- vinaigre balsamique

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C puis y enfourner les camemberts sur du papier sulfurisé pendant environ 10 petites minutes. Vérifier souvent que les camemberts n'éclatent pas, ils doivent simplement gonfler à la limite de "l'éclatement".

En attendant, préparer le miel en le réchauffant très légèrement à la casserole sans le faire bouillir.

Faire griller les tartines de pain au grille-pain, disposer la mâche sur toute la surface des assiettes, arroser d'un filet de vinaigre balsamique puis disposer les tartines de pain sur la salade.

Lorsque les camemberts sont bien gonflés, les sortir très délicatement du four et les mettre sur les tartines de pain.

Mettre une bonne poignée de baies de genièvre sur les camemberts et arroser le tout (camemberts et salade) de miel chaud. Servir aussitôt !

Ne soyez pas étonné si votre camembert "coule" lorsque vous le couperez pour le déguster, c'est fait exprès...!

préparation : 20 mn cuisson : 10 mn personnes : 2

Cannelloni aux aubergines

Ingédients :

- 6 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 boîte de cannellonis
- sauce tomate
- parmesan
- 1 cuillère à café de curry
- sel, poivre

Préparation :

Griller les aubergines avec leur peau 20 minutes au four à 200°C, récupérer la chair et la faire revenir avec les échalotes, l'ail et huile d'olive.

Saupoudrer de curry, sel et poivre et faire cuire pendant 15 minutes.

Dans un plat allant au four, garnir les cannellonis de cette farce, verser la sauce tomate préparée selon votre goût. Napper de parmesan.

Cuire 30 minutes au four à 180°C.

préparation : 30 mn cuisson : 60 mn personnes : 4

Cannelloni ricotta épinards

Ingédients :

- 450 g d'épinards surgelés
- 1 œuf
- 250 g ricotta
- 15 cannellonis
- 1 berlingot de crème fraîche
- 1 pot de pesto Rosso
- mozzarella
- sauce Béchamel

Préparation :

Mélanger la ricotta, les épinards et l'œuf.

Garnir les cannellonis avec le mélange. Recouvrir avec une sauce Béchamel.

Mélanger le crème fraîche avec le pesto Rosso et verser sur le plat.

Ajouter la mozzarella selon votre goût.

Cuire 30 à 40 minutes selon le four.

préparation : 10 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Cannelloni brousse épinards

Ingrédients :

- cannellonis à cuire (3 ou 4 par personne)
- 500 g d'épinards en branche
- 450 g de brousse fraîche (fromage provençal)
- fromage râpé ou parmesan
- beurre
- sel, poivre

Préparation :

Laver, équeuter et faire cuire les épinards. Les égoutter en les pressant et les hacher.

Faire cuire les cannellonis dans de l'eau salée, les égoutter sur un torchon.

Préparer la farce : mélanger les épinards hachés avec la brousse, assaisonner de sel et de poivre. Garnir les cannellonis de cette préparation et les ranger dans un plat à gratin beurré.

Recouvrir de fromage râpé ou de parmesan (selon les goûts) et parsemer des noisettes de beurre.

Faire gratiner et servir avec une poêlée de haricots verts ou des épinards au beurre.

préparation : 30 mn
cuisson : 15 mn
personnes : 4

Caponata

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune et 1 poivron vert
- 2 aubergines
- 3 tomates bien mûres
- 1 oignon et 6 gousses d'ail
- 1 branche de céleri
- basilic
- sel, poivre
- câpres
- olives noires niçoises de préférence
- huile d'olive et vinaigre

Préparation :

Couper les légumes en morceaux.

Faire revenir la courgette environ 5 minutes puis la retirer et réserver.

Faire de même pour les poivrons et les aubergines.

Détailler l'oignon en lamelles et le faire revenir. Ajouter les tomates détaillées en quartiers, les gousses d'ail en chemise et faire revenir jusqu'à ce que les tomates soit compotées.

Ajouter tous les légumes revenus au préalable. Si vous utilisez une cocotte, 10 minutes de cuisson après le sifflement suffisent (sinon faire cuire 25 à 30 minutes). Ajouter les olives et les câpres à volonté, une petite quantité de vinaigre (1 ou 2 cuillères à café), le basilic ciselé et une rasade d'huile d'olive.

Vous pouvez aussi rajouter des pommes de terre pour compléter ce plat.

Il se mange en général froid, accompagné d'œufs durs ou au plat.

Si vous l'accompagnez des bricks à la pomme de terre c'est un délice, et mieux encore d'un brick à l'œuf.

préparation : 30 mn
cuisson : 30 mn
personnes : 4

Carottes façon "osso bucco"

Ingrédients :

- 6 à 8 carottes
- 2 oignons moyens
- 800 g de tomates ou 2 boîtes de tomates en dés
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 petite branche de céleri
- 1 bouquet garni, persil plat haché
- 1 orange non traitée
- gros sel, poivre du moulin

Préparation :

Eplucher et laver les carottes. Faire fondre le beurre dans une cocotte, de préférence en fonte, ajouter les carottes entières et leur faire prendre de la couleur pendant 8 à 10 minutes.

Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le hacher. Laver la petite branche de céleri. Monder les tomates et les couper en petits dés.

Retirer les carottes, qui doivent être colorées sur toute leur surface. A la place, mettre le hachis d'oignon et lui donner une légère coloration. Ajouter les dés de tomate, le céleri, la gousse d'ail non épluchée, le bouquet garni, le jus d'orange (avec la moitié de son zeste), le gros sel et 3 ou 4 tours de poivre du moulin.

Remettre les carottes par-dessus, couvrir et laisser cuire à petits bouillons pendant 1 heure en remuant de temps en temps.

Disposer les carottes dans un plat de service. Après avoir ôté la garniture aromatique, napper de jus de cuisson les carottes et parsemer le persil fraîchement haché. Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le faire réchauffer à four chaud, puis en le mettant 5 minutes en position grill pour donner une jolie couleur aux carottes, disposées dessus la sauce.

préparation :
20 mn

cuisson :
75 mn

personnes :
2

Cassoulet végétarien

Ingrédients :

- 300 g de haricots blancs
- 1/2 boîte de petits pois et carottes
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron
- 1 petite boîte de tomates pelées
- sel
- feuilles de laurier
- 3 tasses de riz
- 1 poignée de vermicelle
- 1 noix de beurre
- huile

Préparation :

Faire tremper les haricots la veille pour qu'ils cuisent plus vite.

Porter les haricots à ébullition 45 minutes dans de l'eau salée. Les égoutter.

Chauffer l'huile dans une cocotte. Y mettre les oignons, l'ail puis le poivron coupé. Ajouter les tomates et laisser cuire un peu. Ajouter les haricots et laisser rissoler un peu puis y ajouter la boîte de petits pois et carottes préalablement égouttés. Mélanger.

Ajouter de l'eau et les feuilles de laurier. Laisser cuire sur un feu moyen pendant 45 minutes.

Préparer le riz, faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter le vermicelle et le faire dorer en remuant sans cesse. Nettoyer le riz et l'ajouter au vermicelle. Mélanger. Saler et y ajouter de l'eau bouillante. Laisser cuire sur un feu moyen jusqu'à cuisson du riz.

préparation :
20 mn

cuisson :
120 mn

personnes :
4

Champignons farcis à la coriandre

Ingrédients :

- 8 gros champignons de Paris à farcir
- 80 g de flocons d'avoine
- 3 poivrons rouges
- 4 oignons blancs avec leurs tiges
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 10 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher et épépiner les poivrons. Les couper en dés.
Hacher les pieds de champignons.
Eplucher et émincer les oignons.
Faire préchauffer le four à 150°C.

Faire rissoler tous les légumes précédemment préparés dans une sauteuse avec l'huile. Saler et poivrer. Laisser cuire 5 minutes à feu doux.
Ajouter la coriandre, les flocons d'avoine et la crème.

Déposer les champignons dans un grand plat et répartir la farce dans chacun d'entre eux.
Faire cuire 25 minutes.

préparation : 30 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Cheese Naan (pain indien)

Ingrédients :

- 300 g de farine
- 1 yaourt nature
- 1 pincée de sel
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- un peu d'eau tiède
- 6 portions de "Vache qui rit"

Préparation :

Mélanger la farine avec le sel, la levure, l'huile et le yaourt.

Travailler la pâte et ajouter si besoin est un peu d'eau tiède afin d'obtenir une pâte molle.

Laisser reposer 10 minutes.

Séparer la pâte en 6 parts et aplatir chaque part pour en faire une galette aussi grande que possible.

Tartiner la "Vache qui rit" sur une demi-galette. Replier l'autre moitié. Faire cuire au four chaud pendant environ 10 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 10 mn personnes : 6

Chèvre frais, coulis d'herbes à la bière et petits légumes du soleil

Ingrédients :

- 10 cl de crème fraîche + 20 cl de crème fraîche fouettée
- 25 cl de bière blonde
- 1/4 de botte d'oseille, 1/4 de botte de cresson, 1/4 de botte de persil
- 500 g de fromage de chèvre
- 1 gousse d'ail haché
- 3 cl + 6 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 aubergines
- 200 g de poivrons (plusieurs couleurs)
- sel, poivre

Préparation :

Pour préparer le coulis d'herbes, mixer la crème, la bière blonde, l'oseille, le cresson et le persil. Saler, poivrer et réserver au frais.

Mélanger le fromage de chèvre, l'ail haché, la crème fraîche fouettée, l'huile d'olive et le bouquet de ciboulette. Saler et poivrer. Réserver au frais.

Couper 2 aubergines en tranches. Les saler et les réserver 15 à 20 minutes puis les tremper dans de la pâte à frire et les faire frire. Les réserver au chaud.

Couper les poivrons en fines lamelles et les passer à la poêle avec de l'huile d'olive tout doucement. Saler, poivrer et réserver au chaud.

Sur chaque assiette, disposer 1 cuillère à soupe bien pleine de fromage entre 2 tranches d'aubergines frites chaudes. Parsemer les poivrons chauds autour du fromage et dessus.

Disposer le coulis d'herbes de part et d'autre du fromage et servir immédiatement.

préparation :
60 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
8 à 10

Chili sin carne

Ingédients :

- 1 grande boîte de tomates
- 2 poivrons en dés
- 3 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- 1 petite boîte de haricots nains rouges
- 1 petite boîte de haricots noirs
- 350 g de maïs en grains
- 70 g de boulgour
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1/4 cuillère à café de poivre de Cayenne
- coriandre fraîche
- sel et poivre

Préparation :

Faire frire dans l'huile d'olive les oignons hachés avec les épices.

Ajouter l'ail, les poivrons, faire revenir une minute.

Incorporer les tomates, 250 ml d'eau et porter à ébullition.

Ajouter les haricots, le maïs et le boulgour. Laisser mijoter 15 minutes.

Saler, poivrer.

Servir et décorer de coriandre.

préparation :
10 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Chili végétarien

Ingédients :

- 550 g de haricots rouges en boîte
- 3 gros oignons émincés
- 2 poivrons découpés en dés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte de 1 kg de tomates au naturel
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 cuillères à café de piment d'Espelette
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gros avocats
- 1 citron vert

Préparation :

Egoutter les haricots rouges et les rincer à l'eau claire. Les conserver à part.

Faire revenir les poivrons sur feu doux dans l'huile d'olive.

Ajouter les oignons et l'ail.

Quand les oignons sont translucides, ajouter le piment d'Espelette.

Ajouter les tomates, le bouillon de légumes et les haricots rouges, saler, poivrer.

Faire cuire à feu doux, à couvert, pendant 30 minutes.

Servir accompagné de lamelles d'avocat arrosées de jus de citron vert.

préparation :
10 mn

cuisson :
45 mn

personnes :
4

Chou chinois sauté

Ingédients :

- 300 g de chou chinois
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais haché
- 2 cuillères à soupe de sauce soja

Préparation :

Eplucher et émincer les oignons.

Détacher les feuilles du chou chinois et les couper en larges lanières.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou dans un wok et y faire dorer les oignons émincés avec le gingembre sans cesser de remuer.

Ajouter les feuilles de chou en lanières et faire cuire 2 à 3 minutes tout en continuant à remuer.

Verser la sauce soja. Poivrer.

Servir bien chaud avec des nouilles chinoises ou des vermicelles de riz.

préparation :
15 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
4

Chou rouge aux marrons

Ingédients :

- 1 chou rouge
- 1 boîte de marrons au naturel
- 1 gros oignon
- 2 pommes à cuire acides
- 1 cuillère à soupe d'huile de cuisson
- sel, poivre

Préparation :

Laver le chou, ôter les feuilles abîmées, le couper en quatre, ôter le trognon puis couper le chou en morceaux ou en grosses lanières.

Eplucher les pommes et les couper en quartiers.

Rincer les marrons (on peut aussi utiliser des marrons cuits à l'eau et épluchés, mais c'est beaucoup plus long...).

Hacher grossièrement l'oignon, le faire revenir dans l'huile dans une grande casserole.

Ajouter le chou, le faire revenir quelques instants, ajouter les pommes et les marrons. Saler, poivrer et ajouter un verre d'eau (ou la quantité nécessaire à la cuisson si vous utilisez un autocuiseur).

Faire cuire jusqu'à que le chou soit tendre en surveillant qu'il reste du liquide pour que ça ne brûle pas (le temps de cuisson varie selon que vous utilisez un autocuiseur ou pas).

Il doit rester très peu de liquide au fond, s'il y en a trop le faire évaporer à feu vif. Servir chaud.

Ce plat d'origine alsacienne a un goût salé-sucré à cause des pommes et des marrons. On peut le servir avec une céréale.

préparation :
15 mn

cuisson :
60 mn

personnes :
4

Côtes de blettes à la crème

Ingédients :

- 1 botte de blettes
- 2 ou 3 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème liquide
- sel, poivre
- huile

Préparation :

Faire cuire les côtes (les tiges) de blettes dans l'eau salée pendant 40 minutes. Egoutter et couper en morceaux.

Pendant ce temps, faire revenir les tomates avec l'ail et l'oignon dans de l'huile. Saler, poivrer. On peut éventuellement ajouter quelques herbes de Provence pour relever le goût.

Ajouter les blettes aux tomates. Laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer si nécessaire.

Ajouter la crème fraîche au dernier moment.

préparation :
15 mn

cuisson :
50 mn

personnes :
4

Courge spaghetti à la provençale

Ingédients :

- 1 courge spaghetti
- 1 oignon
- 200 g de tomates
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive

Préparation :

Faire cuire la courge spaghetti entière au bain-marie (ou à l'eau) pendant 40 minutes.

Couper la courge en deux et retirer les pépins.

Râper l'intérieur de la courge de manière à extraire les "spaghetti".

Mettre de côté.

Dans une sauteuse, mettre l'huile, les tomates, l'oignon et l'ail.

Faire revenir 15 minutes.

Ajouter les spaghetti et mélanger.

Courgette à la chinoise

Ingédients :

- 4 courgettes
- 1 pincée de sel
- sucre
- 1 filet d'huile
- 1 petite cuillère de purée de piment
- sauce soja

Préparation :

Couper les courgettes en petits cubes puis les faire revenir dans un wok.

Dès qu'elles ont pris un peu de couleur, verser 2 cuillères à café de sauce soja.

Ajouter le sucre et le sel.

Servir chaud avec des pâtes chinoises.

Courgettes farcies

Ingédients :

- 4 petites courgettes (2 par personne)
- 4 échalotes
- 1 noisette de beurre
- gruyère râpé
- crème fraîche liquide
- 1 œuf
- sel, poivre

Préparation :

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, évider le centre de la courgette en veillant à ne pas faire de trou dans la peau.

Faire cuire les demi-courgettes évidées à l'eau ou à la vapeur pendant environ 10 minutes. Egoutter et réserver.

Dans une casserole, faire revenir dans du beurre les échalotes émincées et l'intérieur des courgettes coupé en petits morceaux.

Faire cuire pendant environ 15 minutes. Saler et poivrer.

Rajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide et un œuf. Remuer énergiquement de manière à obtenir un mélange homogène. Remplir les demi-courgettes cuites à l'eau avec ce mélange. Recouvrir de gruyère râpé.

Mettre au four pendant 10 à 15 minutes de manière à ce que le fromage fonde (mettre éventuellement en position grill).

préparation :
10 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
2

Couscous aux légumes

Ingédients :

- 1,5 kg de pommes de terre
- 1,5 kg de haricots verts
- 1,5 kg de carottes
- 1,5 kg de navets
- 1,5 kg de petits pois
- 1,5 kg de courgettes
- 1,5 kg de fenouils
- 4 ou 5 gousses d'ail
- 2 oignons moyens
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de coriandre en poudre
- 1 pincée de curry
- 1 pincée de cumin
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel, huile d'olive
- 400 g de semoule de couscous

Préparation :

Amener l'eau à ébullition et y mettre la semoule de couscous. Laisser reposer 10 minutes et égoutter.

Par ailleurs, couper tous les légumes en petits dés (à peu près 250 g pour chaque personne). Les placer par ordre de cuisson (du moins rapide au plus rapide) dans le panier à vapeur d'une cocotte (ou d'un couscoussier si vous avez) et mettre par-dessus les 2 oignons coupés en cubes, l'ail écrasé, saupoudrer de toutes les épices, émietter le cube et en dernier la tomate concentrée.

Laisser cuire 15 à 20 minutes dès la rotation de la soupape (si c'est dans le panier du couscoussier, vérifier avec la pointe d'un couteau).

Dès que les légumes sont cuits, les mélanger au couscous et arroser d'un bon filet d'huile d'olive.

préparation :
40 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
6

Crêpes Râmine

Ingédients :

- 150 g de farine de lentilles vertes
- 150 g de farine de blé
- 3 œufs
- 750 ml de lait
- 10 dattes
- 6 oignons
- 1 cuillère à café de cumin
- 20 cl de crème fraîche liquide
- gingembre en poudre
- sel, poivre
- 50 g de gruyère râpé

Préparation :

Dans un saladier, mélanger les deux sortes de farine. Faire un puits et y casser les œufs. Mélanger énergiquement. Rajouter progressivement le lait de manière à obtenir une pâte homogène.

Faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.

Préparer la farce : émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle. Ouvrir les dattes, ôter les noyaux et les couper en tout petits morceaux.

Ajouter les morceaux de dattes aux oignons revenus.

Saler, poivrer. Ajouter le cumin en poudre et saupoudrer de gingembre en poudre (plus ou moins en fonction des goûts). Rajouter de la crème fraîche liquide en fin de cuisson pour lier le mélange.

Farcir les crêpes de ce mélange. Les placer dans un plat allant au four et les recouvrir d'un peu de gruyère râpé.

Faire fondre le gruyère dans un four tiède (150°C) et garder les crêpes au chaud jusqu'au moment de servir.

préparation :

40 mn

cuisson :

20 mn

personnes :

4

Croque aux trois fromages

Ingédients :

- 1 morceau de bleu des Causses
- 1 fromage de chèvre (assez fondant)
- 1 morceau de Comté
- 1 pain de campagne tranché

Préparation :

Garnir une tranche de pain de campagne avec des morceaux des différents fromages proposés.

Recouvrir la préparation d'une autre tranche de pain.

Les faire cuire à feu doux dans une poêle sans matières grasses et accompagner les croques d'une bonne salade.

préparation :

10 mn

cuisson :

5 mn

personnes :

4

Croque camembert

Ingrédients :

- 1 camembert carré
- pain de mie
- beurre (facultatif)
- 2 œufs
- 200 g de farine
- lait

Préparation :

Dans un récipient, verser la farine. Ajouter les œufs et mélanger. Verser progressivement le lait pour homogénéiser. En verser jusqu'à obtention d'une pâte semi-épaisse. Mettre de côté.

Préparer les croque-monsieur :

Beurrer les faces internes des tranches de pain (facultatif).

Couper des tranches assez fines (2-3 mm) de camembert et les déposer sur les faces beurrées (3 par croque normalement).

Recouvrir de la deuxième tranche de pain.

Tremper les croques dans le récipient contenant la pâte semi-épaisse et faire cuire dans une poêle huilée à feu moyen.

Surveiller la cuisson et retourner une fois la première face cuite et colorée.

Lorsque la deuxième face est cuite, servir, accompagné d'une salade.

préparation : 40 mn cuisson : 5 mn personnes : 2

Croquettes de pommes de terre à la feta

Ingrédients :

- 500 g de pommes de terre
- 120 g de feta
- 4 oignons nouveaux hachés
- 3 cuillères à soupe d'aneth frais haché
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 œuf battu
- farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les éplucher, les mettre dans un saladier et les écraser.

Emietter la feta dans les pommes de terre puis ajouter les oignons, l'aneth, le jus de citron et l'œuf battu. Rectifier l'assaisonnement et bien mélanger.

Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit ferme.

Confectionner des boulettes de purée de la taille d'une noix, puis les aplatir légèrement. Les fariner.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées des deux côtés.

Les égoutter sur de l'essuie-tout et servir immédiatement (idéal accompagné d'une salade verte).

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Crostini tomates-mozzarella

Ingédients :

- 2 grandes tranches de pain
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses tomates
- 125 g de mozzarella
- 4 feuilles de basilic
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Passer les tranches de pain au grille-pain de manière à les griller légèrement.

Pendant ce temps, couper les tomates et la mozzarella en tranches fines.

Frotter la gousse d'ail sur les tranches de pain puis déposer en alternance des tranches de tomate et de mozzarella.

Servir avec une salade verte.

préparation :
5 mn

cuisson :
5 mn

personnes :
2

Croustade aux poireaux

Ingédients :

- 110 g de chapelure fraîche
- 110 g de noix émietées
- 1 gousse d'ail écrasée
- 50 g de farine
- 1 cuillère à café de basilic
- 1 cuillère à café de romarin ciselé
- 1 cuillère à café d'origan
- 100 g de beurre
- 110 g de fromage râpé
- 4 poireaux finement émincés
- 275 ml de lait
- 2 tomates pelées, émincées
- 2 cuillères à soupe de sauge ciselée
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol, mélanger farine (la moitié), chapelure, noix, ail et herbes. Incorporer la moitié du beurre, puis le fromage. Tasser ce mélange au fond d'un moule à flan et faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que ce soit doré.

Pour la garniture, faire fondre le reste du beurre dans une poêle et faire frire les poireaux environ 10 minutes. Incorporer la farine puis le lait et faire cuire 5 minutes en remuant. Ajouter tomates, sauge, sel et poivre.

Étendre la sauce sur la croustade et faire cuire 20 minutes au four.

préparation :
40 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
6

Crumble à la tomate

Ingédients :

- 1 grosse boîte de tomates pelées au jus
- 1 bouquet de basilic
- 125 g de parmesan
- 125 g de beurre demi-sel
- 200 g de farine
- 50 g de chapelure
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Mixer le basilic avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Faire revenir les tomates avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Faire la pâte du crumble avec la farine, le parmesan, la chapelure et le beurre. Mettre les tomates dans un plat à gratin, recouvrir de basilic, puis ajouter la pâte du crumble.

Mettre au four pendant 20 minutes.

Pour finir... On peut également remplacer les tomates par des courgettes et ajouter du fromage de chèvre frais ou de la mozzarella, c'est délicieux également.

Curry de chou blanc

Ingédients :

- 1 chou blanc
- 3 grosses pommes de terre
- 3 grosses tomates
- gingembre en poudre
- 250 ml de lait de coco
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- 4 cuillères à café de curry
- sel, poivre
- 1 cuillère à café de sucre

Préparation :

Couper le chou en fines lanières.

Eplucher les pommes de terre et les couper en dés. Couper les tomates en dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir le curry.

Y ajouter le chou blanc et les pommes de terre et faire sauter quelques minutes en remuant.

Ajouter le sel, le poivre, le sucre, les herbes de Provence, les tomates et le gingembre.

Ajouter le lait de coco et faire chauffer à couvert une bonne demi-heure (un peu plus si le lait de coco n'est pas assez absorbé).

préparation : 20 mn cuisson : 25 mn personnes : 4

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Curry de légumes

Ingédients :

- 6 pommes de terre
- 2 carottes
- 3 tomates
- 1 gros oignon jaune
- coriandre
- thym, laurier
- 1 cuillère à soupe rase de curry (mélange d'épices)
- sel et poivre
- huile

Préparation :

Couper les pommes de terre grossièrement.

Couper les carottes de manière à obtenir 4 tranches.

Retirer à la pointe du couteau le pédoncule des tomates. Les épépiner, et les couper en quarts.

Emincer grossièrement les oignons.

Dans un fait-tout, faire revenir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées sur les côtés. Procéder de même avec les carottes. Réserver.

Faire revenir les oignons et poivrer. Une fois caramélisées, rajouter le mélange d'épices et bien remuer de manière à ce que le plat ne soit pas amer. Remettre tout de suite les pommes de terre et les carottes puis les tomates, le thym et le laurier.

Couvrir d'eau à moitié. Et laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Deux minutes avant la fin, rajouter la coriandre finement ciselée.

Servir avec du riz.

préparation :
20 mn

cuisson :
45 mn

personnes :
4

Enchiladas végétariennes

Ingédients :

- 1 kit pour enchiladas contenant : galettes de maïs + sauce tomate + épices
- 1 poivron jaune, 1 rouge et 1 vert
- fromage Gouda
- gruyère râpé
- sel, huile d'olive et beurre pour le plat
- 4 à 6 grosses pommes de terre.
- fromage Cheddar
- crème

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre au four, 40 minutes à 200°C, après les avoir préalablement emballées dans du papier aluminium.

Une fois les pommes de terre cuites, les sortir du four et ouvrir le papier. Les creuser pour y mettre la crème et une tranche de cheddar. Saler.

Laver, épépiner et couper en petits cubes les poivrons. Les faire revenir à la poêle durant 20 minutes. Saler.

Sortir du kit la sauce tomate et le sachet d'épices. Mélanger les deux en ajoutant à votre goût les épices et un peu d'eau pour diluer.

En mettre la moitié dans les poivrons, bien mélanger et laisser cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.

Sortir les enchiladas une à une. Mettre deux cuillères à soupe de poivrons, recouvrir abondamment de gruyère et d'une tranche de gouda. Refermer, tartiner d'une cuillère à soupe de sauce tomate épicée et une pincée de gruyère.

Passer au four à 180°C durant 15 minutes les enchiladas et les pommes de terre qui ont été garnies de cheddar.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Endives aux noix et fromage

Ingrédients :

- 8 endives ou chicons en Belgique
- 150 g de noix
- 500 ml de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 grosse noix de beurre
- 200 g de gruyère râpé
- noix de muscade
- sel

Préparation :

Cuire les endives à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, préparer la sauce : faire fondre le beurre dans un poêlon et y ajouter la farine.

Mélanger et cuire 3 minutes à feu doux, ajouter ensuite le lait froid, saler et ajouter un peu de noix de muscade.

Faire cuire en mélangeant continuellement jusqu'à épaississement et à ce moment ajouter le fromage râpé.

Beurrer un plat à gratin, y coucher les endives et parsemer de noix concassées grossièrement.

Couvrir de la sauce au fromage et faire dorer le tout sous le grill du four.

préparation : 10 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Epinards au gomasio et au soja

Ingrédients :

- 500 g de petites feuilles d'épinards
- 1/3 de tasse de gomasio (sel de sésame)
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillerée à soupe de sirop de riz
- 4 cuillères à soupe de mirin (vin de riz japonais)

Préparation :

Plonger les épinards dans de l'eau bouillante et les laisser blanchir 30 secondes environ.

Les égoutter puis les refroidir à l'eau froide.

Incorporer le gomasio au sirop de riz et le mirin. Mélanger le tout.

Verser le mélange dans une petite poêle et le réchauffer à feu moyen.

Laisser frémir pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il épaississe.

Disposer les épinards dans un plateau et les recouvrir avec la sauce.

Saupoudrer de quelques graines de sésame et servir.

préparation : 10 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Etouffée de légumes

ingrédients :

- 2 grosses pommes de terre coupées en fines rondelles
- 1 oignon coupé en deux puis en rondelles
- 1 poireau coupé en tranches
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 carottes coupées en morceaux
- 100 g de fleurettes de brocolis
- 2 petits navets coupés en quatre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 150 ml de cidre brut
- 1 pomme coupée en rondelles
- 2 cuillères à soupe de sauge sauvage hachée
- 1 pincée de piment de Cayenne, sel et poivre
- 50 g de gruyère

Préparation :

Faire cuire les rondelles de pommes de terre 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Bien égoutter et réserver.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir oignon, ail et poireau.

Ajouter le reste des légumes et laisser cuire encore 3 à 4 minutes en remuant.

Verser la farine et faire cuire 1 minute.

Verser petit à petit le bouillon de légumes et le cidre, porter à ébullition.

Ajouter la pomme, la sauge et le piment de Cayenne puis saler et poivrer.

Retirer du feu puis transvaser dans un plat allant au four.

Couvrir le mélange avec les rondelles de pommes de terre.

Saupoudrer les pommes de terre de fromage et mettre 30 à 35 minutes dans un four préchauffé à 190°C jusqu'à ce que les pommes de terre soient d'un beau brun doré et commencent à sécher sur les bords. Servir aussitôt.

préparation : 15 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Etuvée d'endives aux pommes

ingrédients :

- 4 endives
- 2 pommes à cuire
- 1 échalote hachée
- 20 cl de cidre sec
- 5 cl de crème fleurette
- 150 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 branches de cive
- sel, poivre

Préparation :

Emincer les endives dans la longueur.

Eplucher les pommes et couper en petits dés, arroser de cidre.

Réduire de moitié le reste du cidre dans une casserole à feu doux avec la moitié des pommes et l'échalote hachée.

Ajouter la crème et réduire encore 5 minutes. Mixer.

Remettre à feu doux, ajouter 100 g de beurre au fur et à mesure qu'il s'incorpore à la sauce.

Ajouter le vinaigre selon votre goût. Poivrer. Réserver au chaud.

Dans une sauteuse, fondre le reste du beurre, ajouter le sucre puis les endives émincées, le restant des pommes et leur cidre.

Cuire 5 minutes, saler, poivrer.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Fallafels

Ingédients :

- 500 g de pois chiches
- 4 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 œuf
- piment de Cayenne
- cumin
- sel
- 1/2 salade verte (frisée ou feuille de chêne)
- 2 tomates
- ciboulette

Préparation :

Faire tremper les pois chiches pendant une nuit dans de l'eau. Egoutter les pois chiches et les écraser à la fourchette. Les plonger dans une casserole et en retirer la peau. Ensuite, les faire cuire dans de l'eau pendant 3 ou 4 heures.

Une fois les pois chiches cuits et réduits en purée, y rajouter l'ail haché, une pincée de piment de Cayenne, une pincée de cumin, le jus du citron et l'œuf battu. Assaisonner selon le goût.

Confectionner des boulettes avec ce mélange et les faire frire à la poêle.

Disposer la salade et les tomates coupées en morceaux dans les assiettes. Disposer les boulettes de fallafels cuites sur les assiettes de salade. Assaisonner avec de la sauce vinaigrette ou une sauce au yaourt.

préparation : 20 mn cuisson : 4 h personnes : 4

Far noir grillé

Ingédients :

- 250 g de farine de sarrasin
- 40 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 2 œufs
- 1/3 de litre de lait
- 3 échalotes
- 6 pommes de terre
- 40 g de beurre

Préparation :

Dans une jatte, mélanger les ingrédients : faire un puits avec la farine, y casser les œufs, y déposer la crème et le beurre fondu. Mélanger énergiquement puis rajouter le lait petit à petit en continuant à mélanger.

Mettre la pâte dans un moule à cake beurré et faire cuire pendant 1 heure dans un four chaud.

A la fin de la cuisson, démouler. Attendre que le "gâteau" refroidisse et le couper en tranches.

Au moment de servir, faire griller dans une poêle beurrée les tranches de far.

Ce plat très consistant peut être accompagné de pommes de terre cuites à l'eau dans un premier temps, et ensuite revenues dans un beurre contenant les échalotes émincées.

Une fois les échalotes cuites, y mettre les pommes de terre coupées en morceaux. Servir très chaud.

préparation : 15 mn cuisson : 75 mn personnes : 4

Fenouil à l'Italienne

Ingrédients :

- 4 ou 5 beaux bulbes de fenouil
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 1 bel oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café bombée d'origan séché, d'estragon séché
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 250 g de crème fraîche classique ou allégée
- 100 g de parmesan
- 2 cuillères à soupe de persil haché, de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de basilic haché

Préparation :

Laver et couper en lamelles le fenouil. Le faire cuire 15 à 20 minutes, à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée. Bien l'égoutter.

Pendant ce temps, préparer votre sauce tomate. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, y faire dorer l'oignon et l'ail émincés, y jeter les tomates pelées coupées en dés avec le jus contenu dans la boîte. Ajouter les herbes, le sel, le poivre, et laisser mijoter à petit bouillon à découvert, le temps pour la sauce d'épaissir.

Ensuite, préparer le nappage.

Dans un bol, mélanger la crème, le parmesan, le persil, la ciboulette et le basilic. Dans un plat allant au four, disposer les fenouils, verser dessus la sauce tomate et bien mélanger. Et pour finir, couvrir de nappage. Selon la crème utilisée, ce mélange peut être très épais, mais cela n'est pas gênant.

Faire gratiner au four environ 20 minutes à 240°C.

Servir dès la sortie du four dans le plat de cuisson.

Ce plat se prépare également avec des courgettes.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Fenouils frits au cumin et à la coriandre

Ingrédients :

- 4 beaux fenouils
- 1 oignon
- 1 citron
- cumin
- sel
- grains de coriandre
- coriandre fraîche
- huile d'olive

Préparation :

Laver et couper en morceaux les fenouils. Couper finement l'oignon.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou dans un wok.

Y faire revenir les oignons avec quelques grains de coriandre et une pincée de cumin.

Ajouter les fenouils. Saler. Les cuire croquants ou tendres selon le goût.

En fin de cuisson, arroser d'un peu de jus de citron et saupoudrer de coriandre fraîche. Et c'est prêt !

Si on le désire, on peut mettre la préparation dans un plat allant au four. Recouvrir de fromage de chèvre ou de mozzarella ou de parmesan... Passer au four et c'est prêt.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Feuilleté de carottes au curry

Ingrédients :

- 500 g de carottes
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- lait
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de farine
- huile d'olive
- curry en poudre

Préparation :

Couper les carottes en rondelles fines (de préférence au robot) et les faire cuire à la vapeur environ 20 minutes.

Battre les œufs en omelette, ajouter un peu de lait et de farine.

Saler, poivrer, ajouter du curry en poudre selon goût.

Couper la pâte feuilletée en quatre parts égales et la farcir du mélange.

Faire cuire à four moyen (180°C) jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

préparation : 15 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Feuilletés poireaux et carottes

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 poireau
- 1 carotte
- 2 oignons
- 100 ml de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf

Préparation :

Couper les poireaux en lamelles et les carottes en petits carrés. Les mettre dans un récipient avec de l'eau au micro-ondes pendant 7 minutes.

Préparer une poêle avec du beurre et faire revenir les oignons.

Egoutter les légumes et les ajouter à la poêle. Les laisser cuire environ 15 minutes en remuant régulièrement.

A la fin de la cuisson, ajouter le crème fraîche et le gruyère.

Couper la pâte feuilletée en quatre parties égales.

Répartir les légumes sur la moitié de chacune des parts. Les fermer.

Avec un pinceau, mettre du jaune d'œuf sur chaque part de manière à faire dorer les feuilletés à la cuisson.

préparation : 15 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Flammekuche végétarienne

Ingédients :

- pâte à pizza
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 300 g de fromage blanc
- 150 g de tofu fumé
- 150 g de gruyère râpé
- muscade
- 1 oignon
- sel, poivre

Préparation :

Préparer la pâte à pizza.

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche, saler modérément, ajouter du poivre et de la noix de muscade râpée.

Couper le tofu fumé en très petits morceaux et le faire revenir à la poêle.

Etaler la pâte en couche très fine.

Parsemer avec les morceaux de tofu fumé.

Répartir dessus la préparation à base de crème et de fromage blanc.

Parsemer avec l'oignon coupé très fin.

Finir en parsemant de gruyère râpé.

Faire cuire 10 à 15 minutes à four chaud.

préparation :
15 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
2

Flan à la courgette et à la feta

Ingédients :

- 5 courgettes
- 250 g de feta
- 200 g de fromage râpé
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de thym
- 4 biscottes
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 1/2 verre de lait

Préparation :

Faire revenir les courgettes dans de l'huile d'olive, puis couvrir et les laisser ramollir 15 minutes à feux doux.

Pendant ce temps, écraser la feta dans un saladier à l'aide d'une fourchette. Ajouter le gruyère râpé, les œufs, le demi-verre de lait, le thym. Emietter finement deux des biscottes dans ce mélange.

Dans un plat, alterner une couche de courgette et une couche de ce mélange jusqu'à épuisement des ingrédients.

Finir par une couche de gruyère râpé et les deux biscottes restantes émietées sur le dessus. Placer au four à 220°C pendant 10 minutes.

préparation :
15 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
6

Flans de champignons et crème de paprika

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 300 g de champignons
- 2 œufs entiers et 1 jaune
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1,5 cuillère à café de paprika
- 30 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 15 cl de crème semi-épaisse
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

Préparation :

Laver et émincer les champignons. Les faire revenir à la poêle. Une fois cuits, en hacher la moitié. Réserver.

Faire chauffer le lait avec le sel et le poivre. Lorsqu'il commence à monter, ajouter les champignons émincés.

Battre les œufs, la crème et le hachis de champignons. Ajouter le mélange lait-champignons et mélanger encore. Verser la préparation dans des ramequins beurrés ou dans un petit plat pour 2 personnes.

Faire cuire au four à 150°C au bain-marie pendant 35 à 40 minutes.

Pendant ce temps, préparer la crème de paprika.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et délayer. Ajouter la crème puis le paprika, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Servir les flans chauds ou froids nappés de crème de paprika.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 2

Flan de courgettes à la Provençale

Ingrédients :

- 500 g de courgettes
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de romarin ou d'herbes de Provence
- 1 œuf
- 30 g de farine de sarrasin (blé noir)
- 200 ml de lait
- sel, poivre
- 50 g de fromage râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 25 g de chapelure

Préparation :

Couper les courgettes en dés et émincer l'oignon. Les mettre dans une grande casserole avec un peu d'eau. Couvrir et faire cuire à l'étouffée à feu moyen pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.

Peler et écraser la gousse d'ail. L'ajouter aux courgettes, ainsi que le romarin ou les herbes de Provence. Bien mélanger et faire cuire 2 minutes de plus.

Préchauffer le four à 190°C.

Dans un saladier, battre l'œuf. Ajouter la farine de sarrasin, puis le lait, et bien mélanger. Incorporer le fromage râpé, saler et poivrer.

Ajouter les courgettes (sans le jus de cuisson) et bien mélanger.

Graisser un plat allant au four avec la cuillère à soupe d'huile.

Y verser le mélange à base de courgettes et saupoudrer avec la chapelure.

Mettre le plat au four et laisser cuire 25 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Flan de topinambour

Ingédients :

- 700 g de topinambour
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- muscade
- 100 g de Beaufort
- 2 œufs

Préparation :

Préchauffer le four à 150°C.

Peler les topinambours. Les plonger aussitôt dans une casserole d'eau salée. Porter à ébullition et faire cuire 10 minutes à petits bouillons.

Egoutter. Couper les topinambours en petits morceaux et les transférer dans un plat allant au four.

Battre la crème fraîche avec les œufs.

Ajouter le Beaufort râpé et de la muscade râpée.

Verser le mélange sur les topinambours.

Enfourner 30 minutes environ : le flan doit être pris, le fromage fondu et doré.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Fondue comtoise

Ingédients :

- 600 g de Comté (deux sortes, du fruité et du salé)
- 600 g de Beaufort
- 2 à 4 verres de vin blanc sec du Jura
- 5 cl de Kirsch
- 1 cuillère à soupe de fécule
- 1 gousse d'ail
- poivre en grains fraîchement moulu
- pain rassis à volonté

Préparation :

Frotter le poêlon avec la gousse d'ail.

Faire chauffer doucement le vin blanc dans le poêlon, il doit frémir sans bouillir.

Couper ou râper le Comté et le mettre dans le poêlon.

Remuer sans arrêt à la cuillère en bois jusqu'à ce que le Comté soit fondu.

Selon la consistance, ajouter encore un peu de vin blanc.

Assaisonner avec du poivre.

Répéter l'opération avec le Beaufort.

Délayer la fécule avec le Kirsch et verser ce mélange dans la fondue sans arrêter de remuer afin de la lier, la fondue doit avoir l'air lisse et homogène.

Allumer sur la table le réchaud à fondue.

Y placer le poêlon en continuant à tourner.

Chaque convive peut alors piquer son dé de pain rassis et le tremper dans la fondue.

préparation : 15 mn cuisson : 15 mn personnes : 6

Fricassée de pomme de terre

Ingédients :

- huile d'olive
- 6 pommes de terre coupées en quartiers
- 3 oignons coupés en quartiers
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à thé de cumin
- 1 feuille de laurier
- 1 petite boîte ou plus (au goût) de concentré de tomates
- 1 poignée d'olives
- 3 œufs durs

Préparation :

Eplucher le nombre de pommes de terre requises.

Faire chauffer l'huile d'olive.

Y faire revenir le cumin, les oignons, l'ail émincé et le laurier.

Délayer le concentré de tomates avec de l'eau, jusqu'à la consistance d'une sauce liquide et l'ajouter aux oignons.

Ajouter les olives et les pommes de terre.

Laisser mijoter à couvert, en rajoutant de l'eau si nécessaire.

Vers la fin, on peut y rajouter les œufs cuits durs et des piments en languettes.

Servir sur du riz.

Les Cubains servent ce plat avec des bananes un peu citronnées en accompagnement.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 6

Frittata au potiron et aux épinards

Ingédients :

- 700 g de potiron
- 1 grosse pomme de terre
- 125 g de pousses d'épinards hachés grossièrement
- 150 g de feta émiettée
- 90 g de cheddar râpé
- 7 œufs
- 1 petit oignon rouge

Préparation :

La frittata est la version italienne de la tortilla.

On peut y mettre n'importe quelle sorte de légumes à l'intérieur et accompagnée d'une salade c'est un plat complet.

Cuire le potiron jusqu'à ce qu'il soit tendre mais assez ferme quand même.

Idem pour la pomme de terre.

Dans un saladier, battre les œufs, saler et poivrer.

Rajouter le potiron et la pomme de terre coupés en dés assez gros. Ajouter les épinards, les fromages et mélanger un peu.

Garnir un moule carré de papier sulfurisé.

Enfourner 30 minutes (jusqu'à ce que ce soit ferme) dans un four très chaud.

préparation : 10 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Galette de boulgour et fallafel

Ingrédients :

2 œufs
 1 bol de fallafel en poudre imbibé d'eau
 2 bols de boulgour cuit
 1 bol de légumes au choix (tomates, courgettes, oignons, etc.) coupés en dés
 100 g de fromage râpé (gruyère de préférence)
 sel, poivre, épices au choix
 un filet d'huile d'olive

Préparation :

Mélanger dans un grand saladier le boulgour et le fallafel pâteux, ajouter les légumes, puis les œufs.
 Bien malaxer puis y mettre le fromage râpé et mélanger de nouveau.

Faire chauffer une poêle pas trop grosse avec du beurre ou de l'huile.
 Quand elle est bien chaude, y verser le mélange et aplatir la surface.

Après 10 minutes environ, quand le dessous est légèrement frit, retourner la galette à l'aide d'une assiette par exemple.
 Pendant que l'autre face cuit, recouvrir d'un couvercle pour que l'intérieur puisse cuire.

La galette est prête quand les deux faces sont grillées. À déguster avec une salade verte.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 2

Galette de lentilles au fromage

Ingrédients :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- lait
- 1 boîte de lentilles
- camembert
- sel, poivre

Préparation :

Faire une pâte à crêpe classique, mais salée et poivrée.

Verser à l'intérieur de celle-ci une petite boîte de lentilles. Mélanger.

Mettre une cuillère café d'huile dans une poêle, attendre qu'elle chauffe un peu.

Quand l'huile est chaude, verser dans la poêle la pâte d'une épaisseur de 1 cm.
 Faire cuire à feu doux pendant 2 minutes et retourner.

Mettre sur le dessus deux ou trois tranches de camembert et attendre qu'il fonde un peu.

Attendre que la pâte soit assez ferme pour la retirer de la poêle. À déguster avec une laitue en salade.

préparation : 10 mn cuisson : 10 mn personnes : 2

Galette de quinoa aux petits légumes

Ingrédients :

- 100 g de quinoa
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 1 poireau
- 1 oignon
- 1 carotte
- sel, poivre
- chapelure

Préparation :

Faire cuire le quinoa 20 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis le laisser refroidir.

Pendant ce temps, éplucher les légumes, les râper au mixer et les faire cuire à la poêle dans un peu d'huile.

Ajouter au quinoa les légumes refroidis, l'œuf, le sel et le poivre.

Ajouter un peu de farine pour amalgamer le tout, former de petites galettes, les passer dans la chapelure et les dorer dans une poêle huilée.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Galettes de sarrasin aux champignons

Ingrédients :

- crêpes de sarrasin
- 300 g de champignons
- 2 échalotes
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- lait
- sel, poivre

Préparation :

Préparer les galettes de sarrasin.

Faire dorer dans une poêle les échalotes et les champignons.
Les mettre de côté.

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre.

Y ajouter la farine et remuer énergiquement. Ajouter petit à petit du lait et faire mijoter jusqu'à obtention d'une sauce homogène et pas trop liquide.

Ajouter les échalotes et les champignons à la sauce.
En remplir les crêpes.

Servir chaud accompagné d'une salade verte.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Gallettes pois chiche-poireau

Ingrédients :

2 poireaux
 100 g de farine de riz
 200 g de farine de pois chiche
 1 cuillère à café de sel
 3 gousses d'ail pressées
 1/3 l d'eau
 1 cuillère à soupe d'huile

Préparation :

Finer les poireaux et les faire cuire doucement dans une poêle avec de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Mélanger tous les autres ingrédients dans un saladier.
 Quand les poireaux sont cuits, les ajouter à la pâte.

Faire chauffer une poêle à crêpes et l'huiler.
 Quand elle est bien chaude, y verser la pâte à la louche.
 Faire cuire chaque crêpe 4 à 5 minutes.

Servir avec une ratatouille ou une sauce tomate.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Gâteau aux brocolis

Ingrédients :

- 200 g de brocolis
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 10 cl d'huile d'arachide
- 10 cl de vin blanc
- 100 g de gruyère râpé

Préparation :

Nettoyer les brocolis et les séparer en bouquets.

Dans un saladier, mélanger au fouet les œufs, la farine, la levure avec une pincée de poivre et de sel.

Délayer la pâte avec l'huile et le vin blanc.

Ajouter le gruyère et les brocolis en remuant délicatement.

Verser la préparation dans un moule et cuire 20 à 25 minutes (comme un gâteau) dans un four préchauffé à 180°C.

préparation :
15 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
4

Gnocchi à la semoule

Ingédients :

- 50 g de beurre ou de margarine
- 2 œufs
- 250 g de fromage blanc
- 250 g de semoule de maïs
- 3 cuillères à soupe de cerfeuil haché
- sel, poivre

Préparation :

Faire fondre la matière grasse.

La mélanger aux œufs battus et au fromage blanc.

Ajouter la semoule, le cerfeuil et l'assaisonnement.

Laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.

Prélever alors des boulettes et les faire pocher à l'eau bouillante salée (2 ou 3 à la fois).

Lorsque les boulettes remontent à la surface, laisser cuire encore 15 minutes environ.

préparation : 20 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Gnocchi sauce gorgonzola

Ingédients :

- 450 g de pommes de terre
- 1 gros œuf
- 300 g de farine
- sel et poivre
- 115 g de gorgonzola
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- un peu de thym frais haché
- parmesan frais en copeaux

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée environ 20 minutes. Les réduire en purée. Assaisonner.

Ajouter l'œuf et la farine petit à petit (vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la farine, c'est au jugé...).

Pétrir la pâte 5 minutes. Elle doit être souple et surtout ne pas coller aux doigts, le cas échéant rajouter de la farine.

Diviser la pâte en rouleaux, puis couper des tranches et appuyer dessus légèrement à l'aide d'une fourchette pour faire des stries.

Les gnocchi sont faits.

Faire bouillir une grande casserole d'eau. Les y plonger par fournées car ils ne doivent pas se coller les uns aux autres. Une fois qu'ils remontent à la surface, cuire encore 5 minutes. Egoutter.

Pour la sauce, mettre dans une casserole le gorgonzola, la crème et le thym. Chauffer doucement.

Servir accompagné des copeaux de parmesan.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Gnocchi au cœur d'artichaut

Ingédients :

- 1 boîte de cœurs d'artichaut
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 cuillère à café d'ail écrasé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 tomate moyenne
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- pâtes gnocchi

Préparation :

Dans une casserole, faire chauffer l'eau pour la cuisson des gnocchis.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile, ajouter l'ail, l'oignon, le poivron, la tomate et faire revenir pendant 5 minutes environ.

Ajouter les cœurs d'artichaut coupés en petits morceaux, les herbes de Provence et la crème fraîche.

Eteindre le feu.

Ajouter les pâtes cuites et faire revenir 5 minutes environ.

Servir avec du parmesan selon votre goût.

préparation :
10 mn

cuisson :
10 mn

personnes :
2

Gougère au fromage farcie aux légumes

Ingédients :

pâte à choux

- 115 g de farine
- 1/2 cuillère à café de sel
- 75 g de beurre
- 75 g de gruyère ou d'emmental
- 3 œufs
- 20 cl d'eau

Garniture

- 1 oignon
- 1 carotte
- 225 g de champignons
- 40 g de beurre
- 1 cuillère à café de curry doux
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30 cl de lait
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 2 cuillères à soupe d'amandes effilées

Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Graisser un plat profond.

Réaliser la pâte à choux :

Faire chauffer l'eau et le beurre, verser la farine et le sel. Travailler jusqu'à ce que cela n'adhère plus à la paroi de la casserole. Laisser refroidir. Incorporer les œufs un à un, puis le gruyère râpé. Disposer le mélange sur le pourtour du plan en formant un anneau avec un puits libre au centre.

Réaliser la garniture :

Faire sauter l'oignon et la carotte émincée. Ajouter les champignons émincés, le curry et la farine. Verser progressivement le lait. Laisser chauffer jusqu'à épaississement du mélange. Ajouter le persil haché. Assaisonner.

Verser au centre de la pâte à choux.

Placer au four pendant 35 à 40 minutes, la pâte doit être levée et dorée.

Saupoudrer d'amandes effilées 5 minutes avant de servir avec une salade verte.

préparation :
30 mn

cuisson :
45 mn

personnes :
4

Gratin de potiron

Ingédients :

- 1 gros morceau de potiron
- 3 pommes de terre
- lait
- beurre
- ail
- persil
- sel, poivre
- fromage à raclette

Préparation :

Faire cuire les morceaux de potiron à la vapeur.

Préparer une purée de pommes de terre (faire toujours cuire les pommes de terre dans l'eau froide).

Ecraser le potiron et le mélanger à la purée de pommes de terre.

Ajouter l'ail, le persil, le sel et le beurre.

Couper la raclette en petits morceaux, les étaler sur le dessus de la purée de potiron et pommes de terre et faire gratiner au four.

préparation : 15 mn cuisson : 40 mn personnes : 6

Gratin au quinoa

Ingédients :

- 300 g de quinoa
- 1 chou-fleur
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 750 ml de lait
- 4 épices
- 100 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de levure de bière en paillettes
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le quinoa dans l'eau bouillante salée une dizaine de minutes.

Laver, nettoyer et faire cuire le chou-fleur 15 minutes à l'eau bouillante.

Faire un roux avec le beurre, ajouter la farine, ensuite le lait, sel et poivre, ainsi que les 4 épices.

Egoutter le quinoa et le chou-fleur.

Mélanger ces ingrédients à la béchamel.

Disposer le tout dans un plat à gratin. Recouvrir de gruyère et de levure de bière.

Faire dorer dans le four chaud, à 240°C pendant 40 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 6

Gratin d'aubergines

Ingédients :

- 2 aubergines
- huile d'olive
- 450 g de mozzarella
- 50 g de parmesan
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 cl de vin rouge
- 400 g de chair à tomates à la provençale
- 25 g de tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de basilic haché
- sel, poivre

Préparation :

Couper les aubergines en tranches et les enduire d'huile.
Les disposer sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé et enfourner au four préchauffé à 190°C durant 5 minutes de chaque côté.

Faire revenir l'oignon et les gousses d'ail hachés dans l'huile.
Verser le vin et porter à ébullition. Ajouter la chair de tomates et les tomates séchées émincées, et laisser mijoter pendant 10 minutes. Assaisonner de sel, poivre et basilic.

Disposer la moitié des tranches d'aubergines dans un plat à four.
Y répartir la moitié de la sauce puis la moitié de la mozzarella coupée en tranches et la moitié du parmesan. Répéter les couches dans le même ordre et enfourner 25 minutes.

préparation : 15 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Gratin dauphinois

Ingédients :

- 4 belles pommes de terre "Charlotte"
- beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- lait (ou crème liquide)
- sel, poivre
- muscade
- gruyère râpé

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les plonger immédiatement dans un saladier d'eau froide.

Préchauffer le four à 220°C. Beurrer et ailler un plat à gratin.

A l'aide d'une râpe, couper en fines lamelles les pommes de terre dans le plat à gratin jusqu'à ce que le fond du plat soit recouvert. Après la première couche, saler, poivrer, et saupoudrer de muscade.

Une fois l'opération réalisée, la renouveler afin d'obtenir plusieurs couches, jusqu'à épuisement des ingrédients.

Poser deux noix de beurre sur la dernière couche et recouvrir de gruyère râpé.

Dans un saladier, casser l'œuf, puis rajouter le lait ou la crème (de sorte que la quantité obtenue remplisse les trois-quarts du plat à gratin). Saler, poivrer puis rajouter de la muscade et enfin battre le tout.

Verser le mélange sur les pommes de terre dans le plat à gratin.

Mettre le plat au four un peu plus bas que mi-hauteur pendant environ 1 heure à 200°C.

Il faut surveiller la cuisson ! Dès que le fromage commence à dorer, il faut recouvrir le gratin d'une feuille de papier d'aluminium afin que le fromage ne brûle pas. Pour vérifier si les pommes de terre sont cuites, piquer un couteau au milieu du gratin.

préparation : 30 mn cuisson : 60 mn personnes : 4

Gratin de blettes au roquefort

Ingédients :

- 1 botte de blettes
- 100 g de roquefort
- 100 g d'emmenthal
- 1 verre de lait
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les blettes à l'eau (ou à la vapeur) pendant 40 minutes.

Beurrer un plat à gratin et y disposer les blettes coupées en morceaux.

Dans une casserole, faire fondre le roquefort avec le lait à feu très doux.

Saler et poivrer.

Verser le mélange dans le plat sur les blettes coupées.

Recouvrir de gruyère râpé et faire gratiner au four.

Servir chaud accompagné de riz par exemple.

préparation :
20 mn

cuisson :
50 mn

personnes :
4

Gratin de brocoli

Ingédients :

- 1 brocoli
- 2 pommes de terre
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 1 tomate
- 1 petit oignon
- fromage râpé (Comté de préférence)
- basilic
- huile d'olive
- crème semi-épaisse
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Couper les pommes de terre en petits cubes, les plonger dans de l'eau bouillante salée (ou parfumée d'un bouillon de légumes) pendant 10 minutes.

Plonger les bouquets du brocoli dans l'eau bouillante salée pendant 5 minutes.

Dans une poêle huilée, faire revenir oignons et champignons. Saler, poivrer.

Ajouter les pommes de terre et le brocoli.

Couper la tomate en petits cubes. Ajouter à la préparation.

Saupoudrer de basilic.

Faire mijoter pendant 5 minutes en ajoutant un peu de crème liquide.

Verser la préparation dans un plat huilé.

Saupoudrer de fromage râpé.

Enfourner 10 minutes.

préparation :
20 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Gratin de champignons de Paris et pommes de terre

Ingédients :

- 1 kg de champignons de Paris
- 6 à 8 pommes de terre de taille moyenne
- 1 pot de 30 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de gruyère ou de parmesan
- muscade en poudre
- sel, poivre

Préparation :

Beurrer un plat allant au four.

Disposer par couches dans le plat les champignons émincés et les pommes de terre également émincées.

Dans un bol, mélanger la crème, le gruyère ou le parmesan, la muscade. Saler, poivrer.

Verser le mélange sur le plat de champignons et pommes de terre. On peut également saupoudrer de muscade et/ou de gruyère.

Faire cuire au four (préalablement chauffé) 35 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 35 mn personnes : 6

Gratin de chou-fleur et de pommes de terre

Ingédients :

- 1 chou-fleur (frais ou surgelé)
- 6 pommes de terre
- 1 gros pot de crème fraîche
- 1 paquet de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation :

Plonger dans l'eau bouillante salée les bouquets de chou-fleur et les pommes de terre coupées en quatre.

Une fois cuits, mettre les bouquets de chou-fleur et les morceaux de pommes de terre dans un plat à gratin.

Tartiner de crème fraîche (ou de béchamel mais c'est plus lourd).

Poivrer.

Parsemer le dessus du plat de gruyère râpé.

Enfourner pendant 20 à 25 minutes à 200°C.

préparation : 15 mn cuisson : 25 mn personnes : 4

Gratin de citrouille

Ingrédients :

- 1 kg de citrouille
- 3 cuillères à soupe de flocons de millet
- 100 ml de crème
- 2 œufs
- sel, poivre
- 1 poignée de noisettes et d'amandes hachées
- 10 g de margarine

Préparation :

Faire cuire à l'eau salée les morceaux de citrouille.

Les égoutter et les réduire en purée.

Ajouter les œufs battus, les flocons de millet et assaisonner.

Mettre dans un plat à gratin que vous aurez beurré.

Saupoudrer de noisettes et d'amandes hachées.

Passer au four à 200°C pendant 15 à 20 minutes.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Gratin de courgettes à la tomate

Ingrédients :

- 8 tomates
- 6 courgettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- sel et poivre
- 200 g de crème fraîche
- 75 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de persil haché

Préparation :

Faire fondre à l'huile les tomates concassées avec les oignons et la gousse d'ail hachée, le thym, sel et poivre pendant 30 minutes environ.

D'autre part, laver les courgettes et les couper en tranches.

Dans un plat à gratin, mettre la fondue de tomates et les courgettes en couches superposées.

Napper avec la crème fraîche assaisonnée et battue avec le fromage râpé et le persil haché.

Faire cuire à four chaud (220 °C) pendant 30 minutes.

préparation :
20 mn

cuisson :
60 mn

personnes :
4

Gratin de courgettes aux 2 fromages

Ingédients :

- 2 courgettes
- 1 oignon
- 2 boules de mozzarella
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 petits fromages de chèvre ronds
- sel, poivre
- origan

Préparation :

Peler les courgettes et les couper en rondelles.

Couper l'oignon, les tomates et la mozzarella en rondelles.

Peler l'ail, le couper en deux et en frotter le plat allant au four.

Mettre dans le plat une couche de courgettes, une couche de tomates, une couche de mozzarella.

Assaisonner de sel, de poivre, d'origan et d'ail. Ecraser.

Recommencer les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer par les tomates et déposer les quatre fromages de chèvre.

Mettre à four chaud (180°C) en surveillant la cuisson.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Gratin de légumes à la chypriote

Ingédients :

- 350 g d'aubergines
- 350 g de courgettes
- 350 g de poivrons
- 500 g de tomates
- 500 g de pommes de terre
- 1 tige de céleri
- 2 oignons et 3 gousses d'ail
- 60 g d'olives noires
- 1 bouquet de persil et de basilic
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 125 g de fromage de brebis des Pyrénées
- 100 de feta
- 60 g de vermicelles
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Couper en tranches fines les aubergines, les courgettes et les pommes de terre épluchées. Recouvrir ces dernières d'eau froide. Dénoyer les olives. Peler et hacher l'oignon et l'ail. Plonger les tomates 1 minute dans de l'eau bouillante. Les peler et les couper en petits morceaux. Laver et hacher la tige de céleri. Equeuter et épépiner les poivrons et les couper en morceaux. Râper grossièrement les deux fromages.

Dans une grande sauteuse, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive. Y mettre les oignons, l'ail et le céleri à blondir sur feu moyen. Ajouter ensuite les tomates, l'origan et le concentré de tomate préalablement délayé avec 5 cl d'eau. Laisser cuire 25 minutes à découvert sur feu moyen. Saler, poivrer et ajouter les olives. Faire chauffer le four à 230°C. Huiler un grand plat allant au four et y étaler un tiers des vermicelles. Recouvrir de pommes de terre égouttées.

Disposer les aubergines sur les pommes de terre puis ranger les poivrons dessus. Étaler sur le tout un tiers des vermicelles, un tiers du fromage râpé ainsi que la moitié du persil et du basilic hachés. Recouvrir avec les courgettes et terminer avec le reste de vermicelles, de persil et de basilic puis avec encore un tiers du fromage. Verser délicatement dessus le mélange tomates, céleri et oignons. Saupoudrer le plat avec le reste du fromage. Enfourner pour 1 h 15 de cuisson. Recouvrir d'une feuille d'aluminium dès que cela devient trop foncé. La cuisson terminée, arroser le gratin avec le reste d'huile d'olive.

préparation : 40 mn cuisson : 1 h 45 personnes : 6

Gratin de macaronis

Ingédients :

- 250 g de macaronis
- 20 g de beurre
- 50 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche
- 150 g de fromage râpé (gruyère)
- 50 g de parmesan râpé
- 2 cuillerées à soupe de chapelure
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation :

Faire cuire les macaronis dans beaucoup d'eau salée (ou mieux un bon bouillon de légumes). Les égoutter.

Mettre à chauffer le lait, le saler, le poivrer et y râper un peu de noix de muscade (suivant le goût).

Beurrer un plat à gratin, y disposer une couche de macaronis et saupoudrer de gruyère râpé, puis alterner une couche de macaronis et une couche de fromage jusqu'à épuisement des ingrédients.

Verser sur le gratin la crème fraîche puis le lait chaud assaisonné.

Disposer le parmesan râpé sur le dessus puis répartir la chapelure.

Disposer quelques dés de beurre puis enfourner à four très chaud jusqu'à formation d'une fine croûte dorée.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Gratin de pâtes aux aubergines

Ingédients :

- 1 gousse d'ail
- 4 feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 500 g de coulis de tomates
- sel, poivre
- huile olive
- 500 g de pâtes au choix (sauf spaghettis)
- mozzarella
- 1 grosse aubergine
- 250 g de parmesan ou gruyère râpé

Préparation :

Il faut commencer par préparer la sauce qui nécessite 45 minutes de cuisson. Verser les 500 g de coulis dans une casserole, y mettre une pincée de sel et de poivre, le basilic, la gousse d'ail, le concentré de tomate et l'huile d'olive. Faire cuire à grand feu 5 minutes puis laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes.

Une fois la sauce prête, faire cuire les pâtes 3 à 4 minutes dans de l'eau salée. Couper la mozzarella en petits cubes.

Couper l'aubergine en grosses rondelles et les faire frire dans de l'huile.

Une fois les pâtes prêtes, les mélanger à la sauce (elles doivent être vraiment al dente). Mettre la moitié dans un plat à gratin, recouvrir d'une couche d'aubergines puis terminer avec le reste des pâtes et la dernière couche d'aubergines tout en haut.

Poser les cubes de mozzarella dessus et couvrir avec le fromage râpé. Faire cuire environ 30 minutes.

préparation : 10 mn cuisson : 80 mn personnes : 4

Gratin de pâtisson

Ingédients :

- 1 pâtisson
- sel, poivre
- sauce blanche

Préparation :

Faire cuire le pâtisson entier à l'eau pendant 40 minutes.

Oter l'enveloppe externe dure.

Extraire l'intérieur du pâtisson qui est tendre et le passer au chinois pour rendre plus homogène.

Beurrer le fond d'un plat à gratin.

Disposer le pâtisson cuit dessus.

Napper d'une sauce blanche et de gruyère râpé.

Mettre au four chaud pendant 15 minutes.

préparation : 15 mn cuisson : 65 mn personnes : 4

Gratin de pommes de terre

Ingédients :

- 6 pommes de terre
- 20 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 150 g de gruyère

Préparation :

Faire bouillir les pommes de terre dans une grande casserole.
Sortir les pommes de terre de l'eau et les égoutter pendant quelques minutes.

Pendant ce temps, faire chauffer le four à 180°C.

Eplucher les pommes de terre et les couper en rondelles.

Beurrer un plat allant au four. Mettre une couche de pommes de terre coupées en tranches. Saler, poivrer et ajouter un peu de crème liquide dans laquelle on rajoute l'ail haché.

Mettre une deuxième couche de pommes de terre et y ajouter de la même manière sel, poivre et crème.

Terminer par le gruyère râpé au-dessus des pommes de terre.

Laisser chauffer pendant 30 à 35 minutes.

préparation : 20 mn cuisson : 55 mn personnes : 4

Gratin de pommes de terre aux champignons

Ingrédients :

- 6 pommes de terre
- 250 g de champignons
- 10 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 50 g de comté ou gruyère
- 3 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation :

Émincer les champignons et les faire sauter dans une poêle pendant 5 minutes.

Réserver.

Eplucher et couper les pommes de terre en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

Ajouter les champignons, le comté, l'ail écrasé, la crème et le lait.

Saler et poivrer.

Mettre le tout dans un plat à gratin et enfourner à 200°C pendant 1 heure.

préparation : 20 mn cuisson : 1 h personnes : 4

Gratin de tofu, courgettes, tomates et pommes de terre

Ingrédients :

- 250 g de tofu haché (ou de seitan)
- 2 gros oignons
- ail
- 2 courgettes
- tomates fraîches ou en boîte
- herbes de Provence
- poivre, sel
- 1 pointe de concentré de légumes ou un cube de bouillon aux légumes
- 1 cuillère à café de sauce soja

Préparation :

Blondir les oignons émincés et l'ail.

Couper les courgettes et les tomates en tranches.

Dans un plat à gratin, poser par couches les ingrédients tout en épiçant chaque couche, terminer par les tomates.

Eventuellement, recouvrir d'une légère couche de fromage râpé pour les gourmands et passer au four à 200°C pendant environ 40 minutes.

Recouvrir le plat d'une feuille d'aluminium pendant la cuisson.

préparation : 15 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Gratin de tomates mozzarella

Ingédients :

- 6 grosses tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de thym
- 100 g de parmesan
- 250 g de riz (basmati)
- 6 feuilles de basilic fraîches ou du basilic surgelé
- 300 g de mozzarella
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- 1/4 de cube de bouillon de légumes

Préparation :

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.
Passer deux tomates dans de l'eau bouillante salée quelques minutes pour retirer la peau. Les peler et les concasser.
Hacher l'ail et l'oignon et les faire revenir dans deux cuillères à soupe d'huile pendant 3 minutes.
Ajouter le riz, le parmesan, les deux tomates, laisser cuire 5 minutes en remuant.
Préchauffer le four à 210°C.
Placer le riz au fond d'un plat allant au four.
Couper les tomates et la mozzarella en lamelles.
Les placer en superposant les tranches au-dessus du riz.
Saler et poivrer.
Ajouter un peu d'huile d'olive.
Parsemer le tout avec l'origan.
Faire cuire 15 minutes.
Recouvrir de basilic avant de servir.

préparation : 15 mn
cuisson : 15 mn
personnes : 4

Gratiné de pâtes aux épinards

Ingédients :

- 200 g de pâtes
- 350 g d'épinards frais
- 2 oignons
- 4 tomates
- 100 g de crème fraîche
- sel, poivre
- 100 g de fromage râpé (gruyère ou autres)

Préparation :

Faire cuire les pâtes (de préférence des tagliatelles).

Couper les oignons en petits morceaux et les faire revenir à la poêle.

Quand les pâtes sont cuites et égouttées, les remettre dans une casserole et y rajouter au fur et à mesure les épinards.

Faire cuire pendant environ 5 minutes.

Rajouter les oignons un peu caramélisés.

Mettre le tout dans un plat. Mettre dessus la crème fraîche.

Rajouter un peu de fromage puis des tranches de tomates et à nouveau du fromage.

Vous pouvez rajouter du fromage de chèvre au-dessus si l'envie vous prend.

Puis mettre au four jusqu'à ce que ce soit bien gratiné.

préparation : 20 mn
cuisson : 20 mn
personnes : 4

Hachis Parmentier végétarien

Ingrédients :

- 1 verre à whisky de soja texturé
- 1 oignon
- 1/2 cube de bouillon végétal
- 1 petit oignon
- 1/2 poivron
- 1 petite tomate
- sel, poivre, noix de muscade
- purée de pomme de terre (en sachet ou faite maison)

Préparation :

Réhydrater le soja, bien l'égoutter.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon, le demi-cube de bouillon.
Puis ajouter le poivron, la tomate, et le soja texturé.
Laisser mijoter 10 minutes.

Préparer la purée pendant ce temps.

Une fois que tout est prêt, mettre la préparation au soja dans le fond d'un plat, et mettre la couche de purée par-dessus.
Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four à 220°C pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

préparation :
10 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
2

Laitue de mer et son riz

Ingrédients :

- 1 sachet de laitue de mer déshydratée (25 g)
- 2 échalotes
- 1/2 citron
- 20 cl de crème fraîche liquide

Préparation :

Hacher la laitue de mer réhydratée (100 g) et 2 échalotes.
Les faire revenir dans une poêle huilée.

Ajouter le jus d'un demi-citron, de la crème fraîche.
Saler et poivrer.

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée.

Pour servir, garnir les assiettes de riz et déposer dessus le mélange de laitue de mer.

préparation :
10 mn

cuisson :
10 mn

personnes :
2

Lasagne végétarienne

Ingédients :

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 4 courgettes
- 1 grande boîte de tomates pelées (840 g)
- 1 boîte de sauce à pizza (225 g)
- 500 g d'épinards congelés ou frais
- 360 g de mozzarella
- 120 g de cheddar fort
- 7 ou 8 lanières de lasagne de blé
- 10 ml d'huile d'olive

Préparation :

Couper l'oignon, l'ail, les aubergines.

Les faire revenir dans de l'huile d'olive.

Mettre à part dans une grande poêle les tomates et la sauce à pizza.

Faire bouillir.

Ajouter le fromage et les épinards.

Bien égoutter.

Couper les nouilles en petites lanières. Mélanger le tout avec les légumes.

Mettre dans un plat au four préchauffé à 180°C environ 30 minutes.

Lasagnes à la mozzarella et aux olives noires

Ingédients :

- pâtes à lasagnes
- 5 mozzarellas de 125 g
- 2 ou 3 gros pots de coulis de tomates
- 1 ou 2 pots d'olives noires (selon votre goût pour les olives)

Préparation :

Couper les olives en deux ou trois, les mettre dans un saladier avec le coulis de tomates. Mélanger.

Couper la mozzarella en fines lamelles.

Mettre dans un plat à gratin une couche de sauce tomates et olives, une couche de lasagne, une couche de mozzarella et recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

Terminer par une couche de mozzarella.

Mettre au four à 200°C pendant 20 minutes.

Pour la mozzarella, pas besoin d'en mettre beaucoup, sinon c'est trop riche et ça fait des tas de fils.

Lasagnes au Saint-Agur

Ingrédients :

- 6 feuilles de lasagnes précuites
- 3 courgettes
- 1 gros poireau
- 2 ou 3 cuillères à soupe de farine ou de Maïzena
- 750 ml de lait
- 60 g de Saint-Agur
- 60 g de fromage râpé
- 1 œuf
- sel, poivre
- 1 lichette de whisky

Préparation :

Emincer les courgettes et le poireau, les faire revenir dans un peu d'huile.

A la fin de la cuisson, les légumes doivent être fondants. Au besoin, ajouter un peu d'eau. Une fois les légumes cuits, laisser la casserole sur le feu. Verser la farine ou la Maïzena et bien mélanger. Ajouter le lait en remuant. Vos légumes doivent être enrobés d'une sorte de béchamel.

Mixer la préparation obtenue (ça doit ressembler au Saint-Agur). Ecraser le Saint-Agur dans la préparation mixée. Ajouter la lichette de whisky et l'œuf battu. Mélanger. Vous obtenez la sauce.

Monter les lasagnes : une couche de sauce, 3 feuilles de lasagne, une autre couche de sauce, 3 feuilles de lasagne, un peu de sauce, le fromage râpé.

Cuire 20 minutes au four préchauffé à 250°C.

Déguster avec une salade verte.

préparation :
20 mn

cuisson :
35 mn

personnes :
2

Lasagnes aux aubergines

Ingrédients :

- 8 à 10 feuilles de lasagnes précuites
- 1 aubergine
- 3 tomates
- 1 gousse d'ail et 3 échalotes
- gruyère
- crème fraîche liquide
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- lait

Préparation :

Faire revenir les tomates et l'ail dans une poêle et les cuire. Passer éventuellement au mixer pour obtenir une sauce plus homogène. Mettre de côté.

Couper les aubergines en tranches fines. Les faire revenir dans une poêle huilée. Mettre de côté.

Faire fondre 20 g de beurre dans une casserole. Ajouter ensuite la farine. Tourner énergiquement avec une cuillère en bois. Ajouter petit à petit du lait de manière à obtenir une sauce ni trop liquide ni trop dense. Saler et poivrer. Faire mijoter.

Dans un plat beurré au préalable, assembler les ingrédients de la manière suivante : une couche de lasagnes, une couche de sauce tomate, une couche d'aubergines (ne pas oublier de saler et de poivrer cette couche) additionnée de crème fraîche liquide et une couche de gruyère.

On cumule les couches aussi hautes que le plat le permet en finissant par une couche de lasagnes. Sur cette dernière couche, on étale la sauce blanche et on parseme de gruyère râpé.

On met ensuite au four pendant environ 30 minutes à 200°C.

préparation :
30 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Lasagnes aux légumes au lait de coco

Ingédients :

- 8 à 10 feuilles de lasagne
- 1 grosse aubergine
- 3 courgettes
- 1 oignon
- 1 boîte de 400 ml de lait de coco (non sucré)
- 3 tomates
- fromage râpé
- herbes de Provence
- gingembre, ciboulette, ail en poudre selon les goûts

Préparation :

Emincer l'oignon. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes. Couper les courgettes en rondelles.
Faire revenir les oignons dans une cuillère à soupe d'huile, rajouter les légumes, mouiller (à l'eau) à hauteur des légumes et rajouter le lait de coco.
Ajouter au goût ail en poudre, gingembre et ciboulette. Saler, poivrer.
Faire cuire jusqu'à ce que les aubergines soient fondantes, et que le liquide de cuisson soit onctueux et crémeux, environ 30 minutes.

Dans un plat allant au four, disposer une couche de légumes, puis une couche de lasagnes, jusqu'à épuisement des légumes. Terminer par une couche de lasagnes.

Couper les tomates en deux puis en demi-lunes, les répartir sur la dernière couche de lasagnes. Saler, poivrer, poudrer d'herbes de Provence. Pour finir, saupoudrer de fromage râpé.

Cuire à four chaud pendant 20 minutes, le temps que le fromage fonde et que les lasagnes et les tomates cuisent.

préparation : 20 mn cuisson : 50 mn personnes : 4

Lasagnes aux poireaux

Ingédients :

- 3 poireaux
- 1 paquet de lasagnes
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 250 g de tofu
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 brique de crème de soja
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 échalote
- ciboulette, herbes aromatiques (basilic, thym, laurier)
- parmesan, gruyère
- 1 pincée de sel, curry

Préparation :

Couper les poireaux en petits morceaux puis les laver.
Faire revenir le tofu coupé en morceaux dans la sauce soja puis ajouter les poireaux. Bien mélanger et verser un demi-verre d'eau, saupoudrer de curry et laisser mijoter à feu doux.
Quand l'eau s'est évaporée, ajouter la crème fraîche épaisse, l'échalote coupée en petits morceaux et la ciboulette. Remuer et arrêter la cuisson.
Préparer la sauce tomate : mélanger les tomates, le sel et les herbes aromatiques mixées.
Disposer la moitié des poireaux dans le plat à four et arroser de crème soja. Recouvrir de plaques à lasagnes. Verser ensuite la moitié de la tomate et saupoudrer de parmesan. Recommencer et finir par la tomate et le reste de crème soja. Parsemer de gruyère.
Faire cuire 25 minutes à 210°C. Piquer une lame de couteau pour vérifier la cuisson des pâtes.
Laisser reposer dans le four environ 30 minutes avant de servir.

préparation : 20 mn cuisson : 25 mn personnes : 6

Lasagnes de légumes au gorgonzola

Ingrédients :

- 12 feuilles de lasagnes sèches
- 1 aubergine moyenne
- 150 g de petits pois
- 4 courgettes moyennes
- 300 g de gorgonzola
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 2 pincées de curry
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Couper les courgettes en rondelles, les faire sauter avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les faire dorer légèrement. Ajouter sel et poivre et un peu de curry. Eplucher et couper l'aubergine en dés, faire dorer les morceaux avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feu vif, 5 minutes environ. Egoutter sur du papier absorbant. Cuire les petits pois dans de l'eau salée 6 à 7 minutes et les égoutter.

Faire préchauffer le four à 210°C.

Découper le gorgonzola en lamelles, en réserver le tiers.

Dans un plat à gratin beurré, mettre 4 feuilles de lasagnes, garnir de légumes (courgettes, aubergines et petits pois), puis de lamelles de fromage. Continuer le montage en terminant par les lasagnes. Répartir le fromage restant, poivrer et couvrir d'une feuille d'aluminium.

Cuire au four 10 minutes, retirer le papier et continuer la cuisson 10 minutes environ.

Servir parsemé de persil plat ciselé.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Lasagnes tex-mex

Ingrédients :

- 1 oignon rouge
- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 poivron
- 1 sachet d'épices mexicaines
- 4 tortillas de maïs
- 200 g de ricotta
- fromage râpé
- huile végétale

Préparation :

Couper l'oignon en fines rondelles. Le faire cuire avec un peu d'huile. Ajouter le miel, le concentré de tomate, les épices et un peu d'eau pour une sauce épicée-sucrée. Ajouter les haricots égouttés. Rectifier l'assaisonnement.

Pendant ce temps, couper le poivron en lanières et les faire griller dans une poêle chaude. Couper les tortillas en quatre puis dresser les lasagnes. Alternier une couche de sauce aux haricots, une couche de ricotta, une couche de tortilla.

Finir par une couche de tortilla couverte de sauce aux haricots. Recouvrir généreusement de fromage râpé.

Mettre au four 180-200°C pendant environ 15 minutes (plus ou moins en fonction de l'aspect du fromage).

Servir chaud, avec de la salade, du maïs...

préparation :
20 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
2

Légumes à l'indienne

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1/2 cuillère à café de curry
- 10 cl de crème fraîche liquide

Préparation :

Laver les légumes.

Emincer les oignons. Les faire revenir à l'huile dans une casserole.

Rajouter ensuite les courgettes et les poivrons coupés en dés.

Couvrir et faire mijoter pendant environ 20 minutes.

Rajouter éventuellement un peu d'eau chaude afin que cela ne colle pas dans la casserole.

En fin de cuisson, juste avant de servir, rajouter la crème fraîche liquide (elle ne doit pas "cuire") et le curry (quantités à moduler en fonction des goûts).

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Légumes farcis

Ingrédients :

- 1 légume à farcir au choix (par ex. courgette)
- 3 cuillères à soupe de chapelure (ou 4 biscottes écrasées)
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation :

Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur et la faire cuire 5 minutes à l'eau salée.

Une fois qu'elle est bien tendre en son milieu, l'égoutter et ôter l'intérieur que l'on utilisera pour la farce.

Mélanger la chapelure avec l'intérieur de la courgette, les œufs, l'ail écrasé, le gruyère (selon convenance, une bonne poignée), le sel et le poivre.

Mettre dans un plat à four beurré ou avec un petit fond de crème fraîche liquide.

Laisser cuire 15 minutes à 210°C.

Servir avec du riz, du blé ou du quinoa que l'on aurait pu également mettre dans la farce.

préparation : 20 mn cuisson : 20 mn personnes : 2

Légumes sautés au boulgour

Ingédients :

- 80 g de boulgour
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 courgettes
- 1 carotte
- 1 navet
- 1 petite boîte de pois chiches
- quelques raisins secs
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le boulgour à l'eau pendant 12 minutes. Mettre de côté.

Faire cuire la carotte et le navet à l'eau.

Couper tous les légumes en petits morceaux.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon. Rajouter ensuite le poivron. Faire revenir à petit feu. Ajouter ensuite les courgettes, carottes et navets. Saler et poivrer généreusement.

Quand tous les légumes sont cuits, ajouter les pois chiches, le boulgour et les raisins secs. Bien mélanger et servir chaud.

préparation :
10 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
2

Légumes variés à la citronnelle

Ingédients :

- Huile végétale
- 125 g de tofu ferme coupé en dés
- 2 grosses gousses d'ail écrasées et hachées fin
- 3 tiges de citronnelle hachées fin
- 1 blanc de poireau tranché fin
- 250 g de chou chinois tranché fin
- 3 champignons shiitake secs, trempés et découpés en lamelles
- 60 g de pleurotes coupés en petits morceaux
- 125 g de mangetout
- 1 botte de cresson
- 6 mini maïs frais
- 1 piment rouge long et doux tranché fin
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à café de cassonade
- 1 cuillère à soupe de tamari
- sel et poivre

Préparation :

Dans un wok, faire chauffer un bon fond d'huile et y faire revenir les dés de tofu jusqu'à ce qu'ils dorent. Les retirer et les sécher sur du papier absorbant.

Garder seulement l'équivalent de 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok, puis le remettre sur le feu. Faire rissoler l'ail et le poireau 1 minute et, sans cesser de remuer, incorporer les légumes restants par petites poignées. Verser ensuite le bouillon, la sauce de soja, le tamari et le sucre. Faire cuire le tout à feu modéré et à couvert 6 minutes, en remuant de temps en temps. Parsemer de tofu frit, assaisonner de sel et de poivre, puis servir chaud.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Lentilles à l'ail

Ingrédients :

- 200 g de lentilles
- 3 gousses d'ail
- 4 tomates
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les lentilles à l'eau pendant 40 à 50 minutes.

Pour cette recette, on peut utiliser n'importe quelle sorte de lentilles, le meilleur résultat étant obtenu avec des lentilles vertes.

Dans une sauteuse ou dans une poêle, faire revenir l'ail haché.

Rajouter les tomates coupées en petits morceaux.

Faire cuire jusqu'à ce que les tomates soient réduites.

Ajouter les lentilles et faire mijoter environ 10 minutes.

préparation :
10 mn

cuisson :
60 mn

personnes :
6

Lentilles aux dattes

Ingrédients :

- 300 g de dattes décortiquées
- 300 g de lentilles vertes
- 3 gros oignons (de préférence des oignons rouges)
- cannelle
- cumin en poudre
- gingembre moulu
- curcuma
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante salée environ 20 minutes.

Pendant que les lentilles cuisent, faire revenir les oignons émincés dans une sauteuse avec de l'huile.

Une fois les oignons cuits, rajouter les dattes coupées en deux.

Rajouter les épices : cannelle, cumin, gingembre moulu, curcuma et poivre (ce dernier en grande quantité).

Quand les lentilles sont cuites et égouttées, les rajouter au mélange d'oignons, dattes et épices.

Servir chaud accompagné de riz.

préparation :
10 mn

cuisson :
35 mn

personnes :
4

Lentilles germées au cumin

Ingrédients :

- 100 g de lentilles vertes
- 1 petite carotte
- 3 oignons blancs moyens
- 1 ou 2 cuillères d'huile
- sel, poivre
- 1/2 cuillère à café de cumin

Préparation :

Faire germer les lentilles.

Suivant la saison, cela prend de 12 à 24 heures.

Dès qu'il y a 3 ou 4 mm de germe, c'est bon.

Couper la carotte en tranches fines. La faire sauter dans l'huile.

Couper les oignons en deux s'ils sont gros, sinon les laisser entiers, les ajouter dans la cocotte. Laisser 1 ou 2 minutes à feu moyen.

Couvrir l'eau, ajouter les lentilles, assaisonner. Laisser bouillonner 1 minute.

préparation : 10 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Mafaldines en verdure à la brousse

Ingrédients :

- 400 g de Mafaldines (pâtes festonnées)
- 300 g de petits pois écossés
- 150 g de pois gourmands
- 200 g de brousse de brebis
- 15 cl de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Effiler les pois gourmands.

Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Porter le bouillon à ébullition, puis y ajouter les petits pois et les pois gourmands. Laisser cuire sur feu doux 5 à 10 minutes (ils doivent rester croquants).

Ecraser la brousse de brebis dans un saladier, ajouter la ciboulette, saler et poivrer.

Mélanger avec les pâtes égouttées, les légumes et un peu de bouillon réduit.

Servir immédiatement.

Vous pouvez accompagner ce plat d'un verre de vin blanc bien frais.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

Mafé ou ragoût de légumes à la sauce cacahuète

Ingédients :

- 200 à 300 g de pâte de cacahuète
- 50 g de concentré de tomate
- 100 g de purée de tomate
- 1 oignon pelé, haché grossièrement
- 1 ou 2 pommes de terre
- 1 patate douce
- 1/2 racine de manioc
- 2 carottes
- riz blanc ou brisure de riz
- 1 petite aubergine
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail pelée, sans le germe
- gros sel
- 3/4 cuillère à café de poivre
- petits piments secs (selon le goût)
- 1 ou 2 piments genre "petite tomate"
- 1 cuillère à soupe de Maïzena

Préparation :

Porter 1,5 l d'eau à ébullition dans une grande casserole. Ajouter la pâte de cacahuète, le concentré de tomate, la purée de tomate et le sel, puis les légumes pelés et coupés en gros morceaux. Éventuellement, ajouter de l'eau si nécessaire. Laisser cuire environ 15 minutes.

Piler le poivre, les piments secs, l'ail, le bouillon et les oignons. Ajouter à la sauce, ainsi que le vinaigre. Ajouter le piment frais entier (surtout ne pas l'ouvrir) et le retirer après une demi-heure. Il doit être cuit mais pas trop pour qu'il ne se perce pas et le mettre de côté pour le servir avec le plat.

Laisser cuire 1 heure à 1 heure 30 à feux doux, en mélangeant de temps en temps (attention à ce que le fond ne prenne pas). Vérifier la cuisson grâce aux carottes. Si elles sont cuites, le reste l'est aussi.

Traditionnellement, en Afrique de l'Ouest, le mafé est fait avec de la viande ou du poisson, mais il est délicieux juste avec des légumes. Il se sert avec du riz cassé deux fois. On met le riz dans un grand plat rond en métal émaillé, on verse de la sauce mafé sur le riz et on s'installe tous autour du plat pour le manger avec la main droite.

Mais vous pouvez évidemment le déguster comme bon vous semble !

préparation : 40 mn cuisson : 2 h personnes : 4

Mille-feuille d'aubergines

Ingédients :

- 5 aubergines
- 250 g de fromage de brebis frais (ou de chèvre frais)
- mozzarella
- 5 tomates
- 25 cl d'huile d'olive
- 1 morceau de sucre
- 1 bouquet de basilic, origan
- sel, poivre

Préparation :

Laver et couper les aubergines aux deux extrémités. Sans les éplucher, les couper en tranches régulières dans le sens de la longueur. Les saler. Les arroser d'huile d'olive. Les faire dorer pendant 3 ou 4 minutes à la poêle dans de l'huile d'olive. Au fur et à mesure de la cuisson, éponger les tranches d'aubergines sur un papier absorbant. Saler et poivrer.

Ecraser le fromage frais et le basilic ciselé (en prenant le soin de garder quelques brins pour la finition). Poivrer mais ne pas saler, le fromage et les aubergines étant déjà salés.

Ebouillanter les tomates pendant 1 minute de manière à en retirer la peau. Faire réduire les tomates dans une poêle avec le sucre et l'origan.

Chemiser le fond et les parois d'un moule beurré avec des tranches d'aubergines. Les tartiner d'une couche de tomates, d'une couche de mozzarella puis d'une couche de fromage frais. Recouvrir d'aubergines. Recommencer les couches dans le même ordre. Terminer par une couche d'aubergines. Tasser le tout en pressant sur la surface.

Faire cuire pendant 40 minutes dans un four à 180°C.

Pour servir, démouler le mille-feuille. Le servir froid. Le décorer avec les brins de basilic restants. L'idéal est de le préparer la veille.

préparation : 40 mn cuisson : 40 mn personnes : 6

Moujaddarah

Ingédients :

- 400 g de lentilles rouges
- 50 g de riz
- 1 gros oignon
- 1 tasse à café d'huile d'olive vierge.

Préparation :

Hacher l'oignon très fin.

Porter les lentilles à ébullition.

En même temps, faire revenir à feu doux l'oignon dans l'huile d'olive.

Dès que les lentilles commencent à bouillir, y ajouter les oignons cuits et le riz lavé au préalable.

Laisser cuire à feu doux.

Remuer de temps en temps.

Servir froid avec de la salade ou encore des cornichons.

préparation :
10 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Moussaka au seitan

Ingédients :

- 2 aubergines
- 200 g de seitan haché
- 1 coulis de tomates
- 1 oignon haché
- vin blanc
- cannelle
- persil
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- lait
- sel, poivre
- parmesan
- 1 œuf

Préparation :

Couper les aubergines en tranches fines, les faire dégorger au gros sel, les rincer et les saisir à feu doux dans une poêle huilée.

Blondir les oignons à l'huile d'olive, griller le seitan haché et déglacer au vin blanc. Ajouter de la cannelle et du persil à profusion et y verser le coulis de tomates, jusqu'à réduction.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Quand il est fondu, verser la farine en pluie. Remuer énergiquement avec une cuillère en bois. Verser petit à petit le lait en continuant à remuer (indispensable pour éviter les grumeaux). Saler et poivrer. Remuer jusqu'à épaississement de la sauce.

Badigeonner d'huile un plat allant au four. Préchauffer le four à 200°C.

Étendre le mélange seitan-oignons-tomates, ajouter sur le dessus les aubergines frites, presser avec le dos d'une grosse cuillère en ajoutant un peu de coulis sur le dessus.

Mélanger un œuf battu avec la béchamel tiède (pour ne pas cuire les œufs) et verser. Saupoudrer de parmesan. Mettre au four. Vérifier que le mélange béchamel-œuf battu lève bien. A ce moment, baisser la température à 180°C.

La température ne doit pas descendre trop rapidement, comme un soufflé (s'assurer que le centre est cuit et ne retombera pas avant de sortir du four, quitte à baisser la température très progressivement).

préparation :
50 mn

cuisson :
1 h

personnes :
6

Moussaka aux champignons

Ingédients :

- 900 g d'aubergines
- 1 gros oignon émincé
- 1 boîte de tomates hachées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café d'origan en poudre
- 450 g de champignons
- 75 g d'emmental râpé
- 10 cl d'huile d'olive
- 225 g de yaourt de brebis
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- 2 œufs battus
- 1 pincée de noix de muscade
- sel, poivre

Préparation :

Chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse. Faire cuire les aubergines, non pelées et coupées en rondelles, 5 minutes de chaque côté pour bien les dorer. Les retirer de la poêle et réserver.

Chauffer le reste de l'huile. Dorer l'oignon 5 minutes en le remuant. Ajouter tomates, concentré, épices, sel et poivre. Faire mijoter 30 minutes à feu doux. Ajouter les champignons en lamelles, cuire encore 10 minutes, et hors du feu, incorporer 50 g d'emmental.

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients qui la composent : le yaourt de brebis, la maïzena, les œufs battus, la noix de muscade.

Dans le fond d'un plat à four, étaler la moitié des aubergines. Les recouvrir de la préparation à la tomate et du reste des aubergines. Verser la sauce. Saupoudrer de fromage râpé.

Cuire à four chaud (190°C) pendant 50 minutes.

préparation : 40 mn cuisson : 2 h personnes : 4

Moussaka végétarienne

Ingédients :

- 1 aubergine
- 200 g de feta
- 4 grosses tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- thym
- 20 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe de farine
- 20 cl de lait
- sel, poivre

Préparation :

Couper les aubergines en tranches fines. Les faire cuire quelques minutes à la poêle en rajoutant un peu d'eau. Les disposer au fond du plat.

Faire cuire les tomates à feu doux. Bien égoutter de manière à éliminer le maximum de liquide. Faire revenir les oignons et l'ail et incorporer aux tomates préalablement cuites.

Ajouter la moitié de la feta émietlée. Ajouter du thym, du sel et du poivre et faire mijoter. Disposer ce mélange sur les aubergines.

Faire fondre le beurre dans une casserole. Y ajouter la farine et diluer progressivement avec du lait. Mélanger énergiquement. Ajouter du sel et du poivre. Incorporer la deuxième moitié de la feta et faire mijoter jusqu'à obtenir un mélange lisse. Disposer ce mélange sur le reste dans le plat.

Mettre le plat au four pendant 20 minutes à 200°C.

préparation : 20 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Mousseline de pommes de terre au safran

Ingédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 500 ml de lait
- 3 pincées de safran (0,1 g)
- 25 g de beurre
- sel, poivre

Préparation :

Peler les pommes de terre.

Les râper avec la grille pour faire des pommes allumettes.

Mettre les pommes de terre dans une casserole avec du lait, du sel et du poivre.

Laisser cuire 20 minutes.

Ajouter le safran et le beurre.

Nage de curry au lait de coco, kumaras, chou chinois et pois gourmands

Ingédients :

- 2 gros kumaras (patates douces)
- 4 feuilles de chou chinois
- 100 g à 200 g de germes de soja frais
- 100 g à 200 g de pois gourmands
- 1 carotte
- 3 tomates
- 1 cuillère à café de 5 baies concassées

- 25 cl de lait de coco
- 3 cuillères à café de curry doux
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 2 gros oignons et 1 gousse d'ail
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Dans une jatte, mélanger le lait de coco avec 2 cuillères à café de curry, l'ail pressé, les baies concassées et le gingembre en poudre. Couper les kumaras et la carotte en gros dés puis les faire mariner 10 minutes dans le lait de coco au curry.

Dans un wok, faire revenir dans l'huile d'olive les oignons coupés en quartiers. Quand ils sont bien dorés, ajouter 1 cuillère à café de curry et la moitié de la coriandre ciselée. Faire revenir 5 minutes puis ajouter les légumes marinés et égouttés. Réserver la marinade. Laisser dorer 2 minutes.

Mouiller les légumes avec le bouillon réalisé avec 60 cl d'eau. Mélanger bien et allonger avec toute la marinade au coco. Faire mijoter à feu doux et à découvert 30 minutes.

A mi-cuisson, ajouter les tomates coupées en quartiers. On peut remettre aussi un peu de curry selon la force que l'on souhaite donner à cette nage.

Pendant ce temps, faire cuire les pois gourmands dans un grand volume d'eau bouillante salée 3 à 4 minutes. Les rafraîchir sous l'eau froide immédiatement. Ils doivent être très croquants et bien verts.

Tailler les feuilles de chou chinois en gros tronçons. Laver les germes de soja. Dans une poêle, faire sauter quelques minutes le chou et les germes de soja. Ils doivent aussi rester très croquants. Les ajouter ensuite à la nage. Bien mélanger.

Répartir la nage dans quatre assiettes creuses. Ajouter sur le dessus les pois gourmands et parsemer du reste de coriandre ciselée. Servir bien chaud.

Navets farcis

Ingédients :

- 8 navets
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 botte de ciboulette
- 20 g de raisins secs
- 1 œuf
- 20 g de beurre
- sel, poivre

Préparation :

Laver les navets. Les couper en deux et les évider à l'aide d'une petite cuillère. Mettre de côté les navets évidés.

Hacher menu la pulpe des navets ainsi récupérée.
Emincer oignon et échalotes et les faire revenir dans une casserole. Y rajouter la pulpe des navets et faire cuire pendant environ 20 minutes.

Hors du feu, rajouter les raisins secs coupés en petits morceaux, l'œuf et la ciboulette finement hachée. Saler, poivrer.

Poser les navets évidés dans un plat beurré.
Remplir avec la farce réalisée auparavant. Mettre au four pendant 45 minutes à 180°C.

préparation : 20 mn cuisson : 65 mn personnes : 4

Nems végétariens

Ingédients :

- 24 feuilles de riz
- 60 g de champignons noirs
- 1 carotte râpée
- 200 g de tofu émietté
- 1 petite boîte de pousses de soja
- 1 oignon haché
- 3 œufs
- 24 feuilles de salade
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 piment haché

Préparation :

Faire tremper les champignons pendant 20 minutes dans l'eau tiède.
Faire dorer l'oignon dans une poêle.
Dans un mixer, mettre les pousses de soja, la carotte, le tofu, l'oignon, le sel, le poivre, les champignons et les œufs.
Mixer jusqu'à obtention d'une farce homogène mais pas trop (il faut pouvoir distinguer les ingrédients).
Tremper les feuilles de riz dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient molles.
Mettre la feuille dans une assiette et déposer un rouleau de farce sur un des côtés. Rouler en serrant bien.
Placer les nems ainsi remplis pendant au moins 1 heure au réfrigérateur.
Cuire les nems dans une poêle. Servir immédiatement.
Préparer la sauce en mélangeant la sauce soja, l'ail et le piment haché.
Pour manger les nems, on les roule dans une feuille de salade et on les trempe dans la sauce.

préparation : 30 mn cuisson : 10 mn personnes : 6

Nouilles aux légumes et miel

Ingrédients :

- spaghetti (deux bonnes poignées)
- 1 poivron rouge
- 2 branches de céleri
- 1 courgette
- 1 bouquet de brocoli
- 6 champignons blancs
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- 2 cuillères à café d'huile de sésame
- tamari ou sauce soja (quantité au goût)
- 1 cuillère à soupe de miel
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes et les égoutter 5 ou 6 minutes après l'ébullition (juste avant qu'elles deviennent al dente).

Dans un petit bol, mélanger l'ail haché finement, l'huile d'olive et le miel. Remuer jusqu'à ce que ce soit homogène. Mettre de côté.

Verser de l'huile d'olive et de l'huile de sésame dans un wok antiadhésif et faire chauffer.

Trancher le poivron rouge en lanières. Découper le céleri en petits morceaux. Couper la courgette en demi-rondelles. Découper le brocoli en petits bouquets. Emincer les champignons en rondelles.

Faire sauter les légumes à feu moyen-vif pendant environ 5 minutes. Baisser légèrement le feu.

Ajouter les pâtes égouttées et remuer. Arroser de tamari. Remuer. Ajouter le mélange de miel et remuer. Goûter et régler l'assaisonnement.

Retirer du feu et servir.

préparation :
15 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Nouilles chinoises au soja et poivron

Ingrédients :

- 2 poivrons (rouges ou verts)
- 400 g de soja frais
- 1 gros piment
- 1 citron
- 6 œufs
- vinaigre
- sauce de soja
- 500 g de nouilles chinoises

Préparation :

Faire revenir les œufs dans une poêle. Casser l'omelette en petits morceaux.

Faire revenir les poivrons et le piment avec de l'huile d'olive dans une poêle, ajouter le soja frais, puis un peu de vinaigre et de sauce de soja. Laisser revenir.

Ajouter les œufs et laisser sur feu doux.

Faire bouillir de l'eau dans une casserole, puis cuire les nouilles (2 à 3 minutes).

Servir accompagné d'un quart de citron à presser dessus.

préparation :
10 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Oufs pochés au curry de carottes

Ingédients :

- 60 g de beurre
- 800 g de carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de sucre roux
- 20 cl de bouillon de légumes
- 5 cl de vinaigre (blanc si possible)
- 4 œufs
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher et couper les carottes en petits tronçons. Peler et émincer les oignons. Faire suer ces légumes dans le beurre pendant 5 minutes à feu doux. Saupoudrer du sucre roux et du curry. Mélanger pendant 2 minutes. Ajouter le bouquet garni et le bouillon de légumes. Couvrir et laisser mijoter 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Faire bouillir 1 litre d'eau avec le vinaigre. Régler le feu pour obtenir un léger frémissement (très important). Faire cuire les œufs un par un : casser un œuf dans une tasse, et le verser doucement dans l'eau frémissante, le laisser cuire 3 à 4 minutes puis l'égoutter délicatement.

Juste avant de servir, ôter le bouquet garni.
Répartir les carottes dans les assiettes.
Déposer un œuf sur les carottes.
Verser un peu de jus de cuisson par-dessus.

préparation : 10 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Omelette au Comté

Ingédients :

- 4 œufs
- 50 g de Comté
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide
- 200 g de champignons
- sel, poivre
- beurre

Préparation :

Laver les champignons et les émincer. Les faire revenir dans une poêle beurrée.

Dans un bol, fouetter les œufs. Y rajouter le Comté râpé, la cuillère à soupe de crème fraîche et les champignons.
Saler et poivrer selon le goût.

Faire chauffer une poêle antiadhésive pas trop fort. Il ne faut pas que l'omelette soit saisie mais au contraire qu'elle cuise tout doucement.

Y faire fondre une noisette de beurre.
Verser la préparation dans la poêle.

Quand les bords semblent être suffisamment cuits, plier l'omelette en deux.

préparation : 10 mn cuisson : 5 mn personnes : 2

Omelette de pissenlit

Ingédients :

- 2 poignées de boutons fermés de fleurs de pissenlit
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche liquide
- beurre
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir les boutons fermés de pissenlit dans du beurre pendant 2 à 3 minutes.

Pendant ce temps, casser les œufs entiers dans un bol.

Y ajouter la crème fraîche. Saler et poivrer.

Quand les boutons sont revenus, verser le mélange d'œufs et faire cuire à feu doux pendant 5 minutes.

préparation : 10 mn cuisson : 5 mn personnes : 2

Omelette provençale

Ingédients :

- 8 œufs
- jus ou coulis de tomates ou tomates coupées en cubes très fins
- herbes de Provence
- huile

Préparation :

Huiler la poêle puis mettre les 8 œufs dans un grand bol avec 6 cuillères à soupe de jus de tomates et 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence.

Mélanger la préparation et verser le tout dans la poêle.

Faire cuire à feu doux.

Pour voir que l'omelette est cuite, il faut qu'elle soit assez dure et qu'il n'y ait plus aucune partie liquide.

Il ne faut surtout pas faire cuire l'omelette à feu vif car le fond peut brûler sans que vous ne vous en aperceviez.

préparation : 10 mn cuisson : 5 mn personnes : 4

Oreilles d'âne

Ingrédients :

- pâte à crêpes à la farine de blé blanche
- 2 pots de crème fraîche liquide (1 l)
- 1 kg environ d'épinards frais ou congelés suivant l'importance du plat
- fromage râpé, gruyère ou mieux encore Beaufort

Préparation :

Faire une dizaine ou plus de crêpes blanches, pas très cuites, à peine dorées et surtout pas croustillantes.

Passer à la vapeur les feuilles d'épinards ou les décongeler et les cuire "al dente".

Dans un plat à gratin beurré, mettre une crêpe au fond, puis mettre dessus une fine couche d'épinards et un peu de fromage et quelques cuillères à soupe de crème fraîche. Ne pas trop saler et poivrer légèrement. Renouveler l'opération autant de fois que nécessaire pour utiliser tous les ingrédients.

Mettre au four chaud à 220°C environ 20 minutes, pour que tout le plat soit gratiné et pas "brûlé".

Servir très chaud et déguster avec un vin blanc sec.

préparation : 60 mn cuisson : 30 mn personnes : 8

Paëlla végétarienne

Ingrédients :

- 150 g de riz complet
- 75 g de haricots verts
- 100 g de petits pois
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 1 g de safran
- huile d'olive
- herbes de Provence
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Couper l'oignon en fines lamelles.

Le faire dorer dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Ajouter ensuite les légumes : haricots verts coupés en petits morceaux, petits pois, carotte coupée en rondelles, tomates coupées en petits morceaux et ail haché.

Mouiller avec de l'eau chaude. Mettre les herbes de Provence et le safran.

Saler, couvrir et laisser cuire 30 minutes.

Faire revenir le riz dans une autre casserole avec de l'huile d'olive.

Le verser ensuite dans la poêle où cuisent les légumes. Compléter avec de l'eau bouillante. Faire cuire à feu très doux jusqu'à absorption et évaporation complète de l'eau.

préparation : 20 mn cuisson : 50 mn personnes : 4

Paillassons de pommes de terre

Ingrédients :

- 2 grosses pommes de terre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- sel, poivre

Préparation :

Ecraser les échalotes et l'ail dans un saladier.

Y ajouter les pommes de terre râpées.

Ajouter les œufs et mélanger.

Saler, poivrer.

Faire frire dans une poêle avec de l'huile d'olive.

préparation :
20 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
4

Pain de laitue sauce citron

Ingrédients :

- 2 laitues
- 300 g de pommes de terre
- 4 œufs
- 30 cl de crème fraîche
- 2 citrons
- 80 g de beurre

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau 20 minutes.

Laver les laitues. Les plonger feuille à feuille dans de l'eau bouillante salée. Les égoutter et les presser pour enlever toute l'eau.

Beurrer un moule et le tapisser avec les plus belles feuilles de laitue.

Hacher le reste des feuilles de laitue. Couper les pommes de terre en dés.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus en omelette, les deux tiers de la crème fraîche, le sel et le poivre. Ajouter les pommes de terre et la laitue.

Verser dans le moule et faire cuire au bain-marie pendant 40 minutes dans le four.

Dans une casserole, faire chauffer le restant de la crème et le beurre jusqu'à ce que celui-ci fonde.

Ajouter le jus des deux citrons et battre pour obtenir un mélange onctueux (si on ne veut pas trop de "force" dans la sauce, on peut ne mettre qu'un seul citron).

Démouler le gâteau et servir accompagné de la sauce.

préparation :
20 mn

cuisson :
60 mn

personnes :
4

Pains feuilletés fourrés indiens

Ingédients :

- 450 g de pommes de terre, bouillies et écrasées en purée
- 1 petit oignon finement haché
- 2 piments verts hachés
- sel
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 325 g de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 175 ml d'eau chaude
- beurre pour la friture

Préparation :

Mélanger les pommes de terre écrasées avec l'oignon et les piments verts. Saler et ajouter le cumin. Laisser reposer.

Mélanger la farine et une bonne pincée de sel.
Ajouter l'huile et travailler du bout des doigts.
Ajouter assez d'eau pour former une pâte épaisse.
Travailler 10 minutes jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
Partager en 20 boulettes.

Étaler 2 boulettes pour former des disques de 10 cm de diamètre.
Disposer 2 cuillères à soupe de garniture sur un des disques et bien l'étaler.
Poser l'autre disque sur la garniture et fermer le bord.

Étaler délicatement cette galette pour l'élargir à 18 cm de diamètre en prenant soin de ne pas laisser échapper la garniture.

Faire dorer 2 à 3 minutes. Servir chaud.

préparation :
40 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
4

Pains magiques

Ingédients :

- 1 baguette de pain
- épinards
- 1 tomate
- feta râpée
- mozzarella râpée
- olives noires
- huile olive
- vinaigre balsamique
- basilic

Préparation :

Couper la baguette de pain en deux sur le sens de la longueur.
Badigeonner la mie avec de l'huile d'olive, puis avec le vinaigre balsamique.
Étendre une couche d'épinards non cuits (cuire au goût).
Couper la tomate en tranches puis les déposer sur les épinards.
Saupoudrer du basilic sur les tomates.
Garnir avec les deux fromages râpés et les olives noires coupées en rondelles.

Chauffer au four sur une assiette d'aluminium à 250°C environ 10 à 15 minutes.
Mettre le grill pour les dernières minutes de cuisson afin de faire fondre le fromage.

Servir chaud, se réchauffe aussi très bien.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
2

Panais frits

Ingédients :

- 600 g de panais
- un peu de bouillon de légumes
- cerfeuil si possible frais
- huile

Préparation :

Eplucher les panais et les couper en petits cubes.

Faire revenir les panais dans une poêle avec un peu d'huile.

Les arroser de bouillon de légumes et en fin de cuisson, saupoudrer de cerfeuil.

préparation : 10 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Pâtes à la moutarde

Ingédients :

- 300 g de pâtes (tagliatelles fraîches si possible)
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Préparation :

Faire cuire les pâtes.

Dans le même temps, faire revenir la moutarde dans une poêle.

Y rajouter la crème.

Couper les poivrons en dés.

Finalement, mélanger la sauce et les poivrons froids avec les pâtes.

préparation : 5 mn cuisson : 10 mn personnes : 4

Pâtes à la sauce caponata

Ingrédients :

- 1 aubergine coupée en bâtonnets
- 2 courgettes coupées en bâtonnets
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 gros poivron rouge émincé
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 cl de jus de tomates
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe d'olives noires émincées
- 2 cuillères à soupe de câpres
- sel de mer, poivre noir moulu

Préparation :

Saler légèrement l'aubergine et les courgettes et les égoutter dans une passoire pendant 30 minutes. Rincer et essuyer avec du papier absorbant.

Faire revenir les oignons, l'ail et le poivron dans l'huile pendant 5 minutes. Incorporer l'aubergine et les courgettes et laisser cuire 5 minutes. Verser le jus de tomates et 150 ml d'eau. Mélanger bien, porter à ébullition puis ajouter tous les autres ingrédients.

Assaisonner à votre goût et laisser frémir 10 minutes.

Servir sur les pâtes de votre choix.

préparation : 30 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Pâtes au brocoli

Ingrédients :

- 1 brocoli (frais ou congelé)
- 375 g de nouilles aux œufs
- 60 ml d'huile végétale
- 25 g de beurre
- 1 oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 2 cuillères à café de vin blanc
- sel, poivre

Préparation :

Tremper le brocoli quelques minutes dans l'eau froide salée. Rincer. Défaire le brocoli en bouquets. Peler et hacher les tiges. Faire cuire au micro-ondes environ 3 ou 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit al dente. Egoutter et réserver. Si on utilise du brocoli congelé, le faire cuire au micro-ondes environ 6 minutes. Réserver.

Cuire les nouilles dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egoutter et mettre dans un plat de service.

Chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle ou une casserole à fond épais, à feu moyen. Y faire cuire l'oignon et l'ail, 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Incorporer le vin. Porter à ébullition. Ajouter le brocoli et réchauffer. Verser cette préparation sur les nouilles. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Pâtes au chou rouge

Ingédients :

- 1/2 chou rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- crème fraîche ou crème liquide
- sel
- parmesan
- huile d'olive
- 500 g de pâtes

Préparation :

Couper le chou en lanières. Le laver et l'égoutter.

Faire revenir l'oignon haché dans l'huile (au wok par exemple).

Ajouter le chou et l'ail.

Faire cuire mais pas trop longtemps : il faut que le chou rouge reste craquant.

Ajouter la crème. Saler.

Faire cuire les pâtes.

Mélanger le chou aux pâtes et servir avec le parmesan.

préparation :
15 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Pâtes au cresson

Ingédients :

- 600 g de pâtes type farfalle
- 1 botte de cresson frais
- 1 petit pot de crème fraîche
- parmesan
- emmenthal râpé
- sel, poivre

Préparation :

Oter la tige du cresson et ne garder que les feuilles.

Les laver à l'eau courante et les faire cuire à feu très doux avec la crème pendant au moins 20 minutes.

Saler, poivrer.

Faire cuire les pâtes al dente durant 10 à 12 minutes.

Quand les pâtes sont cuites, napper de sauce au cresson et présenter à part les fromages.

préparation :
10 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Pâtes au gorgonzola et aux noix

Ingédients :

- pâtes sèches de votre choix (penne, farfalle, tagliatelle)
- 200 g de gorgonzola
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 50 g de cerneaux de noix
- sel, poivre du moulin

Préparation :

Faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, couper le gorgonzola en cubes.

Ecraser les cerneaux de noix au pilon.

Dans une casserole, faire fondre à feu doux le gorgonzola, puis ajouter la crème fraîche et les deux tiers des noix pilées.

Saler et poivrer.

Egoutter les pâtes une fois cuites.

Les napper de la sauce.

Décorer avec le tiers de noix pilées restantes et servir immédiatement.

préparation : 10 mn cuisson : 15 mn personnes : 2

Pâtes au roquefort

Ingédients :

- 250 g de tomates cerises
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 75 g de roquefort
- 300 g de pâtes
- 10 olives noires
- 10 cerneaux de noix
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Couper le fenouil en petits morceaux, l'oignon en lamelles.

Dans une casserole, faire blondir le fenouil et l'oignon dans de l'huile chaude.

Hacher les olives et l'ail au couteau et les ajouter au mélange précédent.

Faire cuire les pâtes, les égoutter et les verser dans un plat de service.

Emietter les noix et le roquefort dessus, ajouter les tomates coupées en deux et le mélange de la casserole.

Saler et poivrer.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Pâtes aux aubergines

Ingrédients :

- 500 g de pâtes
- 6 gousses d'ail
- 1 grosse aubergine
- 500 g de purée de tomates
- huile d'olive
- sel
- piment moulu

Préparation :

Laver les aubergines et les couper en lamelles puis les faire dégorger 1 heure avec du sel.

Une fois égouttées, les couper en petits dés et les faire dorer dans de l'huile d'olive avec de l'ail coupé finement.

Ensuite, rajouter la purée de tomates ainsi que le piment moulu. Mélanger.

Faire cuire les pâtes.

Mélanger la sauce et les pâtes ou servir les deux à part.

préparation :
10 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
6

Pâtes aux courgettes et au bleu

Ingrédients :

- 300 g de pâtes (ne pas utiliser de pâtes à cuisson rapide)
- 800 g de courgettes
- 1 petit pot de crème fraîche épaisse
- 1 verre de lait
- 100 g de bleu
- 1 pincée de curry vert
- herbes de Provence

Préparation :

Couper les courgettes en rondelles. Les mettre sur feu fort dans 2 litres d'eau froide avec le curry et les herbes de Provence.

À ébullition, rajouter les pâtes, laisser cuire le temps de cuisson des pâtes, entre 8 et 12 minutes.

Pendant la cuisson des légumes, couper le bleu en petits cubes.

Égoutter les pâtes et les courgettes, les remettre sur feu moyen.

Ajouter le lait, la crème fraîche, le bleu.

Laisser cuire jusqu'à ce que le bleu soit fondu. Saler à votre goût.

Servir chaud avec une salade verte.

préparation :
10 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Pâtes aux haricots à l'Italienne

Ingédients :

- 1 boîte de haricots romains
- 1 oignon coupé en deux
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe de persil et de basilic
- 1 boîte de 450 g de tomates en dés
- 2 cuillères à thé de pesto (10 ml)
- sel, poivre
- 400 g de pâtes non cuites (coquille, spirale, etc.)
- 150 g de fromage parmesan râpé fin

Préparation :

Égoutter les haricots, les couvrir d'eau fraîche. Ajouter un demi-oignon, le laurier et l'huile d'olive. Couvrir et amener à ébullition. Égoutter en réservant deux tiers de tasse de liquide de cuisson.

Hacher le demi-oignon non utilisé, puis le faire attendrir dans le beurre. Ajouter l'ail et le persil, et prolonger la cuisson de 2 minutes. Ajouter les tomates, le liquide de cuisson réservé, les haricots et le pesto, saler et poivrer. Couvrir, puis laisser mijoter pendant 10 minutes : réserver au chaud.

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Les égoutter bien, puis les mettre à nouveau dans la casserole. Ajouter la préparation de haricots, le basilic haché et les deux tiers du parmesan râpé. Remuer délicatement ; saupoudrer du reste de parmesan.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
6

Pâtés de courgettes

Ingédients :

- 3 petites courgettes
- 1 petit oignon
- 1/2 poivron rouge
- 1 cuillère à café de persil haché
- 80 g de farine blanche non raffinée
- 1 œuf
- huile d'olive
- crème aigre
- sel, poivre

Préparation :

Râper les courgettes, les saupoudrer de sel et les transférer dans une passoire. Les laisser égoutter 15 minutes et bien rincer.

Mixer finement l'oignon, le poivron et le persil.

Dans un bol, mélanger les courgettes râpées, le mélange oignon-poivron, la farine, l'œuf, le sel et le poivre.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Lorsqu'elle est bien chaude, ajouter le mélange avec une cuillère à soupe et aplatir les pâtés. Les faire cuire de 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et les retourner. Continuer la cuisson quelques minutes.

Servir bien chaud avec de la crème aigre, du riz, etc.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Pâtes fraîches sauce camembert

Ingédients :

- 250 g de pâtes fraîches ou de ravioles
- 1 courgette
- 1 gros poireau
- 150 g de champignons de Paris
- 3 cuillères à soupe bombées de crème fraîche
- 90 g de camembert
- 1 petit verre de vin blanc (env. 10 cl)
- gingembre en poudre
- ail en poudre
- ciboulette

Préparation :

Nettoyer la courgette, sans la peler, la couper en petits cubes. Nettoyer le poireau, lui couper la tête en gardant un peu de vert, puis l'émincer finement.

Nettoyer les champignons de Paris, les couper en lamelles.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une sauteuse antiadhésive. Y mettre le gingembre en poudre. Ajouter la courgette, le poireau et les champignons. Faire suer les légumes 5 minutes, puis ajouter le vin blanc et 10 cl d'eau. Assaisonner d'ail en poudre, de sel et de poivre. Puis laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste environ 2 cuillères à soupe de liquide (environ 15 minutes).

Lorsque le liquide a réduit, ajouter la crème fraîche, puis le camembert coupé en petits cubes. Laisser cuire encore 5 minutes (la sauce doit épaissir et le camembert fondre).

Pendant que le fromage fond, faire cuire les pâtes. Les égoutter et les mettre dans la sauce. Remuer pour bien enrober les pâtes et les réchauffer dans la sauce. Saupoudrer de ciboulette.

Servir immédiatement.

préparation :

20 mn

cuisson :

30 mn

personnes :

2

Pâtes pimentées au tofu grillé

Ingédients :

- 160 g de pâtes
- 125 g de tofu
- 2 courgettes
- 1 piment
- 1/2 poivron
- curry
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 15 cl de crème fraîche liquide
- huile
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les pâtes à l'eau. Réserver.

Dans une casserole, mettre de l'huile. Y faire cuire pendant environ 15 minutes les courgettes, le poivron et les piments coupés en dés.

En fin de cuisson, rajouter la crème fraîche et assaisonner avec sel, poivre et curry.

Couper le tofu en fines tranches (mais pas trop fines pour ne pas qu'elles se désagrègent) et les faire tremper 5 minutes dans la sauce soja.

Retirer les tranches de la sauce soja et saupoudrer chaque face de curry. Faire frire les tranches à la poêle en les faisant bien griller.

Juste avant de servir, ajouter les pâtes aux légumes. Mélanger. Déposer dessus les tranches de tofu grillé. Servir aussitôt.

préparation :

15 mn

cuisson :

30 mn

personnes :

2

Penne sauce arrabiata

Ingédients :

- 1 paquet de pâtes (penne rigate)
- 2 tomates
- 1 cuillère à café de Tabasco (facultatif)
- 1 mélange de différentes épices que vous avez
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail

Préparation :

Eplucher les tomates, les couper en petits dés. Les garder de côté.

Eplucher les gousses d'ail, les écraser et les garder de côté.

Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée puis les égouter.

Remettre la casserole sur le feu puis faire chauffer le mélange beurre + huile. Dès que cela commence à brunir, ajouter le mélange d'épices (1/2 cuillère à café de chaque), remuer 30 secondes, ajouter les tomates et le Tabasco.

Faire revenir jusqu'à ce que les tomates aient fondu, ajouter l'ail, mélanger rapidement, retirer la casserole du feu, ajouter les pâtes, mélanger à nouveau et servir aussitôt.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

Petites bourses magiques aux champignons

Ingédients :

- 300 g de choucroute blanche
- 1 kg de champignons blancs frais
- 1 kg de farine
- 6 œufs
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile
- 1 feuille de poireau ou ciboule
- 1 jaune d'œuf
- 1 paquet de beurre

Préparation :

Mettre le beurre dans le congélateur jusqu'à ce qu'il soit bien dur. Le sortir et le râper.

Préparer la pâte en mélangeant la farine, les 6 œufs, la crème fraîche et l'huile, ensuite mettre le tout au congélateur pendant 1 heure.

Pendant ce temps, faire revenir la choucroute dans une poêle avec sel et poivre. Faire de même avec les champignons et les incorporer à la choucroute une fois revenus.

Sortir la pâte du congélateur. L'étaler, découper des ronds de 13 à 14 cm de diamètre. Sur chaque rond, étaler un peu de garniture et remonter les côtés pour faire comme une bourse.

Découper de fines lamelles dans la feuille de poireau, ou utiliser des feuilles de ciboule. Entourer la bourse de cette lanière et faire un nœud.

Enduire les bourses de jaune d'œuf.

Passer le tout au four à 100°C pendant 40 minutes.

Accompagner d'une salade.

préparation : 30 mn cuisson : 50 mn personnes : 8

Petites crêpes de marrons

Ingrédients :

- 450 g de purée de marrons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de farine
- 3 œufs
- 1/2 cuillère à café de coriandre coupée
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- sel, poivre

Préparation :

Faire réchauffer la purée de marrons avec de l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter la farine puis un œuf entier en remuant vivement. Sans cesser de remuer, ajouter le blanc des deux œufs restants. Saler, poivrer, ajouter la cannelle et la coriandre.

Faire chauffer une poêle et faire cuire de petites crêpes à partir du mélange précédemment réalisé.

Servir chaud.

préparation :
10 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
2

Petits beignets de courgettes

Ingrédients :

- 2 courgettes moyennes
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 pincée de levure chimique
- sel et poivre
- quelques fines herbes ciselées
- 1 bain de friture

Préparation :

Laver et éplucher les courgettes. Les évider de leurs graines. Les couper en gros tronçons et les râper finement à l'aide d'un robot ménager. Les presser à la main afin d'en retirer le maximum d'eau. Les mettre dans une jatte avec l'œuf entier, la farine, la levure, le sel et le poivre ainsi que les fines herbes. Bien mélanger le tout.

Faire chauffer l'huile de friture et y plonger la préparation par petites cuillères à soupe dans le bain bien chaud.

Servir aussitôt que les "beignets" sont bien dorés.

préparation :
15 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
4

Petits farcis niçois

Ingédients :

- 6 courgettes longues
- 150 g de tofu
- 6 biscottes
- 2 œufs
- 2 petits oignons émincés
- 2 gousses d'ail hachées
- 100 g de gruyère râpé
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à soupe de basilic frais
- sel, poivre

Préparation :

Mettre à cuire les courgettes 5 minutes à la vapeur.

Les couper en deux dans le sens de la longueur et les évider.

Pour la farce, hacher la chair et la mélanger avec les oignons, l'ail, le gruyère, le tofu coupé en morceaux, les œufs battus, les herbes, le basilic et les biscottes émiettées. Assaisonner.

Farcir les courgettes puis les passer au four dans un plat avec de l'huile d'olive pendant 30 minutes à 170°C.

Arroser les légumes d'un trait d'huile d'olive à leur sortie du four.

préparation :
30 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
6

Pilaf aux champignons

Ingédients :

- 300 g de champignons de Paris crus
- 125 g de riz basmati cru
- 1 cuillère à café de ghee (beurre clarifié) ou d'huile
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja douce
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de vinaigre
- ciboulette
- poivre
- piment
- gingembre

Préparation :

Utiliser de préférence un wok (si vous utilisez une sauteuse, il faudra peut-être plus d'huile ou de ghee).

Émincer les champignons, les faire revenir dans le ghee jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Ajouter la ciboulette, le piment, le poivre et le gingembre.

Pendant la cuisson des champignons, laver le riz.

Ajouter le riz lavé aux champignons, laisser revenir 1 minute.

Rajouter les sauces soja, les vinaigres, faire encore revenir 1 minute.

Mettre trois verres d'eau dans le wok et laisser cuire 15 minutes environ (attention : le temps de cuisson dépend du riz).

Servir chaud, seul ou accompagné de brochettes de légumes et/ou de tofu.

Les sauces soja peuvent se doser à votre goût.

Le ghee est un beurre clarifié (à l'indienne), soit du beurre chauffé à feu doux pendant 20 minutes, égoutté et refroidi.

Préparation :
20 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
2

Pilaf de quinoa aux champignons

Ingédients :

- 250 g de graines de quinoa
- 300 g de champignons de Paris ou de pleurotes
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 cube de bouillon végétal
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- persil
- sel, poivre

Préparation :

Hacher l'oignon et le faire revenir dans l'huile avec le quinoa. Dissoudre le cube de bouillon dans un grand verre d'eau, mouiller le quinoa avec le bouillon et ajouter de l'eau froide pour le recouvrir. Faire cuire à couvert pendant 10 minutes.

Par ailleurs, faire suer dans une poêle les champignons émincés. Quand ils ont rendu leur eau, ajouter un filet d'huile et faire sauter avec l'ail haché, le sel et le poivre pendant quelques minutes.

Ajouter ces champignons au quinoa cuit, puis déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique.

Verser ce jus sur le quinoa et mélanger délicatement en incorporant le persil haché.

préparation :
10 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Pissaladière

Ingédients :

- 1 kg de beaux oignons biologiques (mélange blancs et rouges)
- pâte à pizza ou à tarte
- 2 gousses d'ail
- cannelle
- herbes de Provence
- olives noires

Préparation :

Faire fondre les oignons coupés fin à feu doux avec de la cannelle et des herbes. Saler et poivrer.

Préparer la pâte et l'étaler.

Passer les oignons au mixer comme une soupe très épaisse. Étaler sur la pâte, ajouter les olives.

Passer à four chaud pendant 10 à 15 minutes.

Délicieux chaud ou froid, meilleur un ou deux jours après la cuisson.

préparation :
15 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
4

Pita à la grecque

Ingrédients :

- 12 pitas préparées à l'avance
- 2 oignons
- 2 concombres
- 2 tomates
- 1 yaourt à la grecque
- frites
- 1 grosse cuillère de paprika
- 1 gousse d'ail

Préparation :

La pita : pain plat, sans levain, originaire du Moyen-Orient, qu'on ouvre en pochette et que l'on garnit de légumes, de viande ou de fromage.

Découper vos oignons, tomates et un des concombres en fines lamelles.

Faire dorer les frites, préalablement préparées.

Mélanger le yaourt à la grecque, l'ail pressé et le deuxième concombre réduit en très petits morceaux. Saler, poivrer.

Prendre une pita dans la main, y placer successivement des morceaux de concombre, d'oignon, de tomate. Recouvrir l'ensemble d'une cuillère de yaourt au concombre préparé à l'avance. Saupoudrer d'une pincée de paprika.

Placer quelques frites sur l'ensemble selon votre goût.

Enrouler la base de la pita dans une serviette en papier et servir individuellement.

Il vaut mieux préparer les pitas au moment de les servir, au risque de voir celles-ci se ramollir au contact des aliments.

préparation :
15 mn

cuisson :
5 mn

personnes :
6

Pizza aux poireaux

Ingrédients :

- 1 pâte à pizza
- 3 beaux poireaux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- herbes de Provence
- sel, poivre
- éventuellement du fromage râpé (cantal ou emmenthal)

Préparation :

Fendre les poireaux en quatre mais pas jusqu'au bout.

Les laver à grande eau pour enlever toute trace de sable et les égoutter.

Les couper en lanières fines.

Eplucher l'ail et le hacher.

Faire chauffer l'huile dans une poêle de préférence antiadhésive et y faire revenir l'ail et les poireaux à feu modéré en remuant tout le temps. Saler, poivrer, assaisonner d'herbes de Provence, ajouter un demi-verre d'eau, couvrir et laisser cuire à l'étouffée jusqu'à ce que les poireaux soient tendres (rajouter de l'eau si nécessaire).

Étaler la pâte à pizza, la poser sur une plaque et garnir avec les poireaux. Recouvrir éventuellement de fromage râpé et faire cuire à four très chaud (220°C) jusqu'à ce que la pâte commence à dorer.

Servir chaud, tiède ou froid.

préparation :
15 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
4

Pizza complète

Ingédients :

- pâte à pizza
- 300 g de sauce tomate
- 100 g de mozzarella
- 1 poignée d'amandes sèches
- 1 poignée de graines de tournesol
- 5 ou 6 champignons de Paris
- 1/2 à 1 oignon selon grosseur
- caviar d'olives
- origan

Préparation :

Couper l'oignon en fines rondelles, émincer les champignons, faire revenir le tout à la poêle.

Pendant ce temps, couper la mozzarella en tranches, puis étaler la pâte sur une plaque à pâtisserie farinée (à défaut il faudra deux plats à tarte).

Y étaler une cuillère à café bombée de caviar d'olives, puis étaler la sauce tomate dessus.

Concasser les amandes (dans un sachet avec un rouleau à pâtisserie) et les répartir sur la sauce.

Répartir la mozzarella sur votre pizza.

Répartir les oignons et les champignons sur le fromage, saupoudrer des graines de tournesol, d'un peu d'origan et enfourner 15 à 20 minutes à four chaud (220°C).

À la sortie du four, déposer un filet d'huile d'olive extra et/ou d'huile pimentée.

préparation : 15 mn
cuisson : 20 mn
personnes : 4

Pizza maison

Ingédients :

- 1 pâte feuilletée
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 4 ou 5 oignons
- 1 paquet de gruyère râpé
- sel, poivre

Préparation :

Faire revenir les oignons coupés en lamelles dans une poêle.

Pendant ce temps, dérouler la pâte feuilletée dans un moule.

Piquer la pâte avec la fourchette afin d'éviter qu'elle gonfle à la cuisson.

Ajouter la boîte de tomates concassées dans la poêle avec les oignons puis saler et poivrer.

Vous pouvez rajouter d'autres ingrédients en fonction de vos goûts.

Verser le tout sur la pâte feuilletée.

Recouvrir de gruyère râpé et de quelques olives.

Enfourner pendant 25 minutes environ, à 180°C.

préparation : 15 mn
cuisson : 25 mn
personnes : 4

Pizza pratique

Ingédients :

- 1 pâte à pizza (toute prête ou maison)
- 1 petite boîte (140 g) de concentré de tomate
- 4 rondelles de tomates
- 1 œuf
- 4 tranches moyennes de fromage à raclette
- 75 g de maïs
- 4 olives noires
- gruyère râpé
- chapelure

Préparation :

Préparer la pâte à pizza.

Y étaler le concentré de tomate. Répartir les rondelles de tomates.

Y ajouter l'œuf battu en omelette, en essayant de le répartir au mieux sur toute la pizza.

Ajouter sur la pizza les rondelles de fromage à raclette, puis le maïs.

Ajouter le gruyère râpé puis saupoudrer le tout d'un peu de chapelure.

Ne pas oublier les olives noires à mettre en dernier.

Cuire au four à 180°C pendant 30 à 45 minutes.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Poêlée de légumes au nectar de fleurs

Ingédients :

- 1 kg de tomates
- 300 g à 400g de pommes de terre nouvelles
- 5 ou 6 choux de Bruxelles
- 300 g de haricots rouges
- 100 g d'ananas
- 3 cuillères à soupe de miel de romarin
- 2 cuillères à soupe de miel de lavande
- 2 courgettes
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 poivron jaune
- cumin
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les choux, les pommes de terre et les haricots dans une eau bouillante pendant 20 minutes.

Mettre de l'huile dans une poêle et ajouter dans l'ordre : courgettes, poivrons, ananas puis tomates (après les avoir coupés en dés).

Lorsque les choux, les pommes de terre et les haricots sont cuits, couper les pommes de terre et les choux puis ajouter le tout dans la poêle. Faire revenir 10 minutes avec les miels, la ciboulette et les épices.

préparation :
20 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Poêlée de légumes et lentilles vertes

Ingrédients :

- 150 g de lentilles vertes
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 oignon rouge
- 50 g de petits épis de maïs (facultatif)
- 1 poivron jaune et 1 poivron rouge
- 50 g de haricots verts
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- sel, poivre

Préparation :

Couper l'oignon en huit, les épis de maïs en deux dans la longueur, les poivrons en lanières et les haricots en deux.

Faire tremper les lentilles 25 minutes dans de l'eau froide. Porter à ébullition, baisser le feu puis laisser mijoter 20 minutes.

Ajouter 1 cuillère à soupe de beurre (ou margarine), 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile et le vinaigre. Bien mélanger.

Pendant la cuisson des lentilles, faire fondre le reste du beurre, l'ail et l'huile dans une poêle puis y faire frire oignon, maïs, poivrons et haricots pendant 3 à 4 minutes.

Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser bouillir environ 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

Ajouter ensuite le miel, saler et poivrer.

Incorporer les légumes aux lentilles et faire réchauffer 1 minute.

Servir dans des assiettes chaudes avec du pain croustillant.

On peut varier les légumes, en ajoutant par exemple des courgettes, des carottes, des pois gourmands ou encore des brocolis...

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Poireaux à la crème fraîche

Ingrédients :

- 4 poireaux
- 25 cl de crème fraîche
- 100 g de gruyère (ou autre fromage)
- 25 g de roquefort

Préparation :

Emincer les poireaux en longueur, les faire cuire à la cocotte-minute environ 15 minutes. Les égoutter à la sortie de la cuisson puis les disposer dans un plat à gratin.

Mélanger la crème fraîche et le roquefort et disposer la sauce sur les poireaux puis parsemer de gruyère (ou autre, parmesan par exemple).

Faire cuire environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le fromage soit brun.

préparation :
10 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
2

Poivrons farcis (Peperoni Imbottiti)

Ingrédients :

- 8 poivrons verts assez minces et longs
- mie de pain
- persil
- parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive

Préparation :

Dans un saladier, mélanger la mie de pain, le parmesan, l'ail pressé et le persil coupé finement. Ne pas ajouter de sel car le parmesan est déjà salé. Puis mouiller le tout avec de l'huile d'olive. Remuer avec une fourchette afin d'obtenir une farce assez compacte.

Laver les poivrons. Couper le chapeau et le mettre de côté. Oter l'intérieur du poivron (les pépins) sans l'abîmer. Farcir tout le poivron jusqu'à la pointe et reposer le chapeau.

Aligner les poivrons dans un plat allant au four. Mettre dans le fond du plat un peu d'huile et d'eau.

Faire cuire au four jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.

Servir chaud ou froid.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Poivrons farcis de tomates

Ingrédients :

- 4 poivrons
- 1/3 de verre de riz
- mozzarella
- huile d'olive
- 6 tomates
- basilic, thym
- ail
- piment
- sel

Préparation :

Laver les poivrons. Les couper en deux ou en plusieurs morceaux (selon leur taille). Enlever les pépins et laver. Enduire d'huile les poivrons, les mettre dans le four pour les attendrir. Faire cuire le riz.

Rincer les tomates avec de l'eau bouillante, les éplucher, couper et saler. Faire revenir des tomates dans la poêle en ajoutant un peu d'eau et des épices. Faire cuire le mélange de tomates jusqu'à évaporation du jus. Mélanger ensuite les tomates avec le riz. Farcir les morceaux de poivrons avec le mélange de tomates et de riz. Recouvrir la farce avec des tranches de mozzarella. Mettre au fond du plat un peu d'huile, aligner les poivrons et faire cuire au four jusqu'à ce que la mozzarella soit bien fondue. Servir chaud.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Polenta au parmesan

Ingédients :

- 8 tranches de polenta
- 1 aubergine
- 500 g de sauce tomate
- 120 g de parmesan
- sel, poivre du moulin
- huile d'olive.
- 200 g de semoule de maïs
- 6 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches (persil plat, basilic, romarin, thym)

Préparation :

Faire bouillir 75 cl d'eau salée et y verser la semoule en pluie. Remuer constamment. Baisser le feu et cuire en tournant 10 minutes environ. Mettre à refroidir dans un plat huilé.

Monder les tomates. Faire suer dans une poêle l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates en dés, sel et poivre. Cuire à feu moyen 5 minutes en remuant de temps en temps. Hors du feu, ajouter les herbes ciselées.

Couper l'aubergine en tranches, la faire dorer dans un peu d'huile d'olive. Saler, poivrer.

Dans un plat huilé, alterner les tranches de polenta et d'aubergine. Verser la sauce tomate. Saupoudrer avec le parmesan râpé et avec un filet d'huile d'olive. Faire cuire 25 à 30 minutes dans un four à 180°C.

préparation : 20 mn
cuisson : 30 mn
personnes : 4

Pommes de terre au bleu

Ingédients :

- 8 pommes de terre à chair ferme
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 250 g de bleu de Bresse
- persil
- échalote
- sel, poivre

Préparation :

Cuire d'abord les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau salée. Une fois cuites, les laisser tiédir.

À tiédissement, les couper délicatement en deux, dans le sens de la longueur. Oter la chair à l'aide d'une cuillère à café en ne laissant qu'une paroi d'environ 1 ou 2 cm d'épaisseur.

Ecraser la chair ôtée avec la crème, le beurre, le persil, l'échalote, le sel et le poivre.

Regarnir les coques de pommes de terre avec cette préparation et les recouvrir chacune d'une tranche de bleu de Bresse (d'environ 1 cm).

Disposer ces pommes de terre sur un plat allant au four et les mettre à cuire 5 à 8 minutes à 150°C.

Ne pas laisser trop brunir car cela dénature le goût du bleu.

préparation : 25 mn
cuisson : 5 mn
personnes : 4

Pommes de terre et petits pois au curcuma

Ingédients :

- 750 g de pommes de terre
- 2 cuillères à café de graines de moutarde
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 oignons émincés
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à café de gingembre
- 1 cuillère à café de curcuma
- sel et poivre
- 1 cuillère à café de cumin
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)

Préparation :

Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes.

Faire chauffer les graines de moutarde dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater.

Ajouter l'huile, les oignons, l'ail et le gingembre. Bien remuer. Ajouter le curcuma, le sel, le poivre, le cumin et les pommes de terre.

Remuer jusqu'à ce que les pommes de terre aient absorbé le mélange. Ajouter l'eau et faire mijoter à couvert pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter les petits pois, remuer et faire mijoter à couvert pendant 5 minutes pour que le liquide soit absorbé.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Pot-au-feu sans viande

Ingédients :

- 500 g d'emmental de Savoie
- 400 g de carottes
- 4 gros poireaux
- 300 g de navets
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni

Préparation :

Dans une marmite, verser 5 litres d'eau, l'emmental de Savoie et mettre sur feu vif.

Préparer les légumes : poireaux épluchés et liés en bottillons, carottes coupées en deux dans le sens de la longueur, navets épluchés, l'oignon piqué de 2 clous de girofle et le bouquet garni.

Quand le liquide de cuisson est prêt à bouillir, y plongez les légumes et faire cuire 1 h 30 à petit feu.

Après la cuisson, le fromage a complètement disparu.

Servir les légumes égouttés et le bouillon tels quels ou avec du vermicelle, du tapioca, des petites pâtes ou des tranches de pain grillé.

préparation : 20 mn cuisson : 90 mn personnes : 6

Quenelles aux champignons

Ingédients :

- 4 quenelles nature
- 200 g de champignons de Paris (ou girolles ou autres)
- 30 g de farine
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 2 gousses d'échalote
- 20 g de margarine
- sel, poivre

Préparation :

Si vos champignons sont frais, les nettoyer et les couper en lamelles. Dans le cas de champignons en boîte, se contenter de les égoutter.

Préparer le bouillon de légumes dans 500 ml d'eau.
Préchauffer le four à 220°C.

Dans une casserole, faire fondre la margarine puis verser la farine.
Mélanger. Faire légèrement cuire pour obtenir un roux blond.
Verser le bouillon de légumes. Laisser cuire à feu doux jusqu'à épaississement de la sauce.

Dans une poêle, faire revenir dans le beurre l'ail, les échalotes et les champignons pendant 2 minutes. Verser cette préparation dans la sauce. Ajouter la crème fraîche. Laisser mijoter 2 minutes.

Dans un plat, disposer les quenelles. Verser la sauce aux champignons. Mettre au four pendant 20 minutes.

préparation : 10 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Quiche au Beaufort et tofu fumé

Ingédients :

- 1 pâte brisée
- 1 bloc de 200 g de tofu fumé
- 200 g de Beaufort
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 2 œufs
- sel, poivre

Préparation :

Préparer la pâte brisée et la déposer dans le moule à tarte.

Couper le tofu fumé en petits dés. Râper le Beaufort.
Dans un saladier, mélanger les œufs battus, le tofu fumé, le Beaufort râpé, la crème fraîche.
Saler et poivrer.

Verser ce mélange sur la pâte brisée.
Faire cuire pendant environ 30 minutes à 200°C.

préparation : 10 mn cuisson : 30 mn personnes : 6

Quiche au chèvre

Ingrédients :

- 600 g de pommes de terre
- pâte feuilletée
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 3 crottins de chèvre
- noix de muscade
- 2 œufs
- 200 ml de lait

Préparation :

Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte.
Faire préchauffer le four à 210°C.

Ecraser le chèvre frais à la fourchette dans un saladier. Ajouter une pincée de noix de muscade, les œufs et le lait de manière à obtenir une crème lisse. Poivrer.

Couper les pommes de terre cuites en rondelles. Couvrir le fond de la tarte d'une fine couche du mélange préparé, recouvrir avec les pommes de terre en rondelles et répartir le reste du mélange dessus.

Faire cuire 20 minutes. Poser les crottins coupés en deux sur la tarte et remettre au four pour 5 minutes environ afin qu'ils fondent.

Servir chaud accompagné de salade verte, frisée par exemple.

préparation :
20 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
6

Quiche du soleil

Ingrédients :

- 1 pâte feuilletée toute prête
- 1 courgette moyenne
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 1 petite aubergine
- 1 grosse tomate
- 3 grosses cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 1 cuillère à café de sarriette et de sauge
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation :

Découper la courgette et l'aubergine en dés, les poivrons en lanières et faire revenir le tout dans l'huile d'olive chaude pendant environ 15 minutes.

Mélanger les œufs, la crème fraîche, le lait et les épices dans une jatte.

Quand les légumes sont un peu dorés, les égoutter.

Couper la tomate en grosses rondelles.

Étaler la pâte dans un moule, y étaler les légumes, verser l'appareil dessus et disposer les rondelles de tomates.

Mettre au four préalablement chauffé à 200°C et laisser cuire 40 minutes en surveillant. Servir avec une salade verte.

préparation :
15 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Quinoa aux légumes

Ingédients :

- 200 g de quinoa
- 4 petites courgettes
- 150 g de pois gourmands
- 400 g de petits pois
- 400 g de chou romanesco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 brins de coriandre
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre

Préparation :

Rincer le quinoa plusieurs fois à l'eau avant de le faire cuire pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter.

Ecosser les petits pois et équeuter les pois gourmands. Plonger les petits pois et les bouquets de chou romanesco dans de l'eau bouillante salée. Laisser cuire 10 minutes. Ajouter les pois gourmands. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute puis égoutter les légumes.

Couper les courgettes en fines rondelles après avoir éliminé les extrémités. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les rondelles de courgette et l'ail pelé passé au presse-ail. Mélanger et faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter le quinoa et mélanger à nouveau.

Incorporer les légumes égouttés et faire cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Parsemer de coriandre ciselée et servir chaud.

préparation :
10 mn

cuisson :
35 mn

personnes :
4

Ragoût d'aubergines et de gombos

Ingédients :

- 1 oignon
- 2 grosses aubergines
- 250 g de gombos
- concentré de tomate
- 1 tomate fraîche
- piment
- sel, poivre

Préparation :

Le gombo est une plante tropicale à fleurs appartenant à la famille des Malvacées et originaire d'Afrique. Son fruit est une capsule de forme pyramidale récoltée verte et employée comme légume et comme condiment. Sa section transversale montre cinq cavités qui font un parfait pentagone et une graine dans chacune d'elles. Sa peau est couverte d'un duvet soyeux.

Frir un oignon. Rajouter du concentré de tomate et une tomate fraîche.

A part, frir les gombos entiers : couper un peu la queue qui est trop dure mais ne pas les ouvrir car l'intérieur est gélatineux et risquerait de gélifier le ragoût.

A part, couper les aubergines dans le sens de la longueur et les faire frir (il faut beaucoup d'huile).

Tout mettre dans un fait-tout, saler, poivrer, cuire à feu très doux.

C'est prêt quand les aubergines sont très tendres, voire en bouillie.

Il faut bien poivrer et ajouter du piment en fonction des goûts. On accompagne ce plat avec un yaourt (un peu salé) pour faire un contraste agréable doux/pimenté.

préparation :
10 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Ratatouille du Lourmarin

Ingédients :

- 500 g de tomates
- 500 g de courgettes
- 250 g de poivrons (rouges, verts, jaunes)
- 2 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 500 g d'asperges du Lourmarin (asperges vertes)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- thym, romarin, laurier
- sel, poivre

Préparation :

Couper tomates et courgettes en cubes de 2 cm environ de côté.
Emincer finement les poivrons en rondelles.
Eplucher oignons et ail, les hacher grossièrement.

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive.
Jeter dedans poivrons, oignons et ail. Laisser roussir 10 minutes.

Ajouter tomates et courgettes, un bouquet garni composé de thym, romarin et laurier. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 30 minutes.

Ajouter alors les asperges pelées et coupées en tronçons de 7 cm environ. Laisser encore cuire 10 minutes à couvert, puis 10 autres à découvert.

préparation : 30 mn cuisson : 60 mn personnes : 4

Ravioles de Romans

Ingédients :

- 300 g de pâte à nouilles
- 1 fromage de chèvre frais
- 200 g de gruyère râpé
- 50 g de persil ciselé
- 2 œufs
- sel

Préparation :

Diviser la pâte à nouilles en deux parties, les abaisser au maximum et garder une partie de côté.

Dans une jatte, pétrir le gruyère, le chèvre, les œufs, le persil et une pincée de sel. Quand le mélange est bien homogène, disposer sur une des pâtes abaissées des petits tas de mélange tous les 3 cm environ (à l'aide d'une cuillère à café ou d'une douille).

Recouvrir de l'autre pâte et souder les deux pâtes entre les petits tas de farce. Puis les séparer en carrés à l'aide d'une roulette.

Faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface.

Conseil : Il est possible de faire soi-même la pâte à nouilles, dans ce cas elle doit être la plus fine possible.

Ces ravioles sont aussi très bonnes fourrées avec d'autres fromages comme par exemple du gorgonzola et avec du basilic.

Ou alors, les accompagner d'une sauce au gorgonzola ou mieux, au roquefort, c'est délicieux !

préparation : 25 mn cuisson : 5 mn personnes : 4

Risotto à la milanaise (champignons-safran)

Ingédients :

- 250 g de riz
- 100 g de champignons (frais ou en boîte)
- 2 oignons
- 30 g de beurre (ou de l'huile)
- concentré de tomate ou du coulis de tomates
- bouillon de légumes ou d'herbes (facultatif)
- 1 pointe de safran
- fromage râpé (type gruyère ou parmesan)

Préparation :

Laver les champignons. Les hacher ainsi que l'oignon.
Faire revenir l'oignon avec le beurre ou l'huile (ou un mélange des deux).
Ajouter le riz dès que l'oignon est à peine doré. Mélanger.
Verser sur le riz deux fois son volume d'eau ou de bouillon, 1 cuillère à soupe de concentré de tomate, les champignons, le safran, du sel et du poivre.
Couvrir et laisser mijoter jusqu'à absorption complète du liquide.
Remuer souvent et vérifier que ça n'attache pas.
En fonction de la quantité préparée, de la casserole, etc., il est parfois nécessaire d'ajouter un peu d'eau vers la fin de la cuisson si le riz n'est pas assez cuit.
Oter du feu, ajouter le fromage râpé.

Remarque : la version avec bouillon a plus de goût. Utiliser un bouillon de légumes, éventuellement préparé à partir de tablettes.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Risotto courgettes-mozzarella

Ingédients :

- 225 g de riz
- 4 tomates
- 2 courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 100 g de mozzarella
- 50 ml de lait
- jus de 1/2 citron, origan (facultatifs)

Préparation :

Dans une grande poêle à frire, commencer par faire revenir 1 minute à feu assez fort les courgettes coupées en fines tranches dans l'huile et le jus de citron.

Puis ajouter le riz, ainsi que deux fois son volume en eau, le lait et un peu de sel (vous en ajouterez par la suite selon votre goût). Réduire le feu de façon à ce que cela bouillonne légèrement et couvrir.

Après environ 15 minutes de cuisson, ajouter les tomates (de préférence coupées en 8 "quartiers"), la mozzarella coupée en dés et l'origan. Recouvrir.

Dès que toute l'eau a été absorbée (sans que le risotto ne se soit desséché !), c'est prêt.

Ne pas oublier de resaler un peu, sinon cela risque de vous sembler fade.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Riz "magique" aux girolles

Ingédients :

- 450 g de riz basmati (de préférence)
- 200 g de girolles
- 4 tomates fraîches (taille moyenne)
- 1 gousse d'ail
- 70 g de beurre
- 500 ml d'eau

Préparation :

Pour commencer, hacher les girolles et couper les tomates en dés. Pour ceux qui n'aiment pas la peau des tomates, les plonger quelques instants dans de l'eau bouillante avant d'ôter la peau.

Ensuite, faire revenir dans le beurre (avec un petit peu de jus de citron) les girolles dans une poêle à bords hauts. Rajouter l'ail finement haché ou écrasé.

Au bout de 10 à 15 minutes, rajouter les tomates et baisser le feu. Rajoutez environ 50 cl d'eau, ne pas couvrir.

Mettre le riz dans la poêle une fois que l'eau commence à frémir.

Riz "magique" ? Il disparaît à chaque fois !!!

préparation :
20 mn

cuisson :
35 mn

personnes :
4

Riz et légumes à l'orientale

Ingédients :

- 4 poireaux émincés
- 2 carottes
- 2 oignons émincés
- 1 pomme évidée et hachée
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 pincées de piment de Cayenne
- sel et poivre
- huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes dilué dans un verre d'eau
- 160 g de riz complet
- persil haché

Préparation :

Faire revenir doucement dans l'huile les poireaux, les carottes, les oignons et la pomme, tout en tournant, pendant 3 minutes.

Ajouter le cumin, la coriandre, le piment de Cayenne, saler et poivrer. Laisser cuire pendant 3 minutes, puis incorporer 10 cuillères à soupe de bouillon. Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Les légumes doivent être tendres mais pas mous.

Faire cuire le riz à l'eau bouillante en ajoutant le reste de bouillon. Il doit être tendre. L'égoutter.

Incorporer le riz au reste des légumes et laisser chauffer doucement 5 minutes.

Verser dans un plat de service chaud, saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

préparation :
25 mn

cuisson :
45 mn

personnes :
4

Riz tropical

Ingédients :

- 100 g de riz complet (intégral)
- 100 g de blé
- 100 g d'oignons hachés
- 50 g de raisins de Corinthe
- 100 g d'abricots secs hachés
- 2 oignons entiers
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 15 cl de crème fraîche liquide
- sel

Préparation :

Faire bouillir dans beaucoup d'eau salée 100 g de riz complet et 100 g de blé. Après 15 à 20 minutes, quand ils sont bien cuits, égoutter. Dans une sauteuse, cuire 100 g d'oignons hachés puis ajouter 50 g de raisins de Corinthe et 100 g d'abricots secs hachés.

Préparer une sauce au curry en faisant revenir les oignons dans une poêle et en rajoutant quand les oignons sont cuits la crème fraîche et le curry.

Enfin, rajouter le mélange de riz et de blé dans la sauteuse et napper de la sauce au curry. Servir très chaud.

Variante : vous pouvez remplacer les raisins par des dattes.

préparation :
10 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
4

Riz vert à l'espagnole

Ingédients :

- 1 verre de riz thaï
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 petite courgette
- 1 petite aubergine
- 100 g de petits pois (surgelés)
- 1 cube de bouillon de légumes
- tofu

Préparation :

Tailler le poivron en lamelles après l'avoir nettoyé et vidé.

Tailler l'oignon en fines rondelles.

Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Pendant ce temps, laver la courgette et la tailler en petits dés sans l'éplucher.

Faire de même avec l'aubergine après l'avoir épluchée.

Rajouter la courgette, l'aubergine et les petits pois avec un peu d'huile et faire revenir.

Ajouter le riz thaï et remuer. Une fois que les grains de riz deviennent transparents, verser de l'eau chaude (deux fois et demie le volume de riz) mélangée au cube de bouillon.

Laisser cuire jusqu'à ce que l'eau soit absorbée, ajouter les dés de tofu et servir.

préparation :
10 mn

cuisson :
25 mn

personnes :
2

Roulé aux lentilles

Ingédients :

- 175 g de lentilles
- 1 petit oignon haché
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 110 g de feuilles d'épinards
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- 275 ml de lait
- 2 œufs
- sel, poivre
- 25 g de chapelure sèche

Préparation :

Mettre les lentilles et l'oignon dans une casserole. Couvrir d'eau, amener à ébullition puis laisser cuire à petit feu 15 minutes sans couvrir. Ajouter la tomate et laisser cuire encore 15 minutes jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Mettre les épinards dans une casserole d'eau avec une pincée de sel. Couvrir et faire cuire pendant 5 minutes.

Préparer une sauce blanche avec la farine, le beurre et le lait. Retirer du feu et ajouter les jaunes d'œufs.

Ecraser les feuilles d'épinards cuites et les ajouter à la sauce. Saler, poivrer. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer à la sauce.

Beurrer une plaque à pâtisserie et verser dessus le mélange. Faire cuire 5 minutes au four (préchauffé à 200°C) jusqu'à ce que ce soit levé et bien doré.

Répandre la chapelure sur une grande feuille de papier sulfurisé et retourner dessus le mélange cuit.

Verser dessus le mélange de lentilles et rouler le tout comme une bûche de Noël. Remettre au four et laisser cuire 10 minutes. Servir chaud ou froid.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
6

Samossas aux légumes

Ingédients :

- 20 cl d'huile
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 175 g de carottes coupées en dés
- 225 g de pommes de terre coupées en dés
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- 100 g de petits pois
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
- 16 feuilles de brick

Préparation :

Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile. Y faire sauter l'ail et l'oignon pendant 1 minute.

Ajouter les carottes, les pommes de terre et le poivron. Remuer pendant 5 minutes. Ajouter le cumin et le curry. Remuer 2 minutes.

Rajouter 4 cuillères à soupe d'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux. Vérifier que le mélange cuise sans dessécher.

Incorporer ensuite les petits pois et la coriandre. Oter du feu.

Huiler les feuilles de brick au pinceau. Déposer la farce préparée dans un des coins. Refermer en triangle.

Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et y faire frire les samossas 2 minutes de chaque côté. Bien égoutter et servir aussitôt.

préparation :
30 mn

cuisson :
30 mn

personnes :
6

Saucisses de soja et lentilles

Ingédients :

- 600 g de lentilles
- 8 saucisses de soja (à acheter dans n'importe quel magasin de diététique)
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 1 bouquet garni
- sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile (olive ou autre)
- 2 cuillères à café de concentré de tomate (facultatif)

Préparation :

Faire cuire vos lentilles et vos saucisses de soja comme indiqué sur les emballages. Emincer l'oignon et trancher les carottes pour faire "suer" le tout dans l'huile (à froid, c'est-à-dire sans chauffer l'huile au préalable).

Rajouter le concentré de tomate pour les amateurs en mouillant avec un peu d'eau pour faire un fond de sauce.

Sinon, rajouter à vos carottes et oignons les lentilles, le bouquet garni, le sel, le poivre en mouillant à moitié d'eau ou de bouillon de légumes. Mélanger consciencieusement mais délicatement.

Rajouter vos saucisses sur les lentilles ; couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux pour que les arômes se diffusent.

En cours de mijotage, vous pouvez tourner vos saucisses et mélanger un peu vos lentilles.

C'est un plat entier, copieux et chaud.

Bon appétit.

préparation : 15 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Sauté de tofu aux légumes sur lit de nouilles chinoises

Ingédients :

- 125 g de tofu nature coupés en dés (1/2 bloc)
- 5 champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 piment (vert ou rouge)
- 1 petite carotte
- quelques petits pois
- 1 gousse d'ail
- nouilles chinoises

Préparation :

Dans un wok ou dans une sauteuse, faire griller, à feu vif, les cubes de tofu dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils aient une apparence dorée.

Ajouter la gousse d'ail hachée.

Remuer souvent pour éviter que le tofu ne colle.

Ajouter les légumes (champignons émincés, oignon coupé en lanières, piment coupé en très petits morceaux et carotte coupée en lanières) et faire sauter 5 à 10 minutes à feu moyen.

Faire cuire les nouilles chinoises dans une casserole d'eau salée.

Pour chaque convive, mettre les nouilles dans le fond de l'assiette et disposer le tofu et les légumes sur le dessus.

Servir avec ou sans sauce (sauce indienne au curry par exemple).

préparation : 15 mn cuisson : 15 mn personnes : 2

Seitan aux oignons à la chinoise

Ingrédients :

- 2 boîtes de seitan "appellation fried gluten"
- 3 gros oignons
- 100 ml d'eau
- 4 cuillères à soupe de sauce soja épaisse
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé
- 1 filet d'huile blanche
- 1 pincée d'épices "5 parfums"

Préparation :

Débiter les oignons en lamelles et les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Egoutter le seitan mais réserver le jus contenu dans les boîtes. Rajouter la sauce de soja et les épices et faire revenir à feu moyen pendant 5 à 6 minutes en remuant constamment avec une cuillère en bois.

"Mouiller" avec un peu d'eau si la préparation commence à attacher. Saupoudrer de farine et faire revenir très rapidement. Quand la farine est "imbibée", rajouter le jus contenu dans les boîtes de seitan en complétant au besoin avec de l'eau chaude. Porter à ébullition quelques instants, en remuant, jusqu'à ce que la sauce "prenne". Ce plat, rapide à préparer et très économique, est délicieux servi avec un riz Basmati aux petits pois. On peut lui donner la saveur un peu "racoleuse" typique des plats achetés chez le traiteur chinois en y ajoutant une pincée de monoglutamate de sodium durant la cuisson, et/ou remplacer les oignons par des pousses de bambou en conserve.

préparation : 10 mn cuisson : 15 mn personnes : 4

Serpentinis aux poivrons et au chèvre

Ingrédients :

- 400 g de serpentinis (pâtes)
- 2 cuillères à soupe d'huile + 1 filet dans l'eau de cuisson
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 1/2 bûche de chèvre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation :

Laver, épépiner et couper les poivrons en dés.
Porter à ébullition une grande quantité d'eau.

Faire fondre les poivrons dans une sauteuse sur feu doux avec l'huile d'olive. Lorsqu'ils sont bien dorés, saler légèrement, poivrer et saupoudrer d'herbes de Provence. Oter du feu.

Saler l'eau des pâtes, ajouter un filet d'huile et y plonger les serpentinis.

Couper le chèvre en rondelles et enlever la peau.

Une minute avant la fin de la cuisson des pâtes, prélever 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson et verser sur les poivrons.

Ajouter le chèvre, la crème fraîche et faire fondre sur feu vif.

Egoutter les pâtes et les mélanger aux poivrons.

préparation : 10 mn cuisson : 15 mn personnes : 4

Soufflé au fromage

Ingédients :

- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 400 ml de lait
- 4 œufs
- 1/2 cuillère à café de sel
- 130 g d'emmental râpé
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de levure chimique

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et la levure en une fois, remuer énergiquement et faire cuire environ 5 minutes.
Retirer du feu et ajouter le lait sans cesser de mélanger.
Refaire cuire pendant 6 à 8 minutes, toujours sans cesser de remuer.
Laisser refroidir un peu et ajouter les jaunes d'œufs et l'emmental.
Ajouter le paprika, la muscade et le sel.
Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement au mélange précédent (à l'aide d'une spatule en caoutchouc).

Disposer le mélange dans un moule à soufflé et faire cuire à 180°C pendant 40 à 50 minutes.

Servir dès la sortie du four.

préparation :
20 mn

cuisson :
50 mn

personnes :
4

Soufflé au pâtisson

Ingédients :

- 1 pâtisson de taille moyenne
- 5 cuillères à soupe de Maïzena
- 25 g de beurre
- 4 œufs
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le pâtisson entier à l'eau pendant 40 minutes.
Oter l'enveloppe externe dure.
Extraire l'intérieur du pâtisson qui est tendre et le passer au chinois pour le rendre plus homogène.

Faire fondre le beurre dans une casserole.
Y ajouter la Maïzena et faire cuire quelques minutes.
Hors du feu, y ajouter les jaunes d'œufs. Rajouter le pâtisson.
Saler et poivrer.

Battre les blancs en neige très ferme et les rajouter à la préparation.
Mettre le mélange dans un moule beurré et faire cuire pendant au moins 35 minutes dans un four chaud à 200°C.

préparation :
20 mn

cuisson :
80 mn

personnes :
4

Soufflé aux brocolis

Ingrédients :

- 250 g de brocolis
- 1 cuillère à soupe de farine
- 100 g de gruyère
- 3 œufs
- 25 cl de crème fraîche liquide
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire les brocolis pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egoutter les brocolis et les écraser avec une fourchette.

Dans un saladier, mélanger la farine, les jaunes d'œufs et la crème liquide. Saler et poivrer. Rajouter les brocolis et le gruyère râpé.

Battre les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Mettre dans un moule bien beurré et faire cuire pendant 30 minutes dans un four chaud à 180°C.

préparation : 15 mn cuisson : 45 mn personnes : 2

Spaghettis alla siciliana

Ingrédients :

- 500 g de spaghettis
- 2 oignons
- 1 poivron rouge ou jaune ou vert ou un mélange des trois
- 2 gousses d'ail
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- huile d'olive
- 1 sachet de mozzarella en petites billes
- 1 cube de bouillon aux légumes
- basilic
- sel, poivre

Préparation :

Dans une grande sauteuse, faire suer dans un peu d'huile une des gousses d'ail non pelée et coupée en quatre dans le sens de la longueur. Retirer la gousse puis y faire revenir l'oignon émincé. Y ajouter l'aubergine coupée en dés puis laisser cuire. Faire de même avec les courgettes (faire suer l'ail puis ajouter les oignons et enfin les courgettes). Mettre tous les légumes dans la même sauteuse, saler, poivrer et réserver.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée dans une casserole, y plonger les pâtes et les cuire al dente. Egoutter les pâtes en conservant le jus de cuisson.

Dans une grande sauteuse, mettre les pâtes égouttées et ajouter le concentré de tomate, le bouillon cube et 2 ou 3 petites louches d'eau de cuisson des pâtes puis introduire les légumes laissés à part. Laisser cuire quelques minutes.

Ajouter la mozzarella et laisser cuire 2 minutes afin que le fromage commence à fondre, puis saupoudrer de basilic ciselé.

Servir chaud accompagné d'un pot de parmesan dont chacun saupoudrera ses pâtes à sa convenance.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 6

Spaghettis aux épinards

Ingrédients :

- 250 g de spaghettis
- 300 g d'épinards frais, équeutés et coupés en lanières si les feuilles sont grosses
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/4 à 1 cuillère à café de piment d'Espelette ou Cayenne
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 poignée de pignons

Préparation :

Faire infuser l'ail dans l'huile avec le piment. Réserver.

Faire griller à la poêle, à sec, la poignée de pignons. Attention à ne pas laisser brûler, c'est vite arrivé. Réserver.

Faire cuire les spaghettis comme d'habitude. Vers la fin de la cuisson, quand ils sont encore un petit peu fermes, ajouter dans l'eau les épinards. Laisser cuire ensemble 1 minute 30, puis égoutter le tout.

Verser dans un plat chaud, ajouter l'huile parfumée, bien mélanger en répartissant les épinards. Garnir de pignons et servir de suite.

préparation : 10 mn cuisson : 15 mn personnes : 2

Spaghettis aux cœurs d'artichaut et aux pignons

Ingrédients :

- 500 g de spaghettis (ou autre pâtes)
- 2/3 tasse de pignons
- 1 boîte de cœur d'artichaut
- 1 oignon
- huile d'olive extra vierge
- fromage au choix (cheddar, parmesan, etc.)
- feuilles de basilic hachées

Préparation :

Faire cuire les pâtes.

Pendant ce temps, hacher l'oignon et le faire revenir dans un fond d'huile d'olive.

Ajouter les cœurs d'artichaut coupés en quatre (sans le liquide), puis les pignons de pin. Faire revenir de manière à faire griller légèrement les pignons.

Bien poivrer et ajouter les feuilles de basilic hachées puis retirer du feu.

Au moment de servir, vous pouvez ajouter le fromage râpé de votre choix et un filet d'huile.

préparation : 10 mn cuisson : 20 mn personnes : 4

Spaghettis à la sauce aux courgettes

Ingrédients :

- 500 g de spaghettis
- 75 ml d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 750 g de courgettes
- 1 cuillère à soupe de fines herbes
- 25 ml de crème
- sel et poivre
- 1 tomate coupée en morceaux

Préparation :

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les spaghettis avec 15 ml d'huile d'olive pendant 8 à 10 minutes.
Égoutter complètement et garder au chaud.

Entre-temps, pour la sauce aux courgettes, peler et émincer l'oignon et l'ail, puis couper les courgettes en lanières.

Dans une poêle, faire chauffer le reste de l'huile d'olive, y faire cuire l'oignon, l'ail et les courgettes pendant environ 3 minutes.

Ajouter les fines herbes et laisser mijoter pendant 1 minute avant d'ajouter la crème ainsi que le sel et le poivre.

Ajouter la tomate et faire chauffer en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

Servir les spaghettis chauds nappés de sauce aux courgettes.

préparation :
10 mn

cuisson :
15 mn

personnes :
4

Tagliatelles de courgettes

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 10 cl de crème liquide
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 tomate
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation :

Eplucher les courgettes et à l'aide de l'économe, former de longues tagliatelles en continuant d'éplucher.

Les mettre dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 minutes.

Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile d'olive les gousses d'ail écrasées et la tomate coupée en dés. Ajouter la crème. Saler, poivrer, mélanger le tout délicatement et servir chaud.

préparation :
10 mn

cuisson :
10 mn

personnes :
4

Tajine de légumes

Ingrédients :

- 2 oignons
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 3 tomates
- 2 navets ou 1 manioc
- 2 citrons confits
- 100 g d'olives
- quelques lamelles de gingembre frais
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de paprika
- huile de sésame
- sel, poivre

Préparation :

Faire chauffer 3 ou 4 cuillères à soupe d'huile de sésame dans le plat à tajine sans le couvercle pendant 5 minutes. Couper les oignons en lamelles et les faire revenir dans le plat (toujours sans couvercle). Pendant ce temps, éplucher les légumes (pommes de terre, carottes, navets) et les mettre dans une casserole d'eau préalablement portée à ébullition. Faire cuire les légumes environ 5 minutes puis les faire blanchir pour qu'ils gardent tout leur croquant.

Ajouter les légumes cuits ainsi que les olives, les citrons confits et les épices dans le plat à tajine. Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau puis laisser cuire avec le couvercle environ 30 minutes.

Pendant la cuisson dans le tajine, remuer avec une spatule toutes les 5 à 10 minutes pour que les légumes n'accrochent pas et rajouter 1 cuillère d'eau si vous souhaitez plus de jus.

Si vous souhaitez rajouter des féculents, vous pouvez préparer la graine à couscous ou des céréales gourmandes ou méditerranéennes.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Tambouille de Méditerranée

Ingrédients :

- 1 petite boîte de pois chiches
- 1 petite boîte de fèves
- 1/2 poivron
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomate
- 1 ou 2 carottes
- 1 courgette
- épices type raz el hanout
- huile d'olive
- 50 cl de bouillon de légumes

Préparation :

Emincer grossièrement l'oignon. Le faire revenir puis ajouter le poivron coupé en cubes et les carottes en petits tronçons.

Ajouter le bouillon, le concentré de tomate et les épices.

Quand les carottes ont commencé à cuire, ajouter les légumes secs et les courgettes coupées en tranches épaisses.

Laisser mijoter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient cuits.

Rectifier l'assaisonnement.

A servir avec des graines de couscous ou de boulgour, agrémentées de petits raisins secs mouillés dans du thé à la cannelle et de la harissa à côté.

préparation :
20 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4

Tarte à l'oignon

Ingrédients :

- pâte brisée
- 400 g d'oignons environ
- 25 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 200 g de gruyère râpé
- beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre

Préparation :

Etaler la pâte dans un moule à tarte. Faire précuire 10 minutes à blanc.

Couper les oignons en lamelles et les faire dorer dans une casserole avec du beurre.

Hors du feu, rajouter les cuillères à soupe de farine puis le lait en remuant énergiquement et enfin les jaunes d'œufs.

Saler, poivrer et rajouter le gruyère râpé.

Déposer le mélange sur le fond de tarte précuit.

Faire cuire pendant environ 30 minutes à four chaud.

Tarte à la carotte et aux amandes

Ingrédients :

- 6 ou 7 carottes
- 50 g d'amandes effilées
- 1 pâte à tarte brisée
- 1 œuf
- 25 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- le jus d'un citron vert
- sel, poivre
- muscade
- cannelle

Préparation :

Râper les carottes.

Etaler la pâte dans un moule et y placer les carottes fraîchement râpées ainsi que les amandes effilées.

Dans un bol, mélanger l'œuf, le lait, et la crème fraîche.

Fouetter. Rajouter le jus de citron et les épices. Bien remuer.

Verser le mélange sur les carottes.

Mettre au four à 200°C pendant 30 minutes.

Tarte à la tapenade et aux tomates

Ingédients :

- 1 pâte feuilletée ronde
- 2 paquets de tomates cerises
- 1 pot de tapenade (90 g)
- basilic
- 1 oignon haché

Préparation :

Mettre la pâte dans le moule et cuire à blanc pendant 10 minutes à 180°C.

Sortir du four et laisser refroidir.

Etaler la tapenade sur la pâte puis répartir les tomates cerises coupées en deux.

Parsemer de basilic et d'oignon haché.

Faire cuire encore 15 minutes à environ 180°C.

préparation : 10 mn
cuisson : 25 mn
personnes : 4

Tarte aux asperges vertes et raclette à la ciboulette

Ingédients :

- 1 pâte à tarte
- 200 g d'asperges vertes cuites
- 2 œufs
- 50 g de crème
- 100 g de lait concentré non sucré
- 100 ml de lait
- 3 pommes de terre (env. 400 g)
- 180 g de fromage à raclette (de préférence à la ciboulette)
- ail

Préparation :

Foncer un moule à tarte avec la pâte à tarte.

Dans un plat allant au micro-ondes, mettre les pommes de terre, un peu d'eau, couvrir de film plastique, trouser le film à l'aide d'une fourchette, faire cuire au micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale.

Pendant ce temps, mixer les asperges avec la crème, le lait concentré et le lait. Transvaser dans un saladier. Ajouter deux œufs. Saler, poivrer, ajouter un peu d'ail en poudre. Réserver.

Peler les pommes de terre, les couper en rondelles et disposer les rondelles sur le fond de tarte. Répartir la raclette sur les pommes de terre. Ajouter la préparation aux asperges.

Enfourner 30 minutes à 180-200°C.

Déguster chaud, tiède ou froid. Servir avec une salade.

préparation : 15 mn
cuisson : 30 mn
personnes : 4

Tarte aux choux de Bruxelles et aux champignons

Ingédients :

- pâte à tarte légère
- 180 g de choux de Bruxelles
- 70 g de champignons
- 1 petit oignon
- 250 ml de lait
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de farine
- 50 g de gruyère râpé
- 1 filet d'huile
- sel, poivre
- 1 pincée de paprika

Préparation :

Dans un saladier, mélanger le lait, les œufs, le sel, et le paprika (variante : mettre environ 2 cuillères à soupe de paprika dans la pâte).

Faire précuire la pâte à 200°C pendant 10 minutes.

Faire cuire les choux de Bruxelles 20 minutes à l'eau bouillante salée. Egoutter.

Faire frire les champignons 10 minutes avec un petit oignon émincé et un filet d'huile.

Ajouter les choux de Bruxelles et les mélanger aux champignons et à l'oignon. Ajouter 3 cuillères à soupe de farine. Ajouter une grosse cuillère à soupe de crème fraîche. Rajouter le gruyère râpé sur le dessus.

Mélanger le tout. Déposer le mélange sur la pâte précuite et faire cuire 20 minutes à 200°C.

préparation : 20 mn cuisson : 50 mn personnes : 6

Tarte aux deux fromages et aux courgettes

Ingédients :

- 1 pâte brisée prête à dérouler
- 250 g de feta
- 500 g de fromage blanc battu
- 4 œufs
- 1 courgette moyenne
- 1 bouquet d'aneth frais
- sel, poivre

Préparation :

Faire préchauffer le four à 180°C.

Rincer et hacher grossièrement l'aneth. Laver et couper la courgette en grosses rondelles. Râper ou couper en tranches fines la feta.

Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée et y déposer les rondelles de courgette. Y ajouter la feta et recouvrir le tout de l'aneth haché.

Battre en omelette les œufs, y ajouter le fromage blanc tout en continuant de fouetter afin d'obtenir un mélange homogène.

Saler modérément, à cause de la feta. Verser cette préparation sur le reste des ingrédients dans le moule.

Faire cuire au four pendant environ 45 minutes.

Attention, comme toute tarte au fromage blanc, le dessus a tendance à se colorer rapidement et à prendre une teinte foncée.

préparation : 15 mn cuisson : 45 mn personnes : 4

Tarte aux endives

Ingédients :

- 1 pâte à tarte brisée
- 4 endives
- 2 ou 3 oignons
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- sel, poivre
- noix de muscade
- huile d'olive

Préparation :

Faire revenir les oignons coupés en fines lamelles dans l'huile d'olive et en tapisser le fond de tarte.

Couper les endives sur leur longueur en quatre ou six et les blanchir 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Egoutter parfaitement les endives et les disposer sur la tarte.

Mélanger les œufs, la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Couvrir les endives de cette préparation.

Faire cuire la tarte 30 minutes à 180°C.

préparation : 10 mn cuisson : 35 mn personnes : 4

Tarte mexicaine

Ingédients :

- 1 pâte à tarte
- 1 verre de haricots rouges crus
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron
- 1 gousse d'ail
- 5 gros champignons
- 3 tomates
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 g de fromage râpé
- sel, poivre, clou de girofle
- persil
- piment
- huile

Préparation :

Faire tremper les haricots rouges au moins 4 heures dans cinq fois leur volume d'eau. Emincer les oignons, le poivron, les champignons et les tomates, les faire revenir dans une cocotte-minute avec un peu d'huile. Mettre la gousse d'ail écrasée, le persil et le clou de girofle. Ne pas saler. Ajouter les haricots rouges égouttés, rajouter trois fois leur volume d'eau, fermer la cocotte et faire cuire 35 minutes à partir de la rotation de la soupape.

Foncer un moule avec la pâte à tarte. Egoutter le contenu de la cocotte en laissant environ une tasse de liquide, mixer, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre, et le piment.

Verser la garniture dans le moule, couvrir de fromage râpé et faire cuire 30 minutes à four chaud (180 à 200°C).

Servir chaud avec une salade.

préparation : 20 mn cuisson : 70 mn personnes : 4

Tarte suisse à l'oignon

Ingédients :

- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 oignons moyennement émincés
- 125 g de crème fraîche
- 2 œufs
- 65 g de gruyère finement râpé
- sel, poivre

Préparation :

Chauffer l'huile dans une casserole et faire revenir les oignons 15 minutes à feu doux, en remuant souvent.

Les étaler sur la pâte.

Battre la crème fraîche et les œufs au fouet dans un saladier.

Ajouter le fromage et bien remuer.

Verser le mélange sur les oignons.

Saupoudrer légèrement de sel et de poivre.

Enfourner 40 minutes au four à 210°C.

Servir chaud ou froid.

préparation : 30 mn cuisson : 40 mn personnes : 4

Terrine de blé noir et potimarron

Ingédients :

- 200 g de potimarron
- 50 ml de lait
- 125 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 250 ml d'eau
- beurre
- sel, poivre

Préparation :

Faire cuire le potimarron à la vapeur avec la peau mais en ayant pris soin d'enlever les graines pendant environ 30 minutes.

Une fois le potimarron cuit, le passer au mixer. Ajouter le lait et bien mélanger.

Faire bouillir 250 ml d'eau. Saler et poivrer. Sur le feu, ajouter la farine de sarrasin en pluie en tournant pour obtenir une bouillie épaisse.

Quand la bouillie est bien ferme, la retirer du feu.

Y incorporer la purée de potimarron. Mettre le tout dans un moule à cake beurré et enfourner au four à 200°C pendant 30 minutes.

Servir coupé en tranches.

Les tranches peuvent être réchauffées à la vapeur ou bien frites à la poêle avec du beurre.

préparation : 30 mn cuisson : 60 mn personnes : 6

Tiropita

Ingédients :

- 250 g de feta
- 300 g de Saint-Moret
- 50 g de gruyère râpé (facultatif)
- menthe fraîche
- persil frais
- 100 ml de lait
- 2 rouleaux de pâte feuilletée

Préparation :

Chauffer votre four à 180°C.

Dans un plat, émietter la feta et le Saint-Moret puis ajouter le lait.
Mélanger de façon à obtenir une consistance homogène.

Ciseler la menthe fraîche et le persil (chacun doit remplir environ une barquette de Saint-Moret).

Mélanger les herbes à la préparation. Ajouter le gruyère râpé (facultatif).

Etaler votre première pâte feuilletée, garnir et recouvrir avec la seconde pour obtenir une tourte (piquer le dessus avant d'enfourner).

Faite cuire votre Tiropita environ 30 minutes.

Servir avec de la mâche préparée au vinaigre balsamique.

préparation : 20 mn cuisson : 30 mn personnes : 4

Tomates au caviar d'aubergine

Ingédients :

- 12 tomates moyennes ou 6 grosses
- 3 aubergines
- 1/2 botte d'oignons nouveaux
- 1 bouquet de coriandre
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation :

Allumez le four à 210°C.

Envelopper les aubergines, non pelées, de papier aluminium et les disposer sur la plaque du four. Laisser cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, laver les tomates, en ôter le chapeau et les évider à l'aide d'une cuillère. Réservez la chair.

Eplucher les oignons et l'ail et les émincer.

Laver, essorer et ciseler la coriandre.

Faire revenir dans l'huile, l'ail, les oignons et la chair des tomates. Saler, poivrer. Réserver.

Sortir les aubergines du papier aluminium, les ouvrir en deux et récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère. L'ajouter à la préparation. Bien mélanger. Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter alors la coriandre.

Farcir les tomates de la préparation. Les disposer dans le plat, arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner et laisser cuire 20 minutes à 150°C.

préparation : 30 mn cuisson : 50 mn personnes : 4

Tomates farcies

Ingédients :

- 4 tomates
- 200 g de tofu
- 2 gousses d'ail
- basilic
- persil
- sel, poivre

Préparation :

Vider les tomates en conservant le chapeau.

Dans le bol du mixeur, hacher la pulpe de la tomate avec le reste des ingrédients.

Relever la préparation avec le sel et le poivre.

Remplir les tomates avec la farce et recouvrir du chapeau.

Disposer dans un plat et arroser avec de l'huile d'olive.

Faire cuire pendant 20 minutes à four chaud (200°C).

Servir accompagné de riz par exemple.

préparation :
20 mn

cuisson :
20 mn

personnes :
4

Tortilla espagnole

Ingédients :

- 10 œufs
- 4 gros oignons
- 1 kg de pommes de terre
- sel et poivre
- huile d'olive

Préparation :

Eplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer et les couper en fines rondelles. Eplucher les oignons et les couper en fines rondelles.

Dans une poêle antiadhésive (très important, il ne faut pas que la poêle accroche, c'est tout le secret de la réussite !), faire fondre les pommes de terre et les oignons dans de l'huile d'olive à feu doux pendant 30 minutes en remuant très souvent. Saler et poivrer. Les légumes doivent être fondus et légèrement dorés.

Dans un grand saladier, battre les œufs salés et poivrés en omelette. Mettre les légumes encore chauds dans le saladier (ce principe cuit légèrement les œufs) et bien mélanger.

Verser la préparation dans la poêle légèrement huilée bien chaude et cuire en remuant et en tassant 2 ou 3 minutes. Avec un couvercle, retourner l'omelette, la faire à nouveau glisser dans la poêle pour faire cuire l'autre face pendant quelques minutes.

Retournée dans un plat rond de service, l'omelette est compacte et doit ressembler à un gâteau.

Servir chaud, tiède ou même froid avec une salade verte.

préparation :
30 mn

cuisson :
40 mn

personnes :
4 à 6

Tourte provençale

Ingédients :

- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 1 grosse tomate
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 2 œufs
- 2 blocs de pâte feuilletée
- huile d'olive
- herbes de Provence, laurier
- sel, poivre

Préparation :

Faire griller toutes les faces des poivrons au grill du four.
 Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau, plonger la tomate dedans pendant 1 minute puis la faire refroidir dans de l'eau froide, et lui enlever la peau.
 Eplucher les poivrons, les épépiner et les couper en lamelles.
 Emincer finement l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.
 Pendant ce temps, laver les aubergines, les couper en rondelles très fines.
 Quand les oignons sont bien blonds, ajouter les poivrons, la tomate coupée en morceaux, les herbes et le laurier. Bien mélanger puis ajouter les aubergines.
 Saler, poivrer. Laisser cuire à feu doux pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que les aubergines soient à peu près cuites. Casser les œufs dans les légumes, bien mélanger, laisser encore quelques minutes sur le feu. Enlever le laurier.
 Laisser refroidir. Chemiser un moule à tarte avec un des rouleaux de pâte feuilletée. La piquer avec une fourchette. Etaler les légumes dedans et recouvrir avec le deuxième rouleau de pâte. Bien souder les bords. Piquer la pâte.
 Faire cuire la tourte au four à 230°C jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

préparation : 40 mn cuisson : 55 mn personnes : 6

Zaalouk d'aubergines

Ingédients :

- 1 kg d'aubergines
- 500 g de tomates
- 1 cuillère à soupe de paprika doux
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 piment
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- sel, poivre

Préparation :

Découper les aubergines en petits morceaux et les faire cuire 30 minutes dans de l'eau chaude.

Ecraser l'oignon et l'ail et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile.

Rajouter les tomates préalablement mondées et faire cuire 5 minutes.

Une fois que les aubergines sont cuites et refroidies, les rajouter dans la poêle et faire cuire le tout 20 minutes en ayant rajouté le piment et les épices.

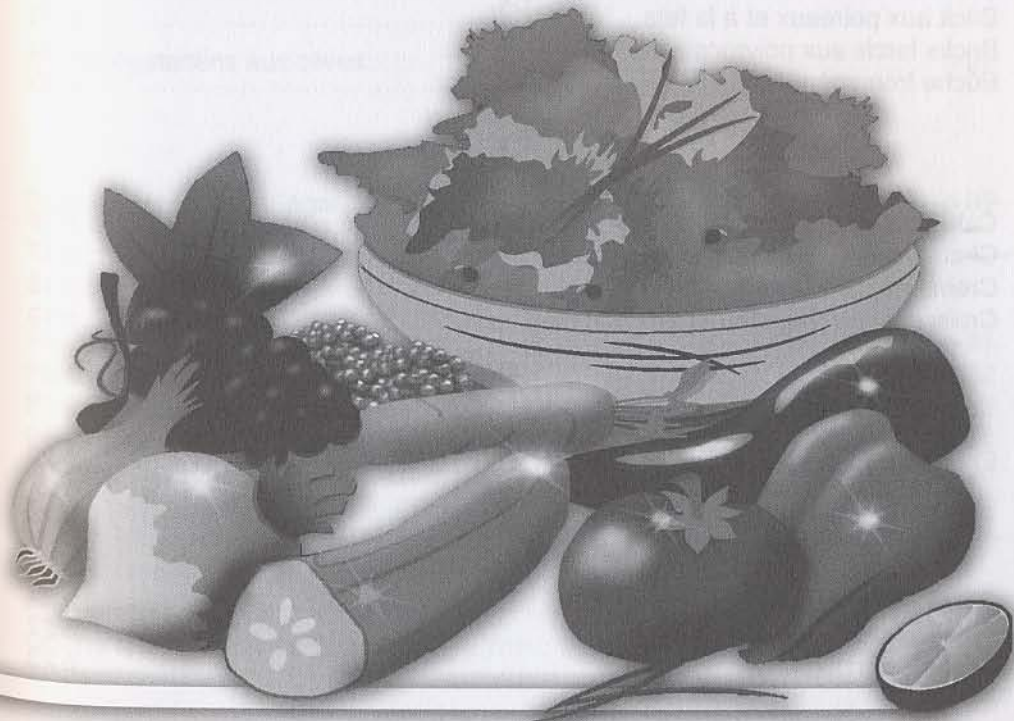
A la toute fin, hacher la coriandre et la rajouter dans le plat.

Vous pouvez déguster ce plat chaud ou froid.

préparation : 20 mn cuisson : 50 mn personnes : 4

NOTES

I'index



les entrées

A

Accras aux aubergines	p 4
Artichauts sautés à la provençale	p 5
Aubergines méditerranéennes	p 6
Avocats gratinés au four	p 7

B

Beignets de légumes	p 8
Beignets de potiron	p 9
Betteraves en habit d'orange	p 10
Betteraves rouges à la crème	p 11
Blinis	p 12
Brick aux poireaux et à la feta	p 13
Bricks farcis aux poivrons	p 14
Bûche fromagère	p 15

C

Cake aux courgettes	p 16
Champignons farcis à la crème de ciboulette	p 17
Crème de carottes à l'orange	p 18
Croissants au roquefort et aux pommes	p 19

E

Endives braisées et fondue de munster	p 20
---	------

F

Fèves aux champignons	p 21
Fonds d'artichauts au chèvre	p 22
Frisée aux noix	p 23

G

Galette de haricots secs	p 24
Gaspacho	p 25

K

Kolokotes (petit pain à la courge)	p 26
--	------

M

Maïs en fricassée	p 27
Mille-feuille aubergines, tomates et mozzarella	p 28

N

Nems végétariens aux olives	p 29
-----------------------------------	------

O

Œufs en gelée d'agar-agar	p 30
---------------------------------	------

P

Pain de légumes	p 31
Pâté végétal à la mexicaine	p 32
Pâté végétal de graines	p 33
Petits flans au roquefort	p 34
Pudding de brocolis	p 35

Q

Quiche aux asperges	p 36
Quiche feuilletée poires Roquefort	p 37

S

Sablé de parmesan	p 38
Salade César	p 39
Salade d'endives aux dattes	p 40
Salade de couscous	p 41
Salade de lentilles à l'orientale	p 42
Salade de pois chiches et de feta	p 43
Salade de quinoa sauce légère	p 44
Salade exotique	p 45
Salade fraîcheur	p 46
Salade Sicilienne	p 47
Salade tricolore	p 48
Sojanade	p 49

T

Taboulé au pistou	p 50
Tarte à la tomate et à la moutarde ancienne	p 51
Tarte au camembert	p 52

les plats

A

Assiette bretonne	p 59
Aubergines à la Calabraise en papillotes	p 60
Aubergines confites	p 61

B

Blanquette de seitan	p 62
Brick à l'œuf provençal	p 63
Brick complète	p 64

Brick pomme de terre / bleu / boursin	p 65
Brocolis au gorgonzola	p 66
Bûche aux légumes	p 67

C

Cake au roquefort	p 68
Cake aux aubergines au coulis de poivrons	p 69
Cake aux lentilles	p 70
Camembert rôti au miel	p 71
Cannelloni aux aubergines	p 72
Cannelloni ricotta épinards	p 73
Cannelloni brousse épinards	p 74
Caponata	p 75
Carottes façon "osso bucco"	p 76
Cassoulet végétarien	p 77
Champignons farcis à la coriandre	p 78
Cheese Naan (pain indien)	p 79
Chèvre frais, coulis d'herbes à la bière et petits légumes du soleil	p 80
Chili sin carne	p 81
Chili végétarien	p 82
Chou chinois sauté	p 83
Chou rouge aux marrons	p 84
Côtes de blettes à la crème	p 85
Courge spaghetti à la provençale	p 86
Courgette à la chinoise	p 87
Courgettes farcies	p 88
Couscous aux légumes	p 89
Crêpes Râmine	p 90
Croque aux trois fromages	p 91
Croque camembert	p 92
Croquettes de pommes de terre à la feta	p 93
Crostini tomates-mozzarella	p 94
Croustade aux poireaux	p 95
Crumble à la tomate	p 96
Curry de chou blanc	p 97
Curry de légumes	p 98

E

Enchiladas végétariennes	p 99
Endives aux noix et fromage	p 100
Epinards au gomasio et au soja	p 101
Etouffée de légumes	p 102
Etuvée d'endives aux pommes	p 103

F

Fallafels	p 104
Far noir grillé	p 105
Fenouil à l'italienne	p 106
Fenouils frits au cumin et à la coriandre	p 107
Feuilleté de carottes au curry	p 108
Feuilletés poireaux et carottes	p 109
Flammekuche végétarienne	p 110
Flan à la courgette et à la feta	p 111
Flans de champignons et crème de paprika	p 112
Flan de courgettes à la Provençale	p 113
Flan de topinambour	p 114
Fondue comtoise	p 115
Fricassée de pomme de terre	p 116
Frittata au potiron et aux épinards	p 117

G

Galette de boulgour et fallafel	p 118
Galette de lentilles au fromage	p 119
Galette de quinoa aux petits légumes	p 120
Galettes de sarrasin aux champignons	p 121
Galettes pois chiche-poireau	p 122
Gâteau aux brocolis	p 123
Gnocchi à la semoule	p 124
Gnocchi sauce gorgonzola	p 125
Gnocchi au cœur d'artichaut	p 126
Gougère au fromage farcie aux légumes	p 127
Gratin de potiron	p 128
Gratin au quinoa	p 129

Gratin d'aubergines	p 130
Gratin dauphinois	p 131
Gratin de blettes au roquefort	p 132
Gratin de brocolis	p 133
Gratin de champignons de Paris et pommes de terre	p 134
Gratin de chou-fleur et de pommes de terre	p 135
Gratin de citrouille	p 136
Gratin de courgettes à la tomate	p 137
Gratin de courgettes aux 2 fromages	p 138
Gratin de légumes à la chypriote	p 139
Gratin de macaronis	p 140
Gratin de pâtes aux aubergines	p 141
Gratin de pâtisson	p 142
Gratin de pommes de terre	p 143
Gratin de pommes de terre aux champignons	p 144
Gratin de tofu, courgettes, tomates et pommes de terre	p 145
Gratin de tomates mozzarella	p 146
Gratiné de pâtes aux épinards	p 147

H

Hachis Parmentier végétarien	p 148
------------------------------	-------

L

Laitue de mer et son riz	p 149
Lasagne végétarienne	p 150
Lasagnes à la mozzarella et aux olives noires	p 151
Lasagnes au Saint-Agur	p 152
Lasagnes aux aubergines	p 153
Lasagnes aux légumes au lait de coco	p 154
Lasagnes aux poireaux	p 155
Lasagnes de légumes au gorgonzola	p 156
Lasagnes tex-mex	p 157
Légumes à l'indienne	p 158
Légumes farcis	p 159
Légumes sautés au boulgour	p 160
Légumes variés à la citronnelle	p 161

Lentilles à l'ail.....	p 162
Lentilles aux dattes.....	p 163
Lentilles germées au cumin.....	p 164

M

Mafaldines en verdure à la brousse.....	p 165
Mafé ou ragoût de légumes à la sauce cacahuète.....	p 166
Mille-feuille d'aubergines.....	p 167
Moujaddarah.....	p 168
Moussaka au seitan.....	p 169
Moussaka aux champignons.....	p 170
Moussaka végétarienne.....	p 171
Mousseline de pommes de terre au safran.....	p 172

N

Nage de curry au lait de coco, kumaras, choux chinois et pois gourmands.....	p 173
Navets farcis.....	p 174
Nems végétariens.....	p 175
Nouilles aux légumes et miel.....	p 176
Nouilles chinoises au soja et poivron.....	p 177

O

Œufs pochés au curry de carottes.....	p 178
Omelette au comté.....	p 179
Omelette de pissenlit.....	p 180
Omelette provençale.....	p 181
Oreilles d'âne.....	p 182

P

Paëlla végétarienne.....	p 183
Paillassons de pommes de terre.....	p 184
Pain de laitue sauce citron.....	p 185
Pains feuilletés fourrés indiens.....	p 186
Pains magiques.....	p 187

Panais frits.....	p 188
Pâtes à la moutarde.....	p 189
Pâtes à la sauce caponata.....	p 190
Pâtes au brocoli.....	p 191
Pâtes au chou rouge.....	p 192
Pâtes au cresson.....	p 193
Pâtes au gorgonzola et aux noix.....	p 194
Pâtes au roquefort.....	p 195
Pâtes aux aubergines.....	p 196
Pâtes aux courgettes et au bleu.....	p 197
Pâtes aux haricots à l'Italienne.....	p 198
Pâtés de courgettes.....	p 199
Pâtes fraîches sauce camembert.....	p 200
Pâtes pimentées au tofu grillé.....	p 201
Penne sauce arrabiata.....	p 202
Petites bourses magiques aux champignons.....	p 203
Petites crêpes de marrons.....	p 204
Petits beignets de courgettes.....	p 205
Petits farcis niçois.....	p 206
Pilaf aux champignons.....	p 207
Pilaf de quinoa aux champignons.....	p 208
Pissaladière.....	p 209
Pita à la grecque.....	p 210
Pizza aux poireaux.....	p 211
Pizza complète.....	p 212
Pizza maison.....	p 213
Pizza pratique.....	p 214
Poêlée de légumes au nectar de fleurs.....	p 215
Poêlée de légumes et lentilles vertes.....	p 216
Poireaux à la crème fraîche.....	p 217
Poivrons farcis (Peperoni Imbottiti).....	p 218
Poivrons farcis de tomates.....	p 219
Polenta au parmesan.....	p 220
Pommes de terre au bleu.....	p 221
Pommes de terre et petits pois au curcuma.....	p 222
Pot-au-feu sans viande.....	p 223

Q

Quenelles aux champignons	p 224
Quiche au Beaufort et tofu fumé	p 225
Quiche au chèvre	p 226
Quiche du soleil	p 227
Quinoa aux légumes	p 228

R

Ragoût d'aubergines et de gombos	p 229
Ratatouille du Lourmarin	p 230
Ravioles de Romans	p 231
Risotto à la milanaise (champignons-safran)	p 232
Risotto courgettes-mozzarella	p 233
Riz "magique" aux girolles	p 234
Riz et légumes à l'orientale	p 235
Riz tropical	p 236
Riz vert à l'espagnole	p 237
Roulé aux lentilles	p 238

S

Samossas aux légumes	p 239
Saucisses de soja et lentilles	p 240
Sauté de tofu aux légumes sur lit de nouilles chinoises	p 241
Seitan aux oignons à la chinoise	p 242
Serpentinis aux poivrons et au chèvre	p 243
Soufflé au fromage	p 244
Soufflé au pâtisson	p 245
Soufflé aux brocolis	p 246
Spaghettis alla siciliana	p 247
Spaghettis aux épinards	p 248
Spaghettis aux cœurs d'artichaut et aux pignons	p 249
Spaghettis à la sauce aux courgettes	p 250

T

Tagliatelles de courgettes	p 251
Tajine de légumes	p 252
Tambouille de Méditerranée	p 253
Tarte à la carotte et aux amandes	p 255
Tarte à la tapenade et aux tomates	p 256
Tarte à l'oignon	p 254
Tarte aux asperges vertes et raclette à la ciboulette	p 257
Tarte aux choux de Bruxelles et aux champignons	p 258
Tarte aux deux fromages et aux courgettes	p 259
Tarte aux endives	p 260
Tarte mexicaine	p 261
Tarte suisse à l'oignon	p 262
Terrine de blé noir et potimarron	p 263
Tiropita	p 264
Tomates au caviar d'aubergine	p 265
Tomates farcies	p 266
Tortilla espagnole	p 267
Tourte provençale	p 268
Zaalouk d'aubergines	p 269

22

S

Édité par Cap à l'Ouest

51, rue de Vitré

35150 Piré sur Seiche

E-mail : michel.jacob@capalouest.fr

Fax : 02 99 44 45 49