

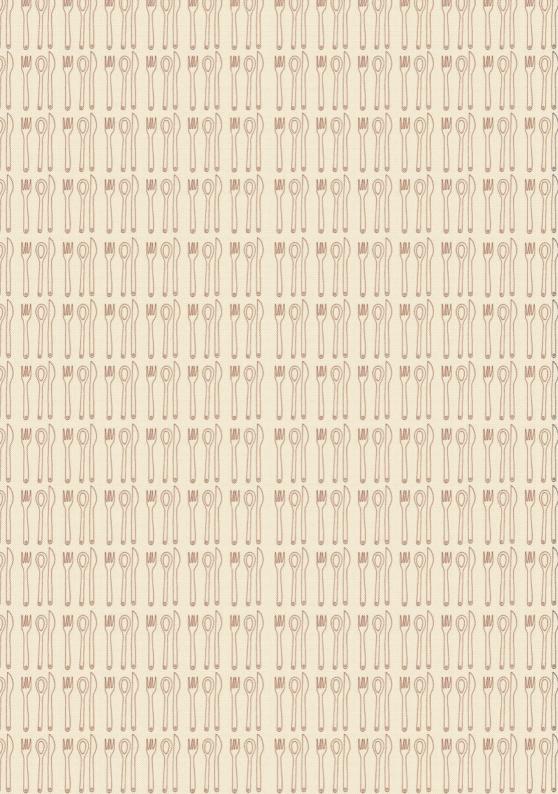




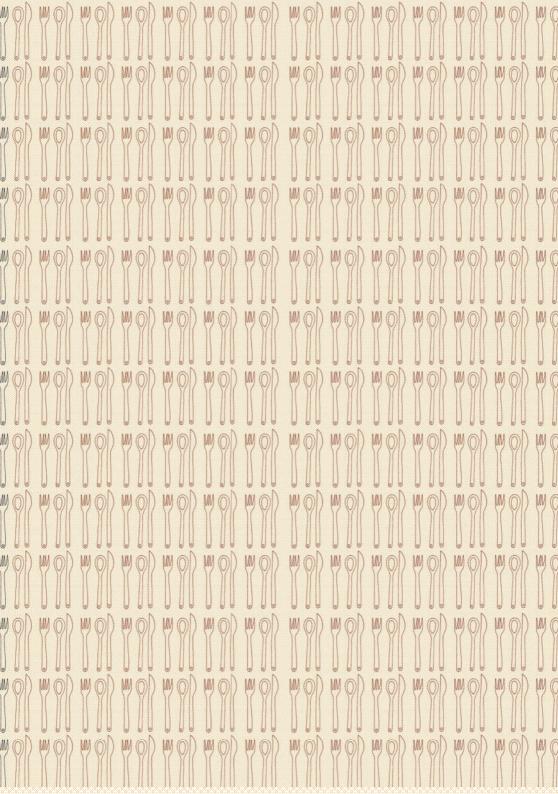
Mage s Édition 2022



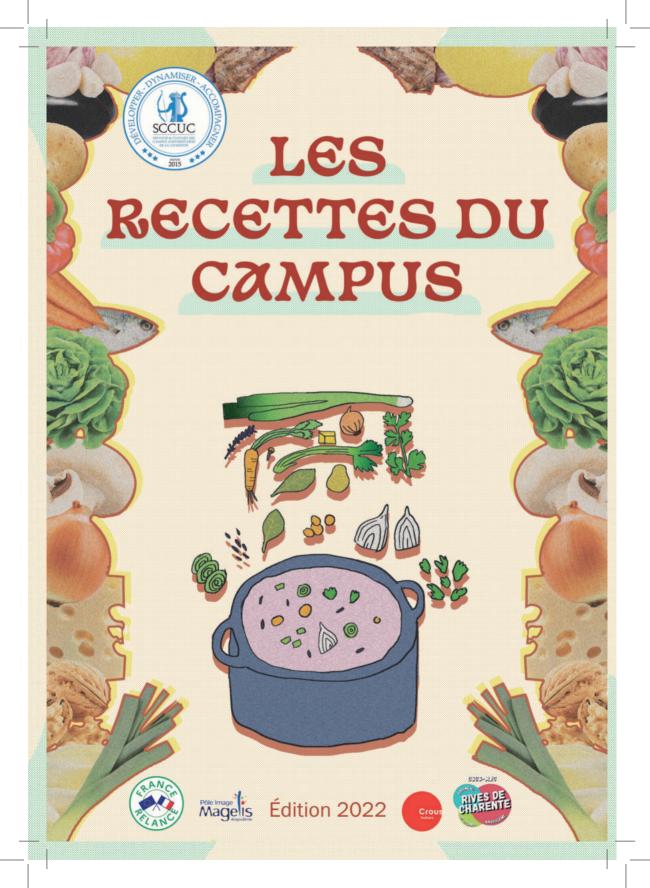


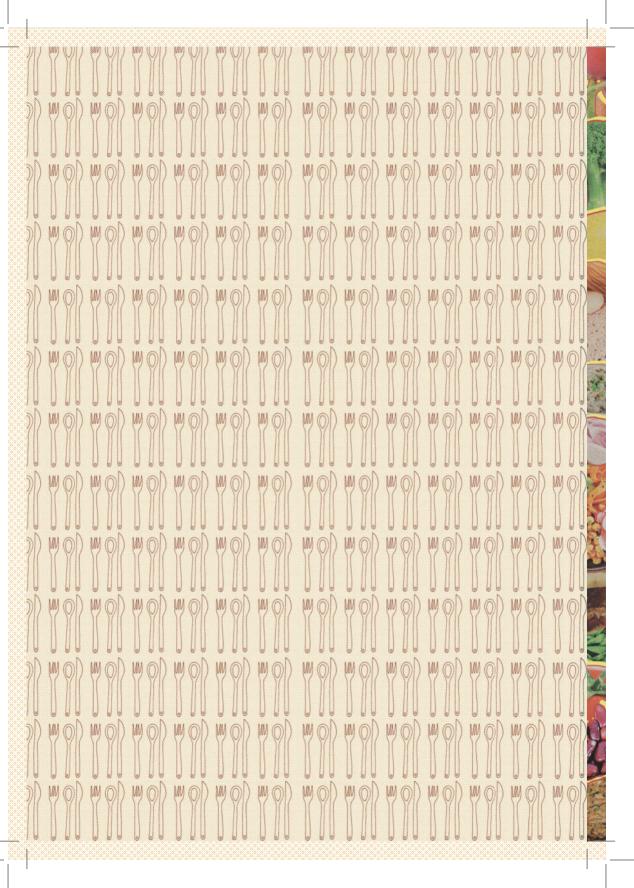
















PLATS VÉGÉTARIENS



- GALETTES VÉGÉ-RAPIDES -

Galettes de lentilles :

Ingrédients pour 2 personnes :

- 20g de lentilles vertes sèches + 50ml d'eau froide ou 60g de lentilles cuites
- ½ carotte
- 40g de semoule précuite + 40ml d'eau tiède
- 1 oeuf
- 10g d'emmental râpé
- 1 cuillère à café d'huile de mélange 4 huiles
- ¼ de cuillère à café de curry ou d'épice
 5 parfums
- Sel, poivre

Réalisation:

Rincer les lentilles. Les mettre dans une casserole avec l'eau et le curry ou les 5 parfums. Porter à ébullition et cuire avec un couvercle pendant 25 min environ à

feu doux. Ajouter ½ de cuillère à café de sel en fin de cuisson.

Dans un saladier, assembler la semoule et l'eau tiède. Couvrir. Laisser reposer 10min.

Laver, éplucher et râper la carotte.

Casser l'oeuf, le battre. Éliminer les coquilles, se laver les mains.

Dans un saladier, malaxer la semoule jusqu'à ce qu'elle devienne collante. Ajouter les carottes râpées, l'emmental et les lentilles égouttées. Former 2 galettes. Verser l'huile dans une poêle et y cuire à feu doux, les galettes, 3 à 4 min de chaque côté

Ou préchauffer le four à 150°C. Huiler une plaque de cuisson. Disposer les 2 galettes et les mettre au four 20 min.

Galettes végé intégrales :

Ingrédients pour 2 personnes :

- 40g de lentilles corail + 80 ml d'eau froide
- 1 pomme de terre cuite coupée en dés
- 1/4 oignon
- 2 cuillères à soupe de riz cuit
- ½ poivron rouge ou un reste de légumes (selon la saison)
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de flocon d'avoine ou de sarrasin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe de mélange 4 huiles pour la cuisson
- Épices : curry ou épices à couscous
- Sel poivre
- Facultatif: thym, persil...

Réalisation:

Rincer les lentilles. Les mettre dans une casserole avec l'eau et les épices. Porter à ébullition et cuire avec un couvercle pendant 8 min environ à feu doux. Ajouter ¼ de cuillère à café de sel en fin de cuisson.

Laver, couper en petit dés le poivron. Les faire revenir à la poêle, dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, ajouter ½ cuillère à café de sel. Poivrer.

Casser l'oeuf dans un ramequin, le battre. (Éliminer les coquilles, se laver les mains) Dans un saladier, mélanger les lentilles cuites, les dés de poivrons poêlés ou de légumes cuits, les dés de pomme de terre, le riz cuit et l'oeuf battu. (Ajouter thym, persil haché)

Former des boulettes, les rouler dans les flocons de céréales, les aplatir.

Verser l'huile dans une poêle et y cuire à feu doux, les galettes, 3 à 4 min de chaque côté

Verser l'huile dans une poêle et y cuire à feu doux, les galettes, 3 à 4 min de chaque côté

Ou préchauffer le four à 150°C. Huiler une plaque de cuisson. Disposer les 2 galettes et les mettre au four 20 min.





- LE VÉGÉ BOWL -





LE PRINCIPE DU VEGE BOWL

Dans le bol repas, on associe 1 légumineuse, 1 à 2 céréales, 2 à 3 légumes ou fruits crus/cuits, quelques fruits secs, 2 cuillères d'une sauce et pour plus de saveur, on parsème des herbes aromatiques de saison.

Légumineuses (au choix):

- Lentilles vertes cuites
 - Pois chiches cuits
- Haricots rouges cuits

Fruits secs:

- amandes
- noisettes
 - noix
 - -raisins

Céréales (au choix):

- Riz cuit
- Blé cuit
- Quinoa cuit
- Boulgour cuit
- Maïs en grains

Les bonus :

- Herbes aromatiques
 - Graines de courge

Légumes et fruits :

- Choux fleur
 - Carottes
- Betterave
- Endives
- Mâches - Pommes
 - Poires
- oranges

Sauce fromage blanc:

Ingrédients:

- 100g de fromage blanc
- 1/2 cuillère à café de jus de citron
- 1/2 cuillère à café de sel
- poivre
- ciboulette

Réalisation:

Laver, sécher et couper finement la ciboulette. Mélanger le fromage blanc, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajouter la ciboulette.

Sauce blanche:

Ingrédients:

½ gousse d'ail

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- ½ cuillère à café de sel
- persil ou basilic

Réalisation :

Laver, éplucher et hacher finement l'ail. Mélanger yaourt, moutarde, sel et ail. Ajouter les huiles, mélanger. Ajouter les herbes.

Sauce vinaigrette:

Ingrédients:

- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de colza ou mélange 4 huiles
- 1/4 de cuillère à café de sel
- poivre

Réalisation :

Fouetter le miel, le vinaigre, le sel, le poivre. Ajouter l'huile. Fouetter.

Houmous:

Ingrédients:

- ½ citron
- 1/2 gousse d'ail
- 5 cuillères à soupe de pois chiches ou haricots blancs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- paprika
- cumin

Réalisation:

Laver, éplucher et hacher finement l'ail. Laver et presser le citron. Écraser ou mixer les pois chiches ou les haricots blancs avec le fromage blanc. Ajouter 1 cuillère à soupe de jus de citron, l'ail, le paprika et le cumin. Mélanger.

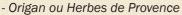


- TARTINE VÉGÉ -

Tartine tomate haricots:

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 tranches de pain de campagne (un reste de pain, par exemple fera l'affaire)
- 1/2 citron BIO
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de tomates concassées (en conserve l'hiver, maison l'été)
- 4 cuillères à soupe de haricots blancs cuits
- 6 olives noires dénoyautées
- 1 cuillère à café d'huile d'olive.







Réalisation:

Faire griller le pain. Éplucher la gousse d'ail et en frotter le pain.

Réalisation de la sauce tomate-haricot :

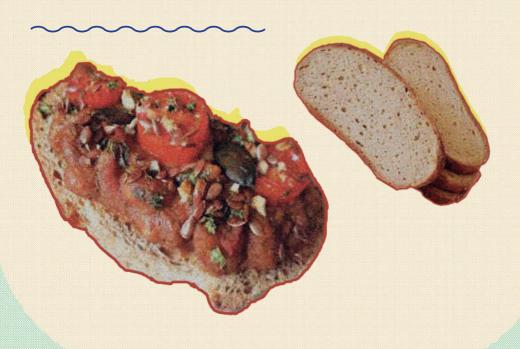
Laver, prélever le zeste du citron et le presser. Égoutter les haricots blancs. Les écraser

Mélanger les tomates, les haricots blancs écrasés, le zeste du citron BIO, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Répartir la sauce tomate-haricots sur les tranches de pain. Ajouter des morceaux d'olives noires. Saupoudrer d'origan ou Herbes de Provence. Déguster.

Le plus : Passer au four 5 min. Déguster.

On aime bien : Remplacer les tomates par du chou kale émincé et cuit doucement à la poêle. On dispose le chou sur la tranche de pain, recouverte de haricots blancs, assaisonnés d'ail et de romarin.





COMMENT LEVER LES FILETS?

Prendre un couteau de préférence à lame fine et une paire de ciseaux Couper les nageoires du poisson.

Faire une incision sous le ventre, le vider et le passer sous l'eau froide.

Mettre le poisson à plat sur une planche

Couper la chair du poisson en biais au niveau de la tête

Passer la lame de couteau entre l'arête centrale et la chair en suivant la ligne du dos et dégager doucement le filet

Retourner le poisson et recommencer. Possibilité de procéder de la queue à la tête (cela peut être plus simple)

Éliminer les parties fines vers le haut du filet.

- POISSON POCHE MINUTE -

Ingrédients pour 1 personne :

- 1/4 de poireau émincé
- 1 filet de maquereau
- 1/2 cuillère à café de curry

- 1 branche de romarin



Réalisation:

Porter à ébullition 0,5L d'eau avec le sel. le curry. Hors du feu, ajouter le romarin. Laisser infuser.

Laver et fendre en 2 le poireau. Le nettover. L'émincer finement.

Mettre le filet de poisson et le poireau dans une assiette creuse.

Enlever le romarin. Porter de nouveau l'eau à ébullition.

Verser l'eau sur le poisson et le poireau. Couvrir et attendre 5 min.

Éliminer l'eau. Déguster.



- CHILI CON PESCADO -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 filets de maguereau
- 1/2 oignon
- 1/2 poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 carotte
- 1 petite boite haricots blancs ou rouges
- 1 petite boite de maïs
- 1 petite boite de tomate
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Cumin et Piment
- Sel
- Persil ou coriandre fraîche

Réalisation:

Servir avec du riz.

Laver, éplucher et ciseler l'oignon. Laver, couper en 2 les poivrons, éliminer les graines et les couper en dés. Laver, éplucher et couper en dés la carotte. Dans une casserole, faire revenir les oignons et les poivrons avec l'huile. Aiouter les carottes avec 1/2 cuillère à café de sel, le cumin et le piment. Laisser cuire 5 min. Aiouter les tomates et le concentré de tomates. Laisser cuire 10 min. Égoutter les haricots blancs et les ajouter à la préparation. Laisser cuire 5 min. Aiouter ensuite les filets de maguereau. Au fur et à mesure de la cuisson, émietter le poisson en mélangeant sans cesse avec une spatule. Cuire 7 à 8 minutes. Ajouter le maïs. Parsemer de persil haché.

- PAPILLOTE DE POISSON AUX PETITS LEGUMES -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 filets de maquereau ou
- 2 maquereaux vidés
- 1/2 citron BIO
- 1/2 échalote
- 1 petite boite de tomate
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Cumin et Piment
- Sel
- Persil ou coriandre fraîche



Réalisation:

Préchauffer le four à 180 °C

Laver éplucher et râper la carotte. Éliminer les racines du poireau. Le fendre en 2, le nettoyer et l'émincer finement.

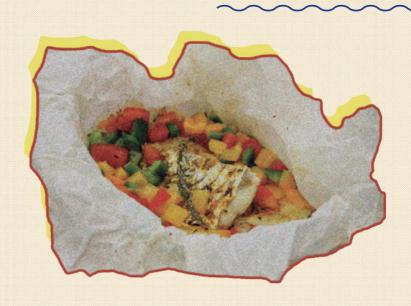
Porter ½ L d'eau à ébullition avec ½ cuillère à café de sel. Mettre les légumes. Laisser cuire 15 min. Égoutter.

Laver, éplucher et ciseler l'échalote. Laver le citron, prélever le zeste, le presser.

Couper 4 feuilles de papier sulfurisé. Mettre devant soit 2 feuilles de papier sulfurisé: disposer sur chaque feuille: un peu de légumes puis 1 maquereau ou 2 filets de maquereau étaler la moutarde sur le poisson, parsemer de zeste de citron, 1 cuillère à café de jus de citron et 1 filet d'huile d'olive. Poser une feuille de papier sulfurisé et fermer hermétique la papillote.

Placer au four 15 min. Laisser refroidir 5 minutes. Ouvrir et déguster.

Possibilité de déguster la papillote avec du riz semi-complet ou 1 pomme de terre cuite à la vapeur ou bouillie.



- FILETS PANES HERBES ET AMANDES -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 4 filets de maquereau
- 20g d'amandes émondées
- 4 brins de persil
- 4 brins de cerfeuil
- 1 tiges d'estragon
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de mélange 4 huiles
- Sel
- Poivre
- Décoration : 1/2 citron

Réalisation:

Dans une assiette creuse, casser l'oeuf et le battre avec le sel et le poivre. (Éliminer les coquilles, se laver les mains)

Laver, sécher les herbes, les effeuiller et les hacher.

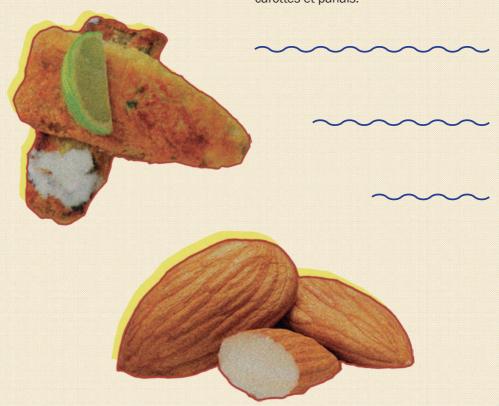
Dans une assiette creuse mélanger les herbes et les amandes.

Passer les filets de poisson dans l'oeuf puis dans le mélange herbes + amandes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, mettre les filets de maquereau, laisser cuire 5 min de chaque côté.

Notre conseil : Servir les filets de poisson panés, accompagnés d'une rondelle de citron et selon la saison de fenouil braisé, de courgettes à la provençale, d'un duo

carottes et panais.



- BROCHETTE POISSON MANGUE SAUCE SATAY -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 filets de maguereau
- 4 crevettes
- ½ mangue
- 20g de cacahuètes non salées
- Sel, poivre

Sauce : 25g de cacahuètes, ½ citron, 1 cuillère à soupe de cassonade, 2 cuillères à soupe de lait de coco et 1 cuillère à soupe de soja

Réalisation:

Réalisation de la sauce : mixer les cacahuètes. Ajouter tous les ingrédients et mixer à nouveau. Verser dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

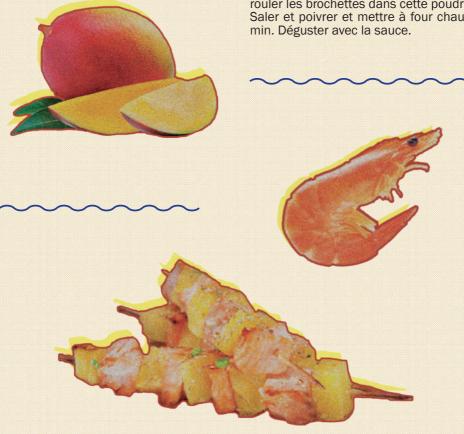
Préchauffer le four à 200°C

Laver et éplucher la mangue et la tailler en gros dés.

Tailler les filets de maquereau en tronçon de 4 cm.

Former 4 brochettes en alternant un morceau de poisson plié en 2, la mangue et les crevettes.

Réduire les cacahuètes en poudre et rouler les brochettes dans cette poudre. Saler et poivrer et mettre à four chaud 5 min. Déguster avec la sauce.



- RILLETTES DE MAQUEREAU OU DE SARDINE -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 boite de sardine ou de maquereau
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc
- 1 carré frais
- 1 oignon frais ou 1/2 échalote
- 1/2 citron BIO
- Ciboulette ou aneth

Réalisation:

Laver et prélever le zeste du citron. Presser le citron.

Laver, éplucher l'oignon ou l'échalote et le hacher finement.

Mélanger le zeste et 1 cuillère à café de citron et le reste des ingrédients à la four-chette.

Filmer et réserver au frais.

A déguster sur une tranche de pain ou avec des bâtonnets de carotte ou de concombre, des radis, des petits bouquets de chou-fleur.







- SALADE POUR ACCOMPAGNER LA DEGUSTATION -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 50g de jeunes pousses de salade (selon la saison: mesclun, mâche, épinards...)
- 5 radis taillés en rondelles
- 1 cuillère à soupe de vinaigrette au miel*
- Ciboulette ou persil

Réalisation:

Mélanger les jeunes pousses, les rondelles de radis et les herbes hachées. Arroser de vinaigrette. Déguster.

Sauce vinaigrette au miel:

Ingrédients:

- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe de colza ou mélange 4 huiles - ¼ de cuillère à café de sel

Réalisation:

Fouetter le miel, le vinaigre et le sel. Ajouter l'huile. Fouetter de nouveau.

LES RECETTES LIBANAISES

- TABOULE LIBANAIS -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 bouquet de persil
- 2 branches de menthe
- ½ oignon ou 1 oignon frais
- 50g de tomates cerise
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de boulgour
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de mélasse de grenade
- cumin
- 1/2 cuillère à café de sel

Réalisation:

Mettre le boulgour et l'eau dans un bol. Laisser reposer 5 à 10 min.

Laver et hacher finement le persil et la menthe.

Laver, éplucher et hacher finement l'oignon. Laver et couper en dès les tomates.

Laver et presser le citron. Mélanger le jus de citron la mélasse, l'huile, le cumin et sel.

Assembler le boulgour, la menthe, le persil, les tomates et la sauce. Servir bien frais.

- FATTOUCHE LIBANAIS -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 6 feuilles de salade de type laitue
- 1 tomate (assez mûre)
- 1/2 bouquet de persil plat
- 3 brins de menthe verte fraîche
- 3 rondelles de concombre
- 1/2 oignons doux
- 1 petite gousse d'ail
- 4 radis
- 1/2 poivron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin (ou du jus de citron)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 galette de pain pita libanais (ou pain azyme ou tortilla)
- quelques pignons de pin bio ou des graines de tournesol bio
- 3 g de zaatar libanais

Réalisation:

Laver sécher et effeuiller les feuilles de persil et de menthe.

Laver couper en 2 le poivron et retirer les pépins et le découper en fines rondelles. Laver, éplucher et émincer l'oignon.

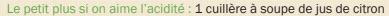
Gratter, laver et couper les radis en rondelles.

Laver, essorer la laitue et la couper en lamelles de 2 ou 3 cm de large.

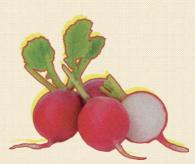
Laver le concombre et la tomate. Éplucher le concombre, le découper en petits carrés. Couper aussi la tomate en dés.

Mettre le pain pita au four en mode grill 2 ou 3 min pour qu'il dore un peu, puis le découper en lamelles de 2 ou 3 cm de largeur.

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Arrosez avec le vinaigre, le zaatar, l'ail haché finement, l'huile d'olive (option : le jus de citron). Déguster.









- HOUMOUS -

Ingrédients:

- 200g de pois-chiches cuits3 cuillères à soupe de tahin
- ½ citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de sel

Réalisation:

Laver, presser le citron. Ouvrir la boite de pois chiches, les égoutter en conservant le jus. Mixer les pois-chiches avec l'huile et le jus de citron. Ajouter le tahin et sel (et le fromage blanc). Mixer à nouveau.

Pour plus d'onctuosité : ajouter 1 cuillère à soupe de fromage blanc

Facultatif: ½ gousse d'ail finement hachée et du cumin

Facultatif: laver, éplucher et hacher finement la gousse d'ail. Ajouter l'ail et le cumin. Mixer.

- KEFTA OU KAFTA -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 200g de boeuf haché cru
- 1 petit oignon
- 5 brins de persil
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de paprika
- 1/4 de cuillère à café de cumin
- 1/4 de cuillère à café gingembre moulu
- Huile d'olive.



Laver, éplucher et hacher finement l'oignon. Laver, effeuiller et hacher le persil.

Mélanger la viande, l'oignon, le persil, le sel, les épices.

Former des boulettes, les aplatir légèrement

2 solutions pour la cuisson:

- Les cuire dans une poêle dans l'huile d'olive
- A l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque boulette et mettre au four 5 min à 180°C.

A déguster avec une sauce au yaourt, du houmous ou une sauce tomate légèrement ailée.

Sauce au yaourt : 1 pot de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de tahin, ½ cuillère à café de sel, ¼ de concombre égrainé et coupé en petit dés + facultatif : 2 brins de coriandre hachée

- PAIN PITA -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 100g de farine de blé T55
- 1 cuillère à café de levure boulanger déshydratée
- 50ml soit 5cl

(2,5 cuillères à soupe) d'eau

- 1 cuillère à café d' huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 pincée de sucre

Réalisation:

Diluer la levure déshydratée dans l'eau avec le sucre. Laisser reposer 10 min. Assembler la farine, le sel, ajouter la levure délayée et pétrir pour former une boule.

Fariner le plan de travail et pétrir pendant 5 min. Huiler la boule. Filmer et laisser reposer 1h environ.

Diviser la pâte en 2 et l'étaler au rouleau. Faire cuire sans matière grasse dans une poêle pendant 3 min environ de chaque côté.

- MOUHALABIEH - CREME EXPRESS A LA FLEUR D'ORANGER -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 30g de maïzena
- 20g de sucre
- 30cl de lait 1/2-écrémé
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
- 30g de pistaches concassées non salées

Réalisation:

Dans une casserole, fouetter la maïzena, le sucre, le lait et la fleur d'oranger.

Mettre sur le feu et laisser épaissir doucement sans cesser de remuer.

Verser dans des coupelles. Parsemer de pistaches et laisser refroidir.

Le plus : cette crème peut se déguster avec un carpaccio d'orange (orange coupée à vif et en tranches fines) + mélange une cuillère à café de sucre avec 1 cuillère à coupe de fleur d'oranger et 2 cuillères à soupe de jus d'orange)

- FALAFELS -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 pomme de terre cuite*
- 1 boite de pois chiches (265g égouttés)
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 5 brins de persil
- 5 brins de coriandre
- 1/2 cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium ou de levure chimique.
- Huile d'olive

Réalisation:

Laver, éplucher l'oignon, l'émincer.

Laver, effeuiller le persil ou la coriandre fraîche, les hacher.

Mixer les pois-chiches et l'oignon.

Ajouter la pomme de terre cuite*, les épices et les herbes aromatiques. Mixer à nouveau. Ajouter la levure ou le bicarbonate. Mélanger. Former des boulettes. 2 solutions pour la cuisson :

- Les cuire à la poêle dans l'huile.

- A l'aide d'un pinceau, badigeonner chaque boulette et les mettre au four 10 min à 180°C. A déguster avec la sauce au yaourt et des crudités.

^{*} Mettre dans une casserole la pomme de terre la recouvrir d'eau froide, porter à ébullition. Compter 15 à 20 min de cuisson selon la grosseur. La plonger dans de l'eau froide. L'éplucher.

LES RECETTES ITALIENNES

- LE RISOTTO AUX CHAMPIGNONS ET POIVRONS -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 150g de champignons
- 1/2 poivron rouge et/ou vert
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 150g de riz « arborio » ou riz rond
- 0,5 L de bouillon de Légumes BIO*
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10g de beurre
- 20g de parmesan
- Sel

Une variante possible:

Remplacer les champignons par des brocolis cuits vapeur ou cuits à l'eau 5min, des courgettes braisées Variez selon la saison et vos envies.

Réalisation:

Laver, éplucher et ciseler l'oignon. (Réserver la moitié). Laver, éplucher et hacher finement l'ail. Faire chauffer le bouillon de légumes, le maintenir frémissant.

Dans une sauteuse, faire revenir la moitié des oignons ciselés et l'ail pressé ou haché dans l'huile d'olive. Ajouter le riz et l'enrober les oignons. Ajouter 25cl de bouillon, laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide. Verser de nouveau 25 cl de bouillon de légumes et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption.

Passer sous l'eau les champignons, les sécher et les émincer. Laver et couper en petits dés les poivrons. Dans une poêle, faire revenir sans coloration le reste des oignons et les poivrons. Ajouter les champignons. Ajouter ½ cuillère à café de sel et poivrer. Cuire 5 min environ.

Ajouter les champignons et les poivrons au riz. Laisser cuire 2 min. Hors du feu, ajouter le beurre et le parmesan en mélangeant rapidement. Couvrir et laisser reposer 2 min.

Saupoudrer de persil haché. Mélanger et servir sans attendre.

- LA POLENTA -

ACCOMPAGNEE DE SAUCE TOMATE:

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 oignon
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 boite de purée de tomates

ou 4 tomates durant la saison

- 1 cuillère à café de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Si besoin: 1 cuillère à café de sel.

Réalisation:

Laver et éplucher l'oignon. Émincer-le en fines lamelles.

Laver, couper en 2 le poivron, éliminer les graines et l'émincer.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les lamelles d'oignon.

Cuire à feu doux pendant 5 min.

Si tomates en boite : Laver le dessus de la boite de purée de tomates. Ouvrir la boite et la verser dans la casserole.

Si tomates fraiches : laver, sécher les tomates et les tailler en dés

Ajouter les tomates, le concentré de tomates et les herbes de Provence et Cuire 15 à 20 min. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre

Un conseil : Si l'acidité est trop grande, ajouter une cuillère à café de sucre.

Pour avoir une sauce lisse, mixer puis passer au chinois ou dans une passoire fine.

Mais, vous pouvez également utiliser cette sauce telle que.

EN SALADE:

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de mâche ou jeunes pousses
- 30g de betteraves cuite
- 20g de betterave crue
- 1 petite boite de haricots blancs cuits
- 50g de fèves
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe d'huile mélange 4 huiles
- 125g de polenta
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Réalisation:

Réalisation des dés de polenta :

Préparer une plaque, la recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé.

Faire bouillir 50 cl d'eau avec ½ cuillère à café de sel. Verser en pluie la polenta et la cuire à feu doux tout en remuant pendant 7 min. Répartir la polenta sur la plaque sur une épaisseur de 0,5 cm. Laisser refroidir environ 30 min.

Puis, la découper en dés réguliers et les remettre sur la plaque munie d'une

feuille de papier sulfurisé graissée avec de l'huile. Enfourner 15 min dans un four préchauffé à 200°C. Réserver.

Réaliser la sauce : Laver et presser l'orange. Mélanger la moutarde, le sel, le vinaigre. Ajouter le jus d'orange et l'huile de noix.

Réalisation de la salade :

Laisser tremper la salade pendant 5 min dans l'eau vinaigrée. Rincer 2 fois à l'eau froide. Essorer.

Tailler en dés la betterave cuite.

Laver, éplucher la betterave crue et la tailler en lamelles.

Laver et égrener les fèves.

Nettoyer le couvercle de la boite d'haricots blancs, l'ouvrir et l'égoutter.

Assembler tous les ingrédients soit dans un saladier soit sur une assiette de présentation.

Arroser de sauce. Parsemer de dés de polenta et de persil ou ciboulette lavé (e) et haché(e). Déguster.

EN DESSERT, GATEAU POIRE-CHOCOLAT:

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 poires
- 500 g de jus végétal* (amande ou autre jus)
- 5 cuillères à soupe de polenta précuite
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 130 g de chocolat noir
- 2 oeufs

Réalisation:

Préchauffer le four à 180 °C. Préparer un moule rond à manquer ou des moules individuelles

Faire fondre au bain-marie le chocolat. Laver, éplucher et couper les poires en dés. Les répartir dans le ou les moules. Dans une casserole, chauffer le jus

Dans une casserole, chauffer le jus végétal et le sucre, verser en pluie la polenta. Laisser cuire sans cesser de remuer pendant 5 min. Ajouter le chocolat fondu puis les oeufs un à un sans cesser de remuer. Mélanger délicatement. Verser dans un moule.

Enfourner pendant 20 minutes à 180°C. Démouler et consommer froid.

Le petit plus : Séparer les blancs d'oeuf des jaunes. Les monter en neige. Ajouter à l'appareil d'abord les jaunes, puis les dés de poire et terminer par les blancs d'oeuf en neige. *Vous pouvez remplacer le jus végétal par du lait de vache.

LE CREMEUX DE POLENTA A LA VANILLE ET AUX FRUITS :

Ingrédients pour 6 personnes :

- Des fruits de saison : par exemple ; 1 kiwi ,1 pomme, 50g de myrtilles
- 180g de polenta
- 0.5L de lait
- 100ml de crème fraiche liquide
- 80g de sucre vanille
- Vanille en poudre

Réalisation:

Verser le lait, le sucre et la vanille dans une casserole. Verser en pluie la et la cuire à feu doux tout en remuant pendant 7 min. Ajouter la crème.

Verser dans des ramequins et laisser refroidir.

Laver, éplucher et couper en dés la pomme et le kiwi. Mélanger avec un peu de vanille.

Répartir sur les ramequins. Décorer avec les myrtilles et une feuille de menthe. Déguster.

SAUCES ET BOUILLON DE BASES

- LES SAUCES -

KECAP MANIS:

Ingrédients:

- 125 ml de sauce soja (la salée)
- 125 g de cassonade (ou sucre classique)
- 1 cuillère à café de miel (ou mélasse)
- 2 gousses d'ail, pelées et fendues en deux
- 1 morceau de gingembre de la taille des gousses d'ail, pelé et coupé en 4
- 1 étoile de badiane
- 1 clou de girofle

Facultatif: poivre noir en grains, piment, graines de coriandre, un morceau de citronnelle, feuille de cumbava ...)

Réalisation:

Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen doux et laisser mijoter environ 10 min, à découvert, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous et que la sauce commence à épaissir.

Filtrer à travers une passoire. Verser dans un pot type pot de confiture, conservation possible au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Saupoudrer de persil haché. Mélanger et servir sans attendre.

SAMBAL OELEK:

Ingrédients:

- 400 g de piments
- 4 gousses d'ail, pelées
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 125 ml de vinaigre blanc

Réalisation:

Au robot culinaire, hacher finement les piments et l'ail avec le sucre et le sel, jusqu'à l'obtention d'une purée.

Dans une casserole, porter à ébullition la pâte de piment obtenue et le vinaigre. Laisser mijoter à feu moyen doux environ 10 min. Verser dans un pot en verre. Conservation possible au réfrigérateur

Conservation possible au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

- LE BOUILLON -

Ingrédients pour 11 de bouillon :

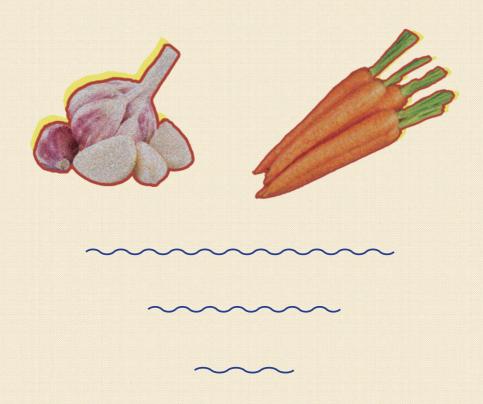
- 500g de champignon de Paris
- 50cL d'eau
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 à 4 cm de gingembre selon la grosseur
- 1 cuillère à café rase de Curcuma
- 1 cuillère à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à soupe d'huile mélange 4 huiles ou olive
- 1 feuille de laurier

Facultatif: 10g de champignons séchés

Réalisation:

Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen doux et laisser mijoter environ 10 min, à découvert, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous et que la sauce commence à épaissir.

Filtrer à travers une passoire. Verser dans un pot type pot de confiture, conservation possible au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Saupoudrer de persil haché. Mélanger et servir sans attendre.



- LA SOUPE MISO -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 poireau
- 1 carotte
- 2 champignons de Paris
- 2 brins de ciboulette
- 40cl de bouillon

Facultatif: 2 brins de ciboulette

Réalisation:

Laver les légumes, éplucher la carotte. Émincer le poireau, couper en fins bâtons (julienne) la carotte et en lamelles le champignon.

Laver et hacher la ciboulette.

Porter à ébullition le bouillon, ajouter le poireau laisser cuire 2 minutes. Servir dans 2 bols. Ajouter la carotte et les champignons.

Parsemer de ciboulette. Déguster.

Idée pour réaliser un repas complet : ajouter un reste de viande blanche ou des cubes de tofu, quelques grains de maïs, du vermicelle de riz ...

Idée sans réaliser le bouillon : utiliser de la pâte à miso ou des cubes de miso délayés avec de l'eau..

- LES NOUILLES SAUTEES -

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 ou 2 blancs de poulet
- 1 cm de gingembre
- 1/2 gousse d'ail
- 100g de brocolis
- 1 petit poivrron rouge
- 125g de nouilles sèches aux oeufs de riz
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de Kepac manis
- 1 cuilière à café de sambal oelek
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol Facultatif : ciboulette ou coriandre



Réalisation:

Couper en lamelles, le blanc de poulet Le mettre dans un saladier avec la sauce soja, l'ail haché et le gingembre râpé Laisser macérer 10 min.

Laver le brocoli et le poivron. Couper le poivron en lamelles et couper le brocoli en bouquets. Porter 0,5L d'eau à ébullition et cuire les nouilles environ 4 min (suivre les conseils de cuisson indiqués sur le paquet).

Dans un ramequin, mélanger le Kecap manis et le sambal oelek.

Dans une poêle ou un wok, mettre à chauffer l'huile et faire cuire à feu vif, les lamelles de poulet environ 4 min. Les mettre de côté. Verser les légumes et les faire revenir environ 3 min. Ajouter les nouilles, le mélange kecap manis + sambla oelek et les lamelles de poulet. Dès que les pâtes sont chaudes, répartir l'ensemble dans des bols.

Facultatif : Parsemer de coriandre ou ciboulette, déguster.



MES RECETTES

