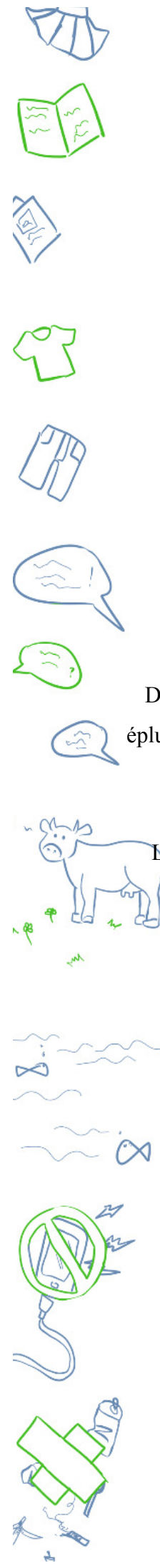


Journée végétarienne : *Corpus de recettes*





Pâtes aux épinards et au tofu fumé

INGRÉDIENTS : (pour 4 personnes)

200 g épinards naturels ou à la crème surgelés

200 g orecchiette / fusili / macaroni / pâtes

2 gousses ail

1 oignon

100 g tofu fumé

500 mL eau 1 bouillon de légume Sel et poivre

MARCHE A SUIVRE :

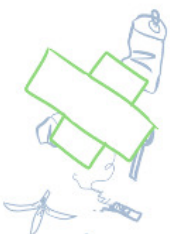
Dans une grande casserole, disposez les pâtes, les gousses d'ail pelées et hachées, l'oignon épluché et finement ciselé, les épinards nature surgelés, le tofu fumé détaillé en petits cubes et le bouillon cube de légumes.

Versez l'eau et couvrez.

Laissez cuire une vingtaine de minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps pour éviter que les pâtes n'accrochent.

Dégustez dès que les pâtes sont al dente







Patates douces farcies à la béchamel épinard-sésame

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

4 belles patates douces

600 g de feuilles d'épinard

35 g d'huile d'olive

40 g de farine semi-complète (blé, riz, ou autre)

250 ml de lait végétal nature

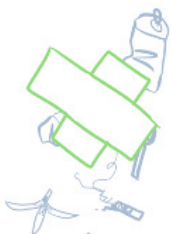
1 c. à soupe bombées de tahin

1 c. à café rase de cumin en poudre

MARCHE A SUIVRE :



Placer les patates douces dans le four à 180 °C. Laisser cuire pendant 50 mn (on peut baisser la température à 150 °C au bout de 20 mn, puis éteindre complètement le four pour terminer la cuisson porte fermée). Laver et sécher les feuilles d'épinard. Emincer et cuire à l'étouffée pendant 5-8 mn. Chauffer l'huile dans une casserole, mélanger avec la farine et cuire le roux pendant 2-3 mn. Délayer progressivement en ajoutant le lait végétal. Saler, ajouter la purée de sésame et le cumin, puis les épinards égouttés. Une fois les patates douces bien cuites (chair tendre et peau flétrie), les ouvrir en deux dans la longueur et les farcir de béchamel aux épinards. Réchauffer 5 mn au four et servir sans attendre.





Petit épeautre aux légumes verts rôtis, feta et pesto



INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

1 grand verre de petit-épeautre

1 tête de brocoli

4 courgettes

4 belles poignées de cosses de petits pois

1 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe d'huile d'olive + pour les légumes

1 c. à café de basilic séché

200 g de feta

4 c. à soupe de pignons de pin

2 c. à soupe de pesto verde

Basilic frais



MARCHE A SUIVRE

La veille ou le matin pour le soir, faire tremper le petit-épeautre pendant 12h. Rincer et placer dans une cocotte avec un peu de bouillon de légumes en poudre. Ajouter 2,5 verres d'eau.

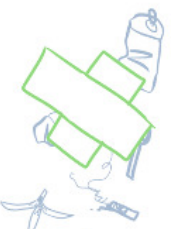
Porter à frémissements et cuire sur feu doux pendant 40 mn.

Détailler les bouquets de brocoli (réserver la tige pour une soupe) et couper les courgettes en biseaux. Ecosser les petits pois. Réunir tous les légumes sur une plaque de cuisson et napper de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Saler légèrement. Ajouter un peu de basilic séché.

Enfourner pour 25 mn à 180 °C (four préchauffé) en surveillant pour que les brocolis ne brûlent pas. A mi-cuisson, ajouter la feta coupée en morceaux et les pignons.

Délayer le pesto avec 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Placer le petit-épeautre dans un plat à gratin et ajouter les légumes, la feta et les pignons. Placer dans le four chaud jusqu'au moment de servir, accompagné de la sauce au pesto et de feuilles de basilic frais.





Risotto aux légumes



INGRÉDIENTS : (pour 4 personnes)

150 g de courgette



2 gousses d'ail

1 oignon

1 poivron rouge



2 bouillon cube volailles

250 g de riz à risotto

100 g de parmesan râpé



60 ml d'huile d'olive

olives noires



1 sachet de safran

poivre



sel



MARCHE A SUIVRE :

Eplucher et couper l'oignon en rondelles. Eplucher les gousses d'ail. Laver le poivron, le vider et le découper en fines lamelles. Laver la courgette, retirer les extrémités et la découper en rondelles. Dans une casserole, faire bouillir 1,5 L d'eau et y ajouter les bouillon-cubes.

Dans une autre casserole, faire chauffer à feu vif l'huile d'olive et les gousses d'ail écrasées. Laisser cuire 2 minutes. Verser ensuite directement le riz, bien remuer. Une fois le riz transparent, baisser à feu moyen-vif et ajouter petit à petit le bouillon (équivalent d'un verre de cantine/ une louche à chaque fois). Remuer régulièrement.

Dès que le liquide est évaporé, ajouter à nouveau du liquide et ainsi de suite jusqu'à épuisement du bouillon. Pendant la cuisson du riz, dans une poêle, faire chauffer à feu moyen un peu d'huile d'olive. Laisser cuire l'oignon 4-5 minutes. Ajouter le poivron et la courgette. Laisser cuire 4 minutes. Saler, poivrer et bien remuer. Baisser à feu doux et laisser mijoter 10 minutes. Terminer la cuisson du risotto en finissant le bouillon. Verser les légumes, les olives et le safran dans le riz. Hors du feu, ajouter le parmesan râpé. Remuer et servir immédiatement.



Stroganov végétarien

INGRÉDIENTS :(4 personnes)

400g émincé Délicorn

1cs huile d'olive

1cs paprika doux

1 poivron rouge

100g cornichons

100g champignons de Paris

½bouquet thym

2dl demi-crème

1dl lait

⅓cc sel

un peu poivre

MARCHE A SUIVRE :

Faire revenir l'émincé env. 2 min dans l'huile bien chaude, retirer, poudrer de paprika.

Couper le poivron en lanières, les cornichons en rondelles et les champignons en quatre, faire revenir env. 3 min dans la même poêle. Ajouter la demi-crème et le lait, porter à ébullition,

laisser bouillonner env. 3 minutes. Remettre l'émincé, le temps de bien chauffer, saler, poivrer.



Fettuccini aux tomates, épinards et burrata

INGREDIENTS :

250g de fettuccine
200g de tomates cerises coupées en deux
3 càs d'huile d'olive
2 gousses d'ail émincées
400g de tomates concassées
150g d'épinards
150g de burrata

MARCHE A SUIVRE :

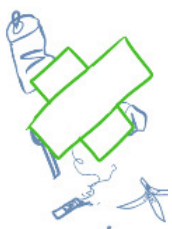
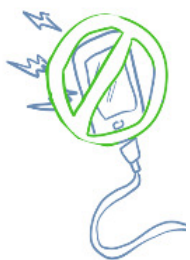
Cuire les pâtes selon les indications du paquet.

Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une poêle. Placer les tomates cerises, côté coupé vers le bas, cuire 2 minutes, puis réserver.

Réduire le feu au minimum. Mettre le reste d'huile, puis ajouter l'ail, cuire 2 minutes. Ajouter les tomates concassées et laisser mijoter 8 minutes en remuant de temps en temps, et en écrasant les morceaux de tomates. Saler, poivrer.

Retirer la poêle du feu. Ajouter les épinards et les pâtes cuites. Mélanger jusqu'à ce que les épinards se flétrissent.

Mettre le mélange dans les assiettes, ajouter les tomates cerises puis la burrata. Poivrer et servir.



Tofu Tikka Masala et quinoa rouge

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

400g de Tofu ferme

200g de petits pois

2 càs d'huile d'olive

1 petit oignon, émincé

1 càc de gingembre, émincé

3 gousses d'ail, émincées

2 càc de curcuma

3 càs de garam masala

2 cc de chili en poudre (à doser selon vos préférences)

400g de tomates concassées

150g de quinoa rouge

3 càs de fécule de maïs

10cl de lait de coco



MARCHE A SUIVRE :

Presser le tofu. Pour cela, l'envelopper dans du papier absorbant et déposer une charge dessus. Laisser presser 10 minutes au moins. Couper en cubes.

Cuire les petits pois à la vapeur ou dans de l'eau.

Pendant ce temps, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail. Mélanger, cuire 5 minutes, puis ajouter 2 càs de garam masala, la moitié du curcuma, la moitié du chili en poudre. Cuire 1 minute puis ajouter les tomates.

Mélanger et cuire 8 à 10 minutes, retirer du feu et réduire en purée.

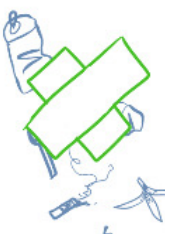
Remettre le mélange dans la poêle, ajouter les petits pois et cuire 2 minutes.

Cuire le quinoa selon les indications du paquet.

Mélanger les cubes de tofu avec le reste de garam masala et la fécule de maïs. Faire chauffer une autre poêle avec le reste d'huile d'olive. Faire frire le tofu 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés.

L'ajouter dans la poêle avec la sauce, mélanger. Ajouter le lait de coco et cuire 5 minutes.

Servir avec le quinoa.



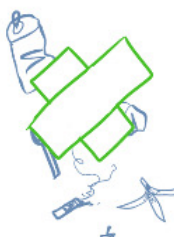
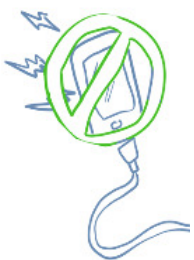
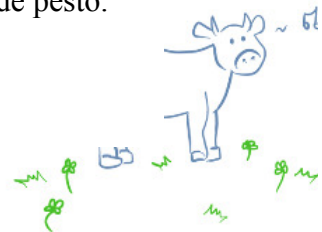
Tarte courgettes, pesto, chèvre

INGREDIENTS :

- 1 pâte feuilletée
- 3 courgettes (800 g environ)
- 1/2 pot de pesto basilic
- 1 bûche de fromage de chèvre (type st maure)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre
- Sel

MARCHE A SUIVRE :

- 1) Préchauffer le four à 210°C
- 2) Laver et éplucher les courgettes, les couper en dés et le faire revenir à la poêle pendant 10mn. Ajouter 3 cuillères à soupe de pesto et poivrer.
- 3) Déposer la pâte feuilletée au fond d'un moule à tarte et badigeonner d'une fine couche de pesto.
- 4) Disposer les dés de courgettes dessus et badigeonner de 3 cuillères à soupe de pesto.
- 5) Répartir le fromage de chèvre coupé en rondelles.
- 6) Faire cuire environ 25 mn au four



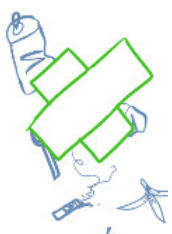
Taboulé “original”

INGREDIENTS :

400g. de semoule
3 tomates
1 poivron
2 citrons
2 oranges
100g. de carottes râpées
75g. de raisins secs
10 feuilles de menthe ciselées
20cl. d’huile d’olive
1 pincée de curcuma
3 pincées de cannelle
sel
poivre

MARCHE A SUIVRE :

- 1) Verser la semoule dans un saladier, presser les deux citrons et une orange et mélanger avec les épices et la menthe. Couper les tomates et les poivrons en dés, les ajouter à la semoule.
- 2) Ajouter ensuite les carottes, les raisins secs et l'huile d'olive et bien mélanger. Éplucher enfin la dernière orange, enlever entièrement la peau des quartiers et les couper. Mélanger délicatement
- 3) Laisser reposer au frais minimum 2h et servir



Spaghettis aux poivrons

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

350g spaghettis

1cs huile d'olive

3 poivrons rouges, en fines lanières

1 oignon, en fines lanières

1 gousse d'ail, pressée

1 piment rouge, épépiné, en rouelles

2 dl crème entière

½cc sel

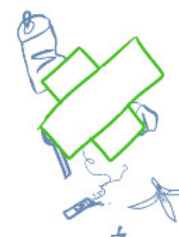
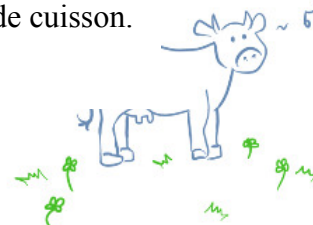
facultatif : 100g pecorino (fromage de brebis italien), râpé grossièrement

20g roquette

MARCHE A SUIVRE

Cuire les pâtes dans l'eau salée bouillante al dente, réserver env. 2 dl de liquide de cuisson.

Égoutter les pâtes.





Gnocchis aux champignons

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)



160g cerneaux de noix hachés grossièrement

4cs beurre à rôtir



800g champignons de Paris coupés en quatre

600g gnocchis de pommes de terre

1cc sel



un peu de poivre

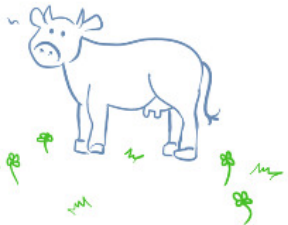


un peu de cresson



MARCHE A SUIVRE :

Faire griller les noix dans une poêle antiadhésive sans ajouter de matière grasse, réserver.



Faire chauffer le beurre dans la même poêle et y faire revenir les champignons par portions pendant env. 5 min. Ajouter les gnocchis, poursuivre la cuisson env. 4 min., assaisonner.

Ajouter les noix réservées, mélanger et parsemer de cresson alénois.





Risotto aux asperges



INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

500 g d'asperges vertes parées

1 oignon haché



1 gousse d'ail pressée

beurre pour faire suer



300 g de riz à risotto (Carnaroli, p. ex.)

1 dl de vin blanc ou de cidre non alcoolisé

9 dl de bouillon ou de fond de légumes

75 g de Sbrinz AOP râpé



1 dl de crème

2-3 cs de cerfeuil finement ciselé

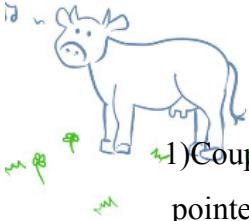


sel, poivre



facultatif :

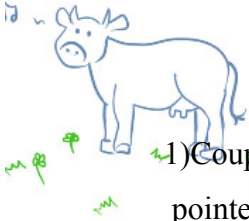
cerfeuil pour décorer



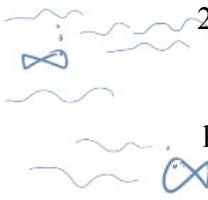
Sbrinz AOP pour saupoudrer



MARCHE A SUIVRE :



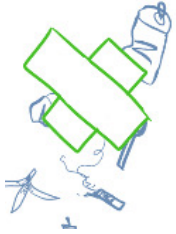
1) Couper les pointes des asperges (8-10 cm), détailler le reste en petits dés, réserver. Cuire les pointes al dente 3-5 min à l'eau bouillante salée. Rincer à l'eau froide, couper en 2 et réserver à couvert.



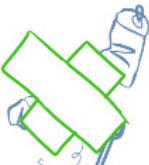
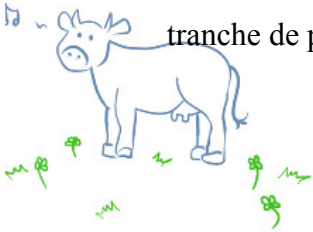
2) Risotto : faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter les dés d'asperges, étuver brièvement. Verser le riz, poursuivre la cuisson, mouiller avec le vin, réduire. Ajouter progressivement le bouillon de manière à ce que les grains soient toujours recouverts de liquide. Cuire al dente 18-20 min en remuant fréquemment.



3) Incorporer le Sbrinz, la crème et le cerfeuil. Saler, poivrer. Coiffer d'asperges, chauffer brièvement sans cuire.



4) Répartir dans des assiettes creuses chaudes, décorer, servir immédiatement.



Sandwichs végétariens

INGREDIENTS : (pour 2 personnes)

6 tranches pain de mie complet

90g pâte à tartiner mangue-curry bio Karma

1 tomate coupée en rondelles

90g roquette

1 œuf dur coupé en rondelles

1 avocat coupé en deux puis émincé dans le sens de la largeur

un peu sel

un peu poivre

4 brochettes en bois

MARCHE A SUIVRE :

Faire griller le pain pendant env. 2 min. dans le haut du four préchauffé à 240 °C (chaleur voûte ou gril uniquement). Etaler de la pâte à tartiner sur la face non grillée de toutes les tranches de pain. En garnir 2 de rondelles de tomate puis de roquette. Recouvrir d'une tranche de pain tartinée. Garnir cette dernière d'œuf et d'avocat, saler et poivrer, puis terminer par une tranche de pain. Tasser légèrement les sandwichs, les couper en deux en diagonale et les fixer avec des petites brochettes en bois.





Gratin de spätzlis aux légumes

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

1 oignon râpé à la râpe à rösti

600 g de légumes d'hiver (carottes, courge et céleri, 200 g de chaque) parés, râpés à la râpe à rösti

500 g de spätzli prêts à l'emploi

200 g de tilsit râpé à la râpe à rösti

INGREDIENTS POUR LA LIAISON :

3 œufs

4 dl de lait

2 cs de feuilles de thym

1 cc de sel

poivre du moulin

un peu de noix de muscade

thym pour décorer

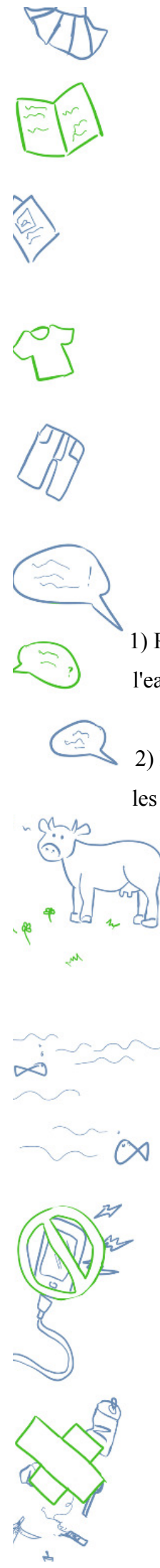
MARCHE A SUIVRE :

1) Mélanger les oignons, les légumes, les spätzlis et le tilsit, répartir dans le plat beurré.

2) Liaison : mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer, ajouter la noix de muscade, verser sur les spätzli.

3) Cuire 35-40 min au milieu du four préchauffé à 200°C, décorer, servir chaud.





Knöpflis épinards

INGREDIENTS : (pour 4 personnes)

400g de farine bise

1 cc de sel

4 œufs

1-1.5 dl d'eau

150 de pousses d'épinards

200 g de fromage à pâte mi-dure, grossièrement râpé

2 oignons

beurre à rôtir

MARCHE A SUIVRE :

1) Pâte : mélanger la farine et le sel dans une grande jatte. Mixer les épinards avec les œufs et l'eau, ajouter à la farine. Battre la pâte à la spatule jusqu'à ce qu'elle fasse des bulles. Couvrir et laisser lever 30 min à température ambiante.

2) Passer la pâte au tamis à knöpflis au-dessus d'une casserole d'eau bouillante salée. Retirer les knöpflis au bout de 3-5 min à l'aide d'une écumoire, bien égoutter. Disposer dans le plat à gratin préalablement beurré.

3) Mélanger la moitié du fromage avec les knöpflis. Parsemer du fromage restant.

4) Passer les oignons dans la farine, dorer dans le beurre à rôtir. Eponger sur du papier ménage et répartir sur les knöpflis.

5) Gratiner 15 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.





Croûtes aux champignons



INGREDIENTS : (pour 4 personnes)



800 g de champignons mélangés (champignons de Paris, pleurotes, chanterelles, bolets, p. ex.)
nettoyés, en lamelle
beurre ou crème à rôtir
1 échalote, hachée fin
1 gousse d'ail
1 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes
2 dl de bouillon de légumes
2,5 dl de demi-crème pour sauces
2 cs de marjolaine, ciselée fin
sel, poivre
quelques gouttes de jus de citron



MARCHE A SUIVRE :

- 1) Tartiner le beurre sur les tranches de pain toast, les disposer sur la plaque préparée. Griller 3-5 min dans la partie supérieure du four préchauffé à 220°C.
- 2) Sauce : saisir les champignons par portions dans le beurre à rôtir, sortir de la poêle. Faire suer l'échalote et l'ail. Mouiller avec le vin ou le bouillon, réduire légèrement. Verser le bouillon et la demi-crème pour sauces dessus, réduire jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse. Ajouter les champignons et la marjolaine, mijoter brièvement, saler, poivrer et rectifier l'assaisonnement avec le jus de citron.
- 3) Disposer les toasts sur des assiettes, répartir la sauce dessus, décorer.

