



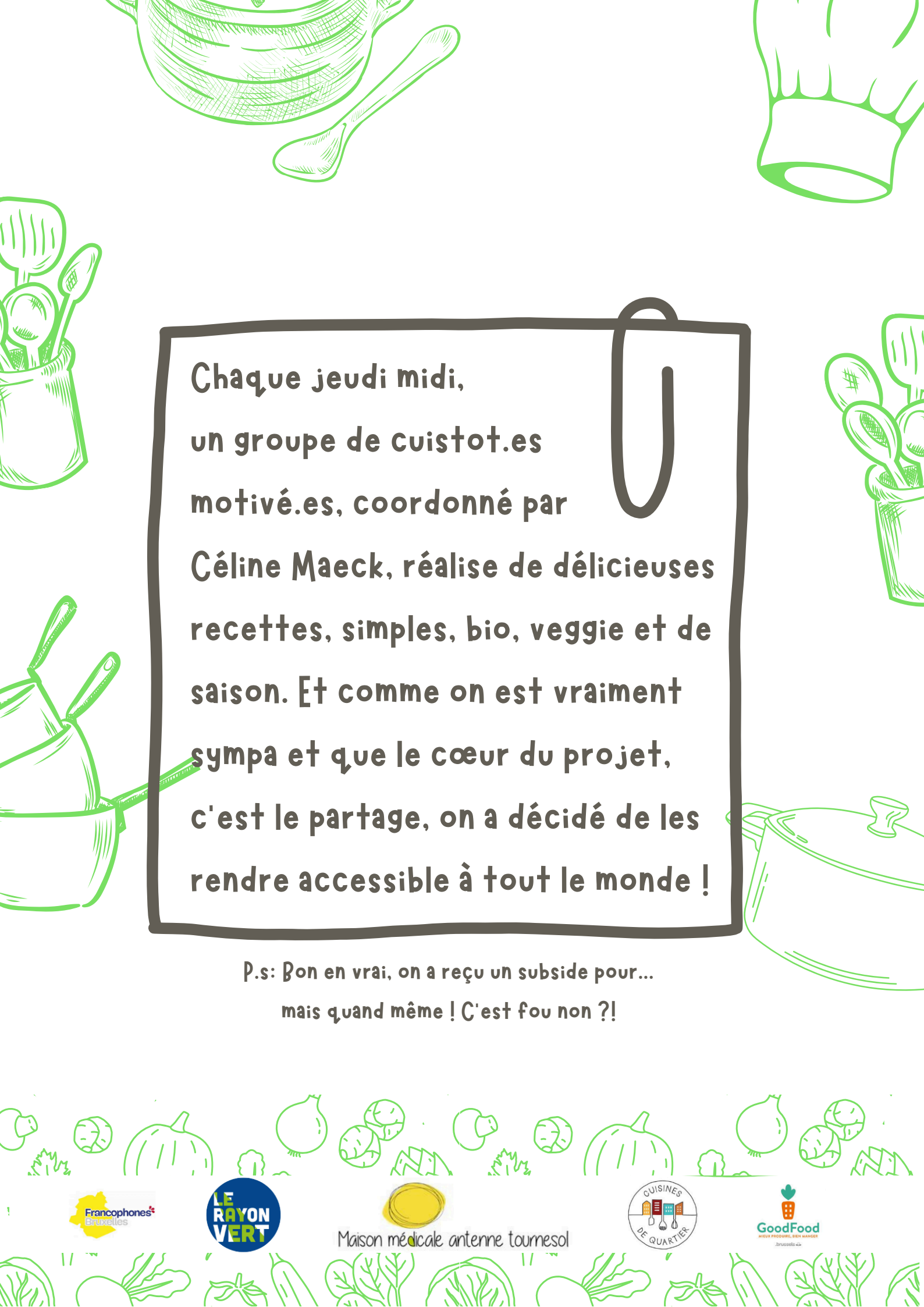
Recettes

Lunch Jette
In

Une cuisine pour tout le monde !

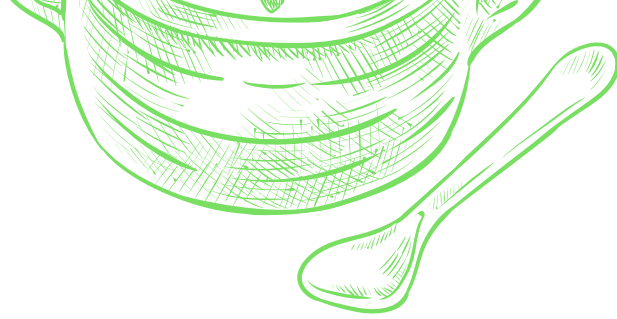
**Veggie, bio, de saison et
surtout facile à réaliser !**





Chaque jeudi midi,
un groupe de cuistot.es
motivé.es, coordonné par
Céline Maeck, réalise de délicieuses
recettes, simples, bio, veggie et de
saison. Et comme on est vraiment
sympa et que le cœur du projet,
c'est le partage, on a décidé de les
rendre accessible à tout le monde !

P.s: Bon en vrai, on a reçu un subside pour...
mais quand même ! C'est fou non ?!



Ingrédients

Recette

Soupe lentilles corail et lait de coco

- 6 oignons
- 2400g carottes
- 6 cc curcuma
- 900g lentilles corail
- 6L bouillon légumes (poudre en vrac)
- 600ml lait coco

Déroulé

1. Faire revenir les oignons dans de l'huile quelques minutes.
2. Ajouter les carottes émincées.
3. Mélanger le tout et laisser cuire à feu doux 5 min.
4. Ajouter les lentilles, le bouillon de légumes et laisser cuire 20 min.
5. Ajouter le lait de coco, le curcuma, le sel.
6. Laisser encore mijoter 5 à 10 min.





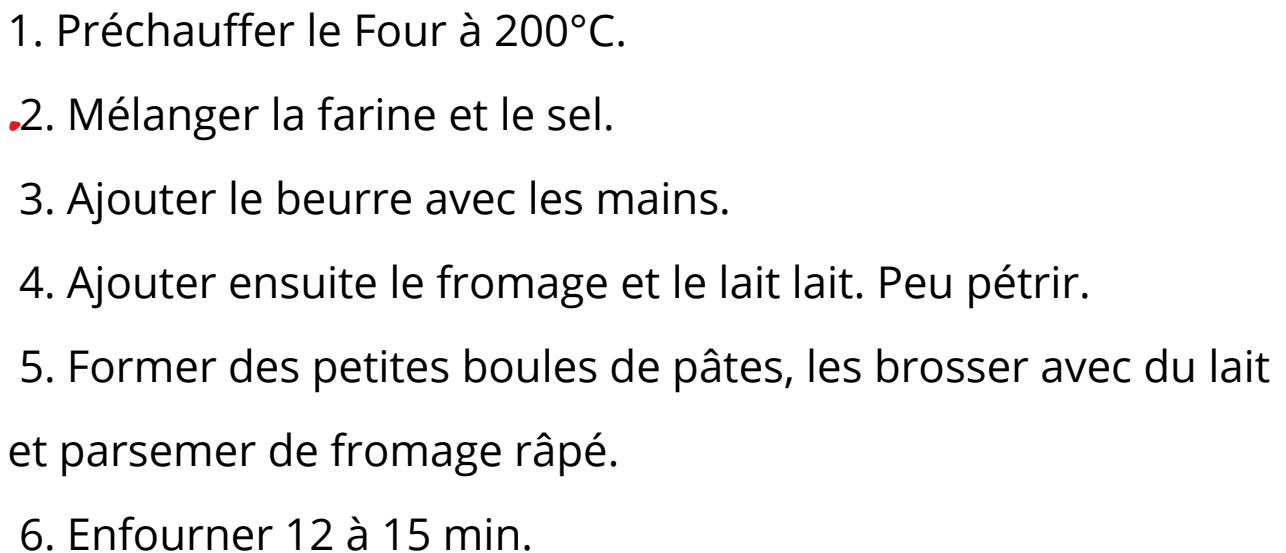

Recette

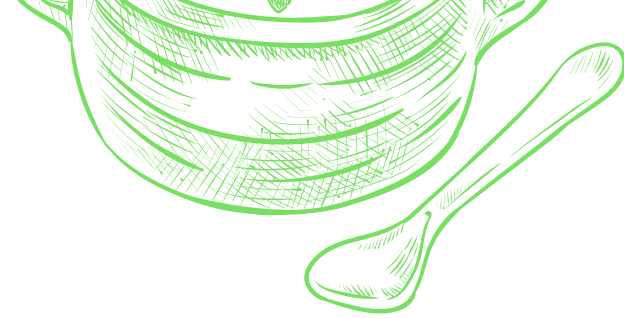
Scones au fromage

Ingrédients

- 165g beurre
- 450ml lait
- 75g fromage rapé type emmental
- 675g farine épeautre
- 2 cc poudre à lever

Déroulé

1. Préchauffer le Four à 200°C.
 2. Mélanger la farine et le sel.
 3. Ajouter le beurre avec les mains.
 4. Ajouter ensuite le fromage et le lait. Peu pétrir.
 5. Former des petites boules de pâtes, les brosser avec du lait et parsemer de fromage râpé.
 6. Enfourner 12 à 15 min.
- 
- 



Recette

Tartinade de lentilles et tomates séchées

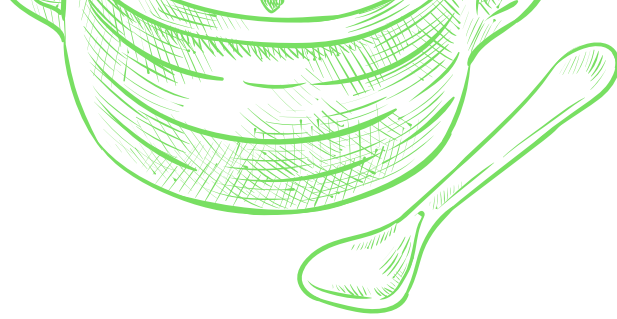
Ingrédients

- 60 g lentilles vertes
- 8 tomates séchées
- 6 càs huile d'olive
- 2 càs de purée d'amande ou tahin
- 2 càc de cumin
- 2 gousses d'ail
- 2 càs sauce soja
- ½ citron

Déroulé

1. Faire tremper les lentilles minimum 8h. Éventuellement les faire germer 1 à 2 jours.
2. Les cuire dans de l'eau non salée.
3. Mixer les lentilles avec le reste des ingrédients, saler et poivrer.





Ingrédients

Recette

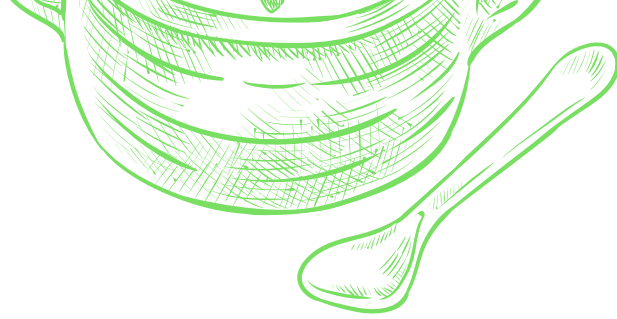
Houmous à la carotte

- 400g carottes
- 1 gousse d'ail
- 4 càs huile d'olive
- jus d'1/2 citron
- 2 càs de tahin
- 1 càc de cumin
- 200g de pois chiches cuits

Déroulé

1. Cuire les carottes à la vapeur ou 25 min au four.
2. Mélanger le tout et ajouter un peu d'eau si nécessaire, saler et poivrer.
3. Se conserve au frigo





Ingrédients

Recette

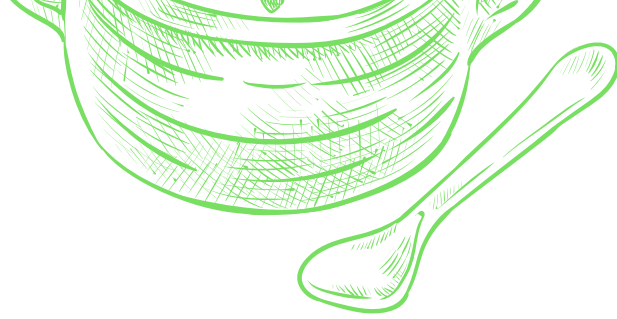
Mélange de légumes au quinoa

- 3 oignons rouges
- 2 poireaux
- 1 tête d'ail
- curry
- cerfeuil
- 500g quinoa

Déroulé

1. Rincer le quinoa et le cuire avec 2 fois son volume d'eau, à feu doux 10 à 15 min.
2. Couper le blanc des poireaux, éplucher et émincer les oignons rouges.
3. Faire revenir les légumes dans une poêle. Lorsqu'il commence à dorer, presser l'ail et ajouter le curry.
4. Une fois le quinoa, cuit, le verser avec les légumes, ajouter le cerfeuil, mélanger et laisser cuire encore 2-3 minutes.





Ingrédients

Recette

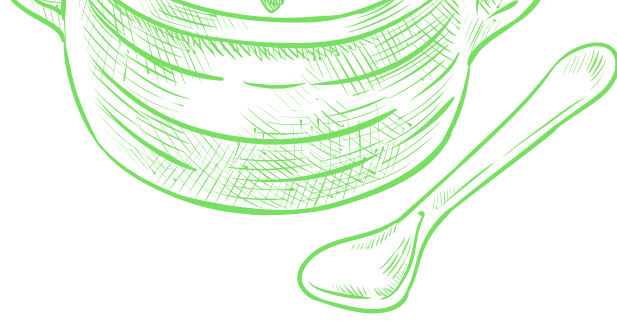
Crumble aux pommes

- 8 pommes
- 50g noisettes
- 1/2 citron
- cannelle
- 75 gr de beurre
- 100 gr de farine
- 50 gr de flocons d'avoine
- 80 gr de sucre de canne complet

Déroulé

1. Griller les noisettes dans un four préchauffé à 150°C pendant 10 à 15 min en remuant régulièrement.
2. Peler, épépiner et couper les pommes en dés.
3. Disposer dans un plat à gratin et y verser le jus de citron pressé.
4. Concasser quelques noisettes et réserver de côté.
5. Mixer le beurre mou, les flocons d'avoines, le reste des noisettes, le sucre et la cannelle.
6. Disposer le mélange sableux obtenu sur les pommes.
7. Enfourner 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C (à surveiller)





Ingrédients

Recette

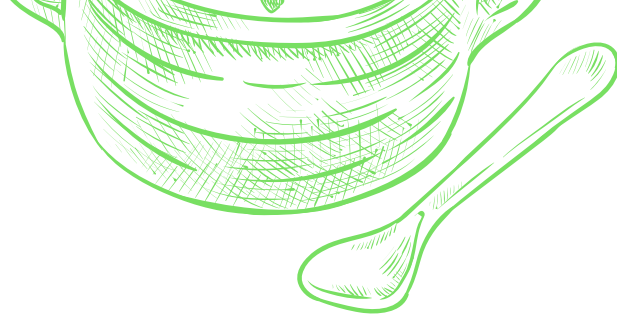
Soupe de fenouils et pois cassés

- 3gros fenouils
- 3 oignons jaune
- 150g pois cassés
- 15cl crème végétale (avoine ou amande...)

Déroulé

1. Laver et hacher grossièrement les fenouils en entier.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Déposer les légumes dans une cocotte, saler, poivrer et les faire revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive.
4. Lorsque les légumes commencent à dorer, y ajouter les pois cassés, verser la crème et recouvrir d'eau.
5. Porter à frémissement et laisser cuire une dizaine de minutes.
6. Mixer et rectifier l'assaisonnement au besoin.





Ingrédients

Recette

Salade sarrasin, chou, orange et chèvre

- 2 Gatli
- 1 chou pointu
- Tamari
- 250 gr de sarrasin
- 1,5 oranges à jus ou de table
- Raisins secs 100g

Déroulé

1. Faire cuire le sarrasin pendant 6-7 minutes dans un grand volume d'eau salée portée à ébullition. Égoutter et réserver
2. Émincer le chou pointu.
3. Dans un saladier, mélanger le sarrasin, le chou et les raisins secs. émietter le gatli par dessus.
4. Préparer la vinaigrette : mélanger le tamari et jus d'oranges pressées.





Recette

Flan de légumes

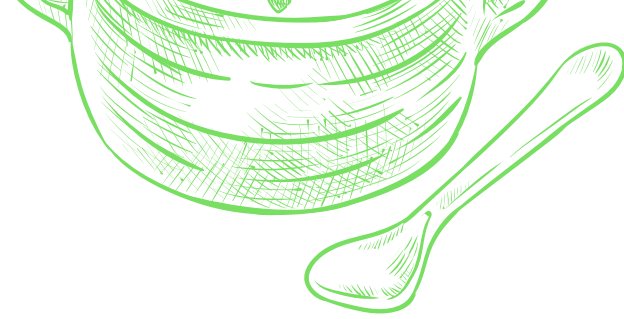
Ingrédients

- 4 oeufs
- 20 cl lait
- 100g de gruyère
- 2 patates douces
- 3 courgettes (ou autres légumes au choix)

Déroulé

1. Éplucher et couper les courgettes en rondelles. Les faire revenir à la poêle pendant 10 minutes environ.
2. Éplucher et couper les patates douces en petits morceaux. Faire cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.
3. Verser les légumes cuits dans un plat à gratin. Ajouter les lardons.
4. Dans un bol, mélanger les oeufs et le lait. Saler et poivrer.
5. Verser la préparation sur les légumes et parsemer de gruyère râpé.
6. Enfourner 20 minutes à 200°C (thermostat 6-7)





Ingrédients

Recette

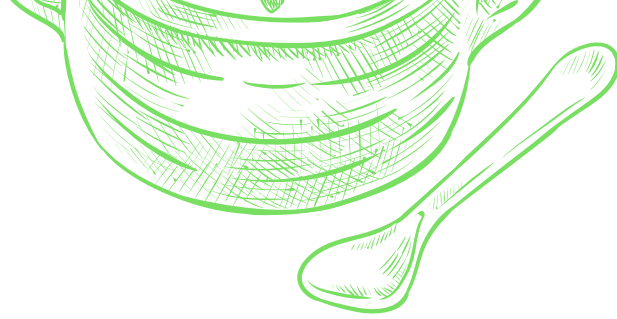
cake au citron

- 100 g de beurre
- 200 g de sucre
- 200 g de farine
- 4 oeufs
- 1 citron
- 0.5 paquet de levure chimique

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer et fariner un moule à cake.
3. Mélanger la farine, le sucre et la levure.
4. Ajouter les oeufs un à un, puis le beurre fondu et enfin le zeste râpé et le jus du citron.
5. Verser la préparation le moule et enfourner 40 min (à surveiller)





Ingrédients

Recette

Rouleau de printemps et sauce aux cacahuètes

- 300g de carottes
- feuilles de riz
- 1 salade
- 1/2 botte radis
- 3 c à s. de beurre de cacahuète
- 200ml lait de coco
- ¼ citron
- 1 gousses d'ail
- 2 c. à s. de sauce soja salée
- 1 c.à s. de miel liquide
- quelque feuilles de persil de plat

Déroulé

1. Couper en petits bâtonnets les carottes et les radis.
2. Laver et essorer la salade.
3. Trempez les feuilles de riz 10 secondes dans l'eau légèrement tiède, puis posez-les à plat sur un torchon propre et préalablement mouillé et essoré.
4. Une fois ramollie, empiler au milieu les bâtonnets de légumes, une feuille de salade pliée en 2 et 2 ou 3 feuilles de persil.
5. Rouler le rouleau de printemps en rabattant les bords à la moitié pour bien retenir la garniture.
6. Préparer la sauce aux cacahuètes : faire chauffer à feu doux quelques minutes dans une casserole le lait de coco, le beurre de cacahuètes, la sauce soja salée, le miel liquide, le gingembre et l'ail pressé





Recette

Dhal de lentilles et riz basmati

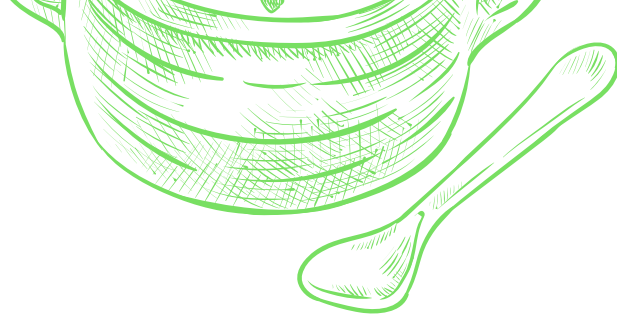
Déroulé

Ingrédients

- 1 botte de jeunes oignons
- gingembre
- 500 gr de lentilles vertes
- 300 gr de riz basmati
- 3 oignons rouges 1 à 1,5kg
- patates douces
- autres légumes de saison (épinards, bettes...)
- 90 cl de lait de coco
- 1 c. à c. de cumin en poudre
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 c. à c. coriandre en poudre
- 2 c à c. curcuma en poudre et quelques graines de moutarde

1. Faire bouillir un grand volume d'eau non salée et y faire cuire les lentilles vertes pendant 20 minutes. Égoutter et réserver.
2. Griller 5 min en remuant à feu doux les épices et les graines dans une poêle à sec. Attendre que le mélange refroidisse pour le moulin.
3. Éplucher et couper en petits cubes les patates douces et les légumes.
4. Faire revenir l'oignon émincé puis ajoutez les dés de légumes
5. Laisser cuire 10 minutes en mélangeant régulièrement.
6. Ajouter le mélange d'épices, les lentilles cuites et le lait de coco, saler généreusement et bien mélanger.
7. Couvrir d'un peu d'eau (à rajouter au fur et à mesure si besoin).
8. Laisser cuire à couvert sur feu doux pendant 30 minutes. Les légumes doivent être bien cuits.
9. Cuire le riz basmati 10 minutes dans l'eau bouillante salée.





Recette

Cake moelleux au chocolat

Ingrédients

- 3 œufs
- 80 g de farine
- 200 g de chocolat noir
- 50g de sucre de canne complet
- 200 g de purée de betterave (cuite)
- 40 g de beurre ou 3 CS huile olive
- 1 c. à café de poudre à lever

Déroulé

1. Préchauffer le four à (160°C). Faire cuire la betterave en petits morceaux 30 minutes à la vapeur (ou prendre de la betterave cuite sous vide)
2. Mixer la betterave pour obtenir une purée. Faites fondre le chocolat au bain marie.
3. Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine et la poudre à lever.
4. Ajouter la purée de betterave, le chocolat, le beurre, mélanger bien puis verser la pâte dans des petits moules ou un grand moule à cake.
5. Laissez cuire 20 à 30 min dans des petits moules ou 45 min dans un grand moule





Recette

Soupe Lentilles et Poireaux

Déroulé

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 200 g de lentilles vertes
- 6 grosses pommes de terre
- 2 feuilles de laurier ou un bouquet garni

1. Mettre les lentilles à tremper dans l'eau minimum 4 h à l'avance.
2. Éplucher les pommes de terres, les laver et couper en 4 ou 6 cubes.
3. Laver le poireau et le céleri, enlever la partie feuilles vertes puis couper la partie blanche en tronçons d'environ 1,5-2 cm.
4. Éplucher l'oignon puis le couper en 8.
5. Dans une cocotte, faire revenir la viande avec les morceaux d'oignon pendant 3 minutes, ajouter ensuite poireaux et céleri et mélanger encore pendant 5 minutes.
6. Laver et égoutter les lentilles puis les ajouter dans la cocotte.
7. Ajouter en dernier les pommes de terres, les feuilles de laurier ou le bouquet garni puis verser de l'eau chaude à hauteur des légumes (environ 1 à 1,5 litre). Saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure





Recette

Soupe Lentilles et Poireaux

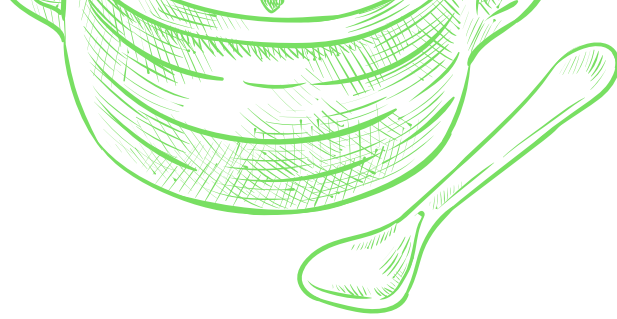
Ingrédients

- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- 200 g de lentilles vertes
- 6 grosses pommes de terre
- 2 feuilles de laurier ou un bouquet garni

Déroulé

1. Mettre les lentilles à tremper dans l'eau minimum 4 h à l'avance.
2. Éplucher les pommes de terres, les laver et couper en 4 ou 6 cubes.
3. Laver le poireau et le céleri, enlever la partie feuilles vertes puis couper la partie blanche en tronçons d'environ 1,5-2 cm.
4. Éplucher l'oignon puis le couper en 8.
5. Dans une cocotte, faire revenir la viande avec les morceaux d'oignon pendant 3 minutes, ajouter ensuite poireaux et céleri et mélanger encore pendant 5 minutes.
6. Laver et égoutter les lentilles puis les ajouter dans la cocotte.
7. Ajouter en dernier les pommes de terres, les feuilles de laurier ou le bouquet garni puis verser de l'eau chaude à hauteur des légumes (environ 1 à 1,5 litre). Saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser à feu doux, couvrir et laisser mijoter pendant 1 heure
8. Goûter les lentilles pour vérifier la cuisson et mixer.





Recette

Gaufres Salées

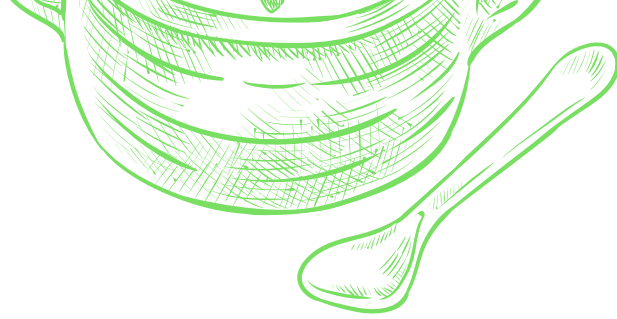
Ingrédients

- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 200 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 200g légumes de saison
- 200 g de carottes râpées
- 50 g de gruyère râpé
- Sel et poivre

Déroulé

1. Dans un récipient, mélanger les oeufs, le beurre et le lait.
2. Incorporer la farine et la levure chimique en battant énergiquement avec un fouet.
3. Additionner les carottes, le gruyère râpé et assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre.
4. Prélever votre mélange à l'aide d'une louche et le verser dans le gaufrier.
5. Faites chauffer pendant 3 à 4 min.





Recette

Salade de poivrons

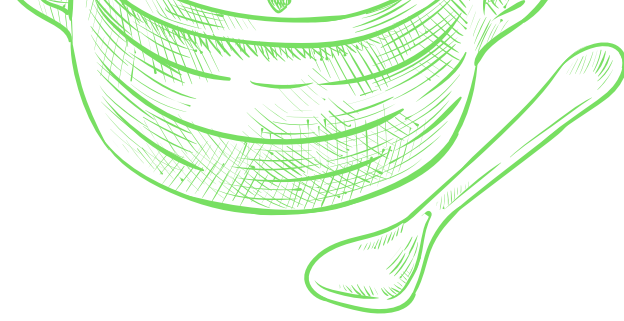
Ingrédients

- 4 poivrons
- 1 laitue (frisée de préférence)
- graine de tournesol
- 1 botte de radis
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge

Déroulé

1. couper les poivrons en fines lamelles et couper la laitue grossièrement.
2. Faire griller les graines de tournesol quelques minutes dans une poêle sans matière grasse.
3. Émincer les radis et mélanger le tout.
4. Assaisonner avec l'huile d'olive et le vinaigre, saler et poivrer.





Ingrédients

Recette

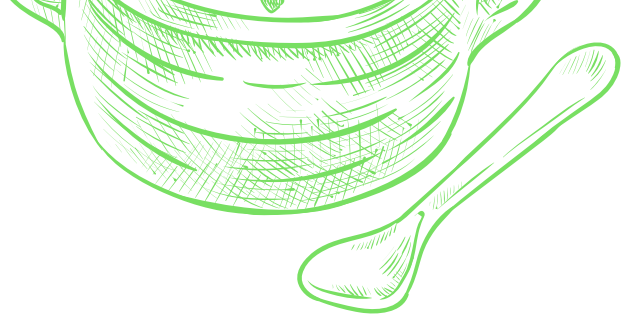
Tartinade de carottes

- 500 gr carotte
- 3 gousses d'ail
- quelques câpres
- 1 citron
- moutarde

Déroulé

1. Éplucher, couper et cuire les carottes.
2. Une fois al dente, mixer tous les ingrédients et ajuster l'assaisonnement.





Ingrédients

Recette

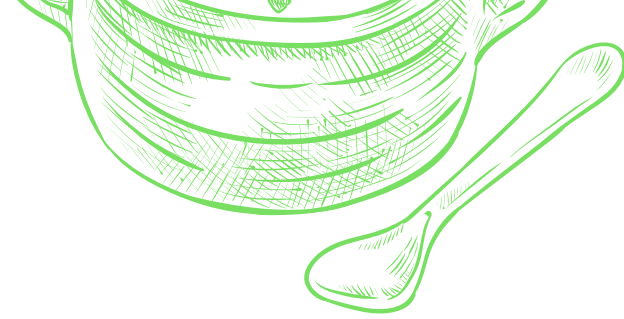
Crème de Pommes au Speculoos

- 2 tofu soyeux clearspring
- 1kg pommes
- Speculoos
- cannelle
- gingembre

Déroulé

1. Cuire les pommes épluchées et coupées en petit dés. y ajouter le gingembre, la cannelle et laisser cuire 5 à 10 minutes. Ajouter un fond d'eau si nécessaire pour éviter que les pommes accrochent au fond.
2. Mixer grossièrement les speculoos. S'il reste des bouts plus gros c'est parfait. Garder un peu de poudre sur le côté.
3. Mettre un peu de pommes cuites sur le côté et les mixer le reste au tofu soyeux pour obtenir une crème à la pomme.
4. Dresser dans un verre en mettant un fond de poudre de speculoos (1 bon centimètre), les pommes cuites (2 à 3 cm) et terminer avec une bonne cuillère de crème au tofu.
5. Emietter quelques morceaux de speculoos par-dessus et mettre au frais.





Ingrédients

Recette

Soupe aux légumes de saisons

- 2 oignons
- huile d'olives
- légumes au choix
- 2 pommes de terre
- Bouillon de légumes (facultatif)

Déroulé

1. Éplucher et couper les légumes, les oignons et les pommes de terre grossièrement.
2. Les faire revenir quelques minutes avec l'huile d'olives dans une casserole.
3. Couvrir d'eau et laisser cuire.
4. Mixer, saler et poivrer.





Recette

Polenta aux fenouils et aux poivrons

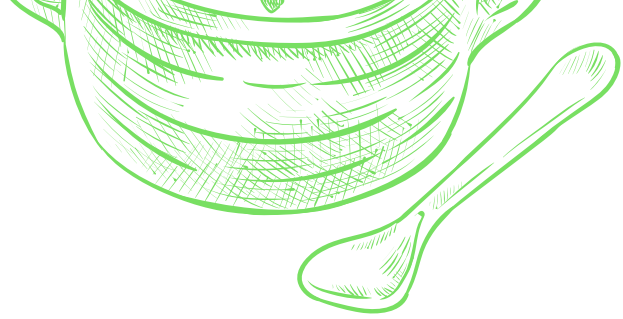
Déroulé

Ingrédients

- 150 g de fenouil
- 100 g de polenta
- 1 échalote
- 20 g de beurre
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 40 g de Parmesan râpé
- 2 poivrons
- huile d'olives
- ½ citron
- 1 cube de bouillon de légumes

1. Faire chauffer 10 g de beurre dans une casserole et faire fondre à feu doux l'échalote épluchée et ciselée.
2. Ajouter le fenouil coupé en morceaux. Couvrir à hauteur avec 1 louche de bouillon. Saler légèrement et poivrer et cuire 10 min.
3. Égoutter le fenouil et le mixer avec 10 cl de crème.
4. Mettre sur le gril chaud les poivrons épépinés 5-8 minutes.
5. Couper et assaisonner le poivron en fines lamelles pour le mariner avec l'huile d'olive et le jus de citron
6. Porter à ébullition le reste du bouillon de légumes avec 20 cl de lait et 10 g de beurre.
7. Verser la polenta en pluie et mélanger vigoureusement jusqu'à ce qu'elle se décolle des parois de la casserole, soit pendant 2-3 minutes.
8. Hors du feu, ajouter 40 g de parmesan râpé, puis le fenouil mixé.
9. Ajuster l'assaisonnement et garnir avec les poivrons





Ingrédients

Recette

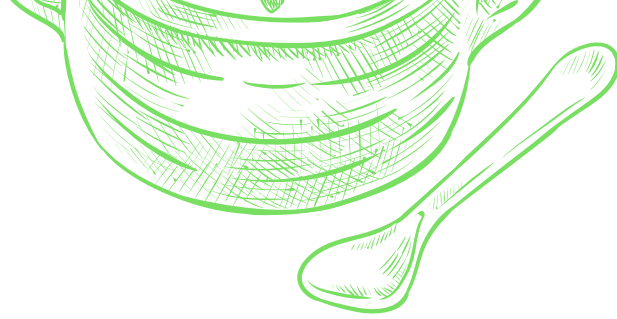
Toast de patate douce au chèvre

- 1 patate douce
- miel
- persil
- huile d'olives
- fromage de chèvre frais

Déroulé

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Lavez et coupez la patate douce, badigeonnez les tranches d'huile et assaisonnez de sel et de poivre. Cuire au four environ 20 minutes.
3. Ajoutez le chèvre frais, le miel et un peu de persil.





Recette

Rostis de légumes

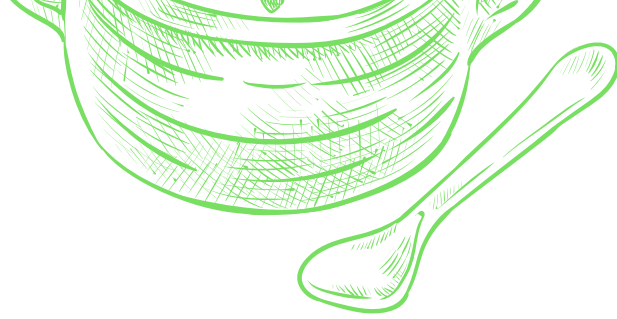
Ingrédients

- 4 œufs battus
- 2 càs de farine
- 2 càs d'huile végétal
- 2 grosses pommes de terre
- 2 grosses courgettes
- 2 grosses carottes
- 1 oignon moyen

Déroulé

1. Râper finement tous les ingrédients, les mélanger dans 1 récipient avec l'oeuf et la farine, saler, poivrer.
2. Faire des petits tas avec la pâte obtenue et les faire cuire dans 1 poêle avec de l'huile.
3. L'huile doit être très chaude.
4. Les röstis sont cuits quand ils sont bien dorés.
5. Les légumes faisant de l'eau il faut essorer régulièrement pour que ces crêpes se tiennent lors de la cuisson.





Ingrédients

Recette

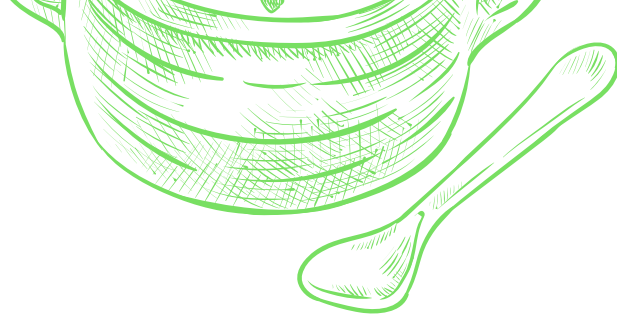
Fraises et financier aux amandes

- 1 ravier de fraises
- 90g de sucre glace
- 50g farine
- 90g poudre d'amandes
- 3 blancs d'oeufs
- 130g beurre (ou moitié beurre moitié yaourt)

Déroulé

1. Faire fondre le beurre sans qu'il brunisse. Laisser refroidir.
2. Mélanger le sucre, la farine et la poudre d'amande.
3. Ajouter le beurre. Ajouter les blancs montés en neige.
4. Décorer avec quelques amandes effilées.
5. Mettre dans des petits moules rectangulaires et enfourner 15 min à 200°.
6. Découper les fraises en quartier pour accompagner les financiers





Recette

Soupe au chou-fleur au curry

Ingrédients

- 600g chou-fleur
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 3 càs huile
- 1 càc graines moutarde
- 1 càs curry en poudre
- 1 càc curcuma
- 1 cm gingembre frais
- 400g tomates (en conserve ou fraîches)
- 2 càs sauce soja
- 150g yaourt nature
- 1 càc farine

Déroulé

1. Nettoyer le chou, le laver et le diviser en bouquets.
2. Éplucher les échalotes, les émincer.
3. Peler et hacher la gousse d'ail.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire éclater les grains de moutarde.
5. Ajouter le chou-fleur, les échalotes, l'ail, le curry et curcuma. Ajouter le gingembre râpé.
6. Après 5 minutes, ajouter les tomates et la sauce soja.
7. Compter environ 15 min de cuisson.
8. Hors du feu, incorporer le yaourt et la farine. Saler, poivrer





Recette

Chaussons au fromage

Déroulé

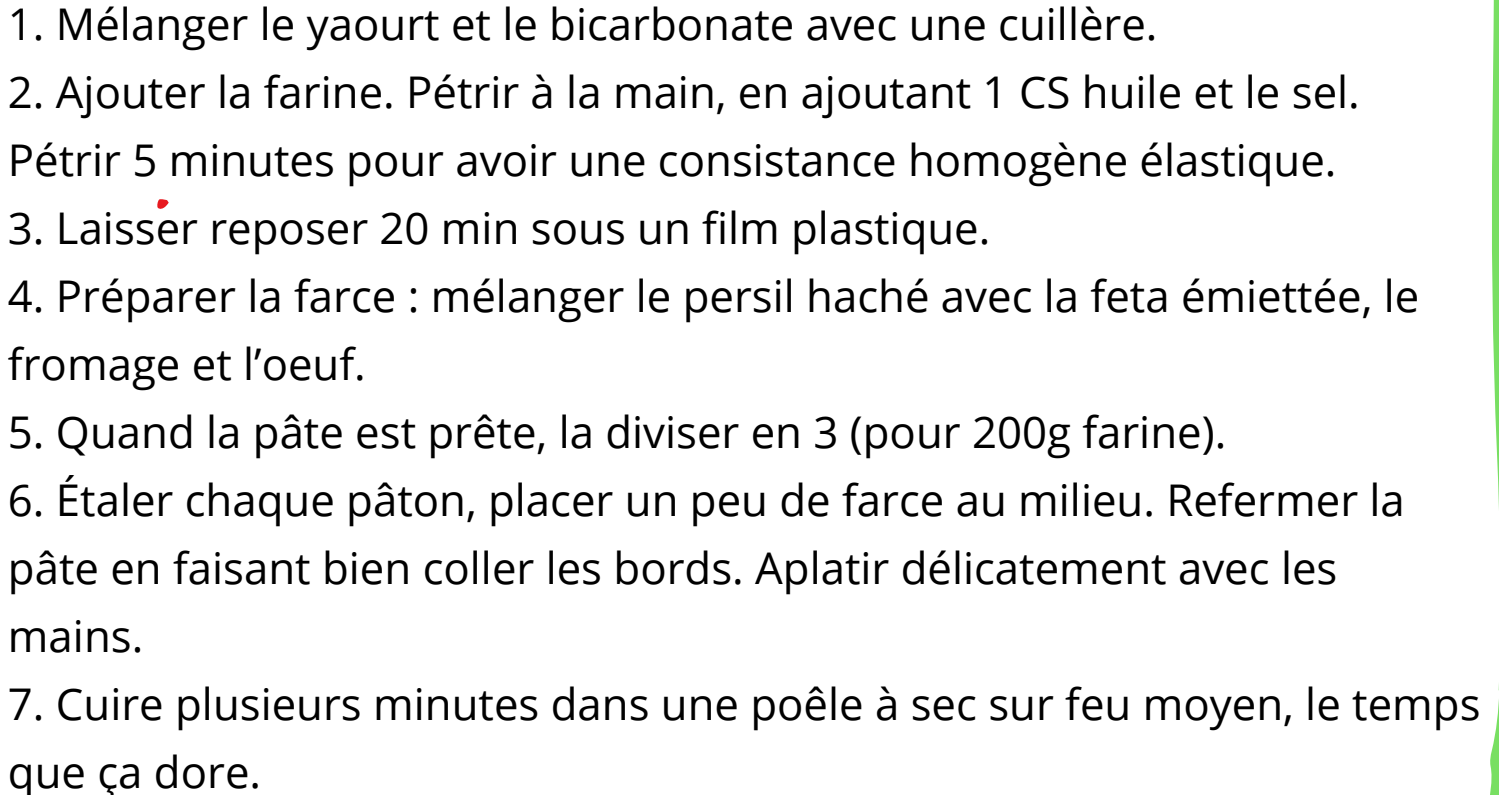
Ingrédients

Chausson :

- ½ cc bicarbonate
- 200g farine
- 125g yaourt nature

Farce :

- 1 botte persil
- 75g feta, 50g comté râpé
- 1 oeuf

- 
1. Mélanger le yaourt et le bicarbonate avec une cuillère.
 2. Ajouter la farine. Pétrir à la main, en ajoutant 1 CS huile et le sel. Pétrir 5 minutes pour avoir une consistance homogène élastique.
 3. Laisser reposer 20 min sous un film plastique.
 4. Préparer la farce : mélanger le persil haché avec la feta émiettée, le fromage et l'oeuf.
 5. Quand la pâte est prête, la diviser en 3 (pour 200g farine).
 6. Étaler chaque pâton, placer un peu de farce au milieu. Refermer la pâte en faisant bien coller les bords. Aplatir délicatement avec les mains.
 7. Cuire plusieurs minutes dans une poêle à sec sur feu moyen, le temps que ça dore.





Recette

Pommes de terre à l'orientale

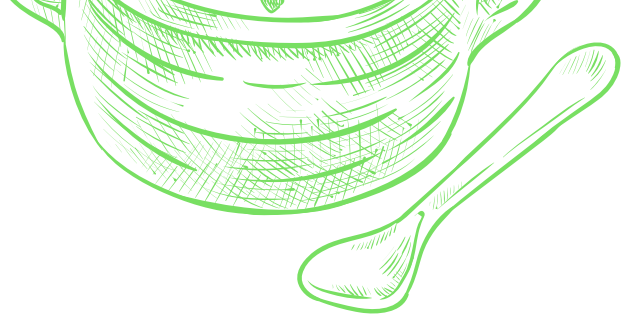
Déroulé

Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 1 c à c de paprika
- 1 c à c de cumin
- le jus d'1/2 citron
- 600 g de pommes de terre
- 4 c à s d'huile d'olives
- 1 c à s de vinaigre
- quelques brins de persil ou de coriandre

1. Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée pendant 15 minutes après ébullition.
2. Égoutter, éplucher et couper les pommes de terre.
3. Peler les gousses d'ail. Ciseler finement le persil et la coriandre.
4. Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive et le jus de citron. Ajouter les herbe, la sauce harissa, le cumin, le paprika et presser l'ail.
5. Déposer les pommes de terre dans la sauce chermoula et mélanger.
6. Ajouter le vinaigre et faire cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien imprégnées de sauce en mélangeant régulièrement.
7. Parsemer d'herbe fraîche juste avant de servir.





Ingrédients

Recette

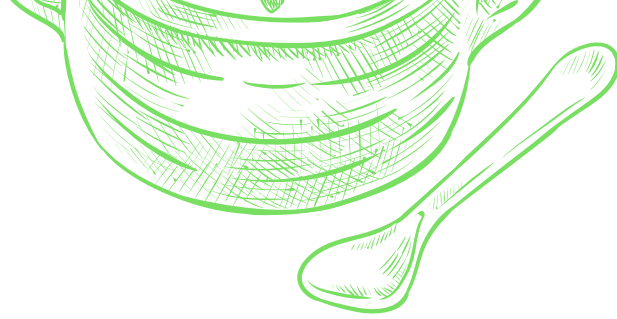
Légumes sautés

- 1 poivron
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 400g Haricots verts
- 200g Champignons de Paris
- 5 càs Huile d'olive

Déroulé

1. Équeuter les haricots verts et faire cuire 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et réserver.
2. Rincer, sécher et émincer les champignons de Paris.
3. Éplucher et hacher l'oignon. Épépiner et couper en dés le poivron.
4. Rincer et couper en dés l'aubergine.
5. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon 5 min, puis l'aubergine 5 min. Ajoutez les autres ingrédients et faites sauter à feu vif 10 min environ. Saler et poivrer.





Ingrédients

Recette

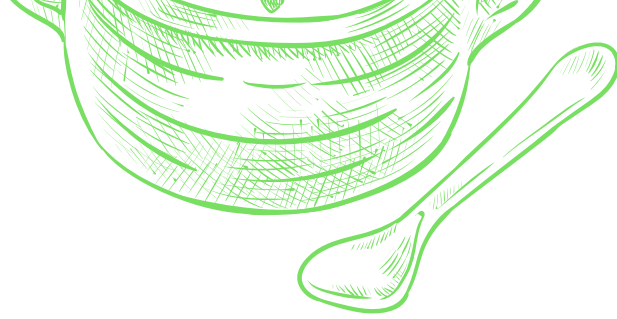
Cake fondant au chocolat

- 1 pincée de sel
- 100 gr de beurre
- 240 gr farine
- 200 gr de chocolat noir
- 1/2 sachet de levure
- 80 gr de sucre
- 3 œufs
- 3 c. à s. de lait

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes ou au bain marie
3. Séparer le blanc des jaunes d'œufs, et battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajouter au mélange le beurre et le chocolat fondu, le lait, la farine, la levure et la pincée de sel, en mélangeant à chaque ajout.
5. Battre les blancs d'œuf en neige avec une pincée de sel, et les incorporer délicatement à la préparation.
6. Verser dans un moule à cake beurré et enfourner pour 10 min, puis baisser le four à 150° et continuer la cuisson 30 à 35 min.
7. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir légèrement humide. Laisser tiédir avant de démouler.





Ingrédients

Recette

Soupe miso aux légumes du jour

- 1 tranche de Tofu
- 400 ml d'eau
- 1 càs de dashi
- 2 càs de pâte de miso blanc
- 1 pincée d'algues séchées wakame
- 1 Jeune oignon en fines tranches
- 1 boîte de champignons frais

Déroulé

1. Faire chauffer l'eau avec le dashi à feu moyen vif pendant 1-2 minutes
2. Diluer le miso dans une petite louche avant de l'incorporer dans le bouillon pour ne pas que la pâte miso ne reste pas collée au fond
3. Ajouter les dés de tofu
4. Ajouter le wakame
5. Mettre les champignons, laisser cuire au moins 3 minutes
6. Dès que l'algue wakame est réhydratée, verser le bouillon dans un petit bol et garnir de jeunes oignons





Recette

Burger Veggie

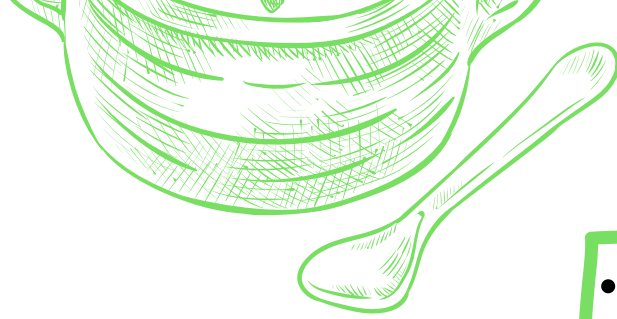
Déroulé

Ingrédients

- 120g champignons
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse ail
- 0,5 càc sel
- 200g haricots rouges cuits (environ 100g sec ou 200g cuits en bocal)
- 30g arrow root ou de fécule de maïs
- huile d'olives
- 5 tiges de persil
- 1 cc paprika en poudre

1. Si les haricots sont secs, les faire tremper 12h puis cuire à l'eau environ 1h.
2. Pendant ce temps, faites chauffer de l'huile dans une poêle, ajouter l'oignon émincé et l'ail coupé finement.
3. Cuire 5 minutes puis ajouter les champignons coupés en lamelle et le persil coupé finement.
4. Quand les haricots sont cuits, les égoutter et les mixer les grossièrement avec le mélange de champignons. Il faut qu'il reste quelques petits morceaux.
5. Ajouter 2 CS d'huile, l'arrow root, le sel et le paprika.
6. Former des 'steaks' et les cuire 3-4 minutes par côté dans une poêle huilée.





Ingrédients

Recette

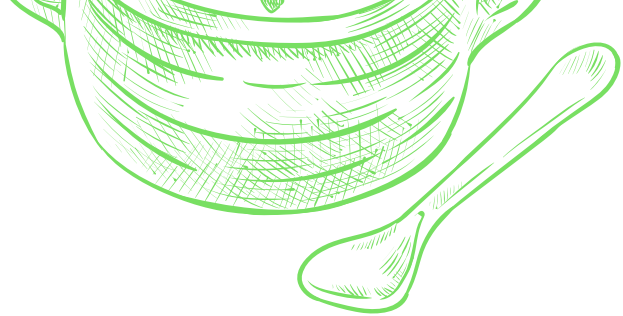
Coleslaw

- 1/2 chou rouge
- 1/2 chou blanc
- 4-5 carottes
- 10 cerneaux de noix
- 2 oignons rouges ou jeunes oignons
- 3 càs de cranberries ou raisins secs
- 5 càs sirop érable
- 8 càs vinaigre de cidre
- 6 càs huile (olive, colza...)

Déroulé

1. Laver les choux, découper le plus finement possible. Mettre du sel pour les masser 10 min.
2. Laisser reposer puis jeter le jus qui s'écoule.
3. Faire des carottes râpées.
4. Couper la pomme et les oignons en fins morceaux.
5. Mélanger le yaourt avec la moutarde, le jus de citron, paprika et huile.
6. Mélanger tous les ingrédients et ajouter les cranberries et noix.





Ingédients

Recette

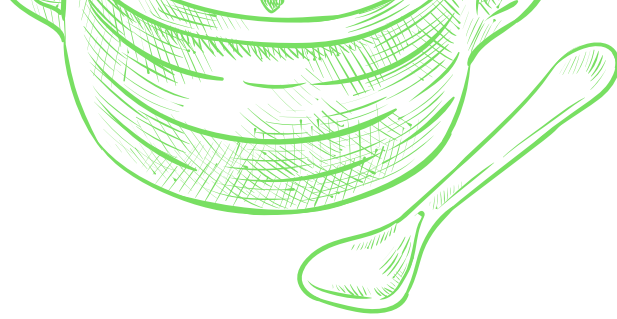
Cake aux azukis

- 3 oeufs
- 90g beurre
- 2 càs de farine au choix (blé, riz...)
- Haricots azukis (140g sec)
- 125g sucre de canne complet
- ½ càc de cannelle ou un peu de vanille

Déroulé

1. Faire tremper les azukis pendant minimum 6h (ou la nuit).
Cuire les haricots dans l'eau ou à la vapeur (environ 45 min.)
2. Faire la pâte d'azukis en mixant les haricots cuits (250g) avec le sucre. Ajouter les jaunes d'oeufs, le beurre mou, la farine. Battre les blancs en neige. Les incorporer doucement au mélange.
3. Mettre dans un moule beurré. Enfourner pour 45 minutes environ





Ingédients

Recette

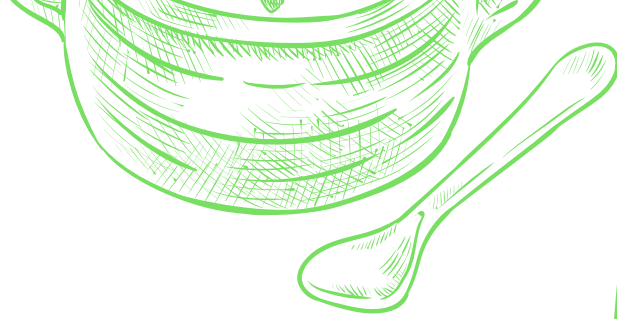
Gâteau de légumes

- 500g de blettes
- 1 oignon
- 4 càs huile olive
- 1 verre à moutarde de farine
- 1 verre à moutarde de lait
- 1 verre à moutarde de fromage râpé bien tassé
- 4 oeufs

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°
2. Émincer l'oignon, le faire revenir avec l'huile.
3. Laver et couper les blettes en lamelles. Les ajouter à l'oignon, saler, laisser cuire 10 min.
4. Dans un saladier, mettre la farine, les oeufs, le lait, le fromage, poivre et sel. Mélanger.
5. Ajouter les blettes.
6. Verser dans un moule et enfourner 30 min.





Ingrédients

Recette

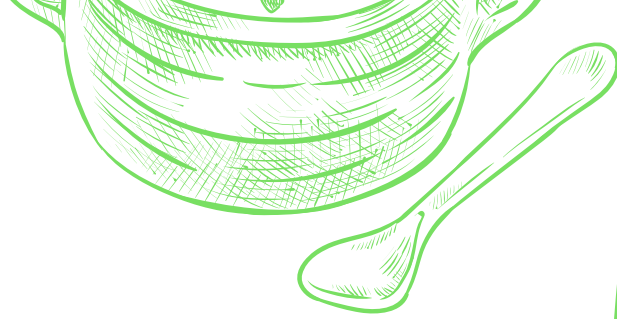
Tofu pané au sésame

Déroulé

- 300g de tofu ferme
 - 1 oeuf
 - 3 càs fécule pommes de terre (ou maïs)
 - 6 càs de graines de sésame blanc et noir
 - huile de tournesol ou olives
- Marinade :
- 1 càc de gingembre frais
 - 3 càs sauce soja
 - 2 càs mirin
 - 1 càs huile de sésame grillé

1. Egoutter le tofu en le couvrant d'un poids pendant 30 min. Couper le tofu en lamelles.
2. Préparer la marinade. Y déposer le tofu et laisser mariner 20 minutes au frigo. Egoutter.
3. Battre l'oeuf dans un bol. Déposer la fécule dans une assiette. Déposer les graines de sésame dans une autre assiette. Tremper les morceaux dans la fécule puis l'oeuf puis les graines.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle, faire frire les morceaux 3 minutes environ.
5. Égoutter sur du papier absorbant. On peut ajouter une sauce citronnée pour accompagner (2 CS sauce soja, 1 CS jus de citron, partie verte d'un jeune oignon émincé).





Ingrédients

Recette

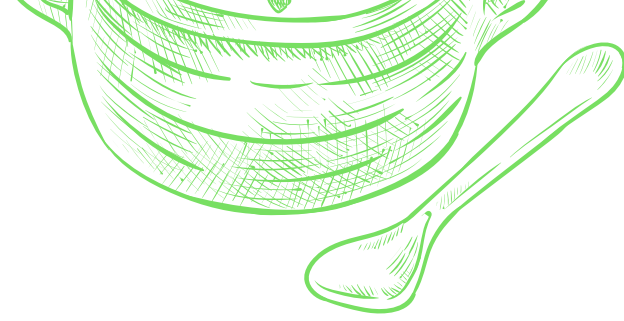
Hachis parmentier de légumes

Déroulé

- 500g pommes de terre
- 500g carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 250g champignons
- 250g de tofu fumé (ou autre tofu ou seitan)
- 1 càs sauce soja
- 800g poireaux
- 2,5 dl crème soja
- 0,5 cc herbes de Provence
- noix de muscade

1. Couper les pommes de terre et carottes en gros morceaux et cuire séparément.
2. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux et les champignons en lamelles. Faire cuire l'oignon dans un peu d'huile, ajouter l'ail et les champignons, laisser mijoter 10 min.
3. Ajouter le tofu émietté, la sauce soja, les herbes et assaisonner.
4. Préchauffer le four à 180°.
5. Faire revenir les poireaux 10 min dans de l'huile. Ajouter 1,5 dl de crème soja en mélangeant. Saler et poivrer.
6. Étaler le mélange haché-champignons dans le fond d'un plat pour le four. Disposer une couche de poireaux.
7. Ecraser les carottes et pommes de terre en purée avec 1 dl de crème soja. Ajouter la noix de muscade, saler, poivrer et couvrir les poireaux de la purée de carottes. Enfourner 30 min.





Ingrédients

Recette

Soupe tomate aux petits légumes

- 4 Tomates
- 1 carottes
- 1 oignons
- 1 gousse d'ail
- Bouillon de légumes
- huile d'olive

Déroulé

1. Découper tous les légumes en petits morceaux, faire revenir le tout dans le beurre fondu, ajouter un litre d'eau, du sel et le bouillon.
2. Laisser mijoter et mixer.
3. Ajouter le poivre avant de servir.







Recette

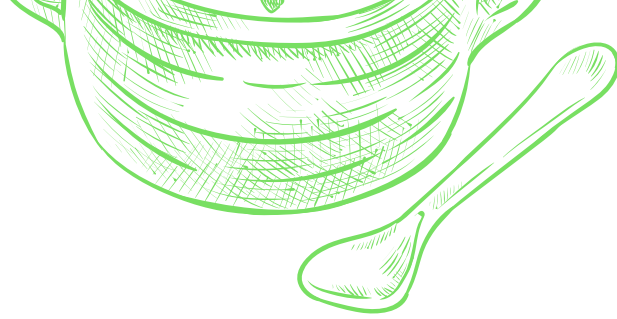
Nouilles Sautées sauce thaï

Déroulé

Ingédients

- 250g Nouilles chinoises
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 càs Huile d'olive
- 2 càs Sauce au soja
- 1 càs vinaigre de riz
- 1 poivron
- 40 g cacahuètes
- 5cm de gingembre frais
- 20 ml huile de sésame
- 40 ml Sauce soja

1. Hacher l'ail. Décortiquer les crevettes et laisser la queue. Couper les légumes. Couper le citron vert en quartiers.
 2. Concasser les cacahuètes. Râper le gingembre. Essuyez le tofu avec de l'essuie-tout et le couper en petits dés.
 3. Dans un bol, mélanger un filet d'huile de tournesol, l'huile de sésame, le vinaigre de riz et la moitié de la sauce soja. Ajouter le miel, la moitié du gingembre et de l'ail et le tofu.
 4. Egoutter le tofu (mais conservez la marinade), le faire cuire 4-6 min dans un wok et Réserver.
 5. Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée.
 6. Sauter les légumes et le reste des condiments 2-3 min dans le wok.
 7. Couvrez et cuire 6-8 min en remuant de temps à autre
 8. Ajouter le reste de sauce soja, la marinade et les nouilles dans le wok
 9. Remuer bien et faire sauter le tout 1 minute
- 
- 



Ingrédients

Recette

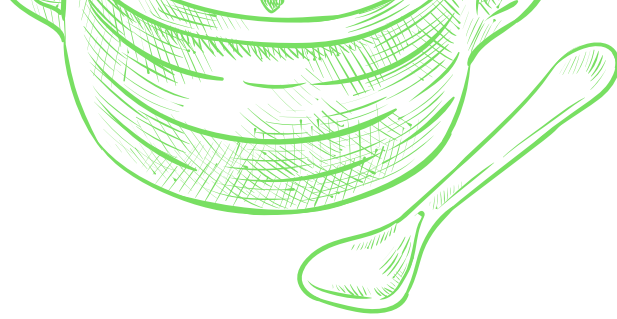
Tarte tatin aux pommes

- 6 à 8 pommes
 - 1 càc de cannelle
 - 25g de beurre demi-sel
 - 30g de sucre de canne
- Pâte :
- 250g de farine
 - 1 oeuf
 - 40g de sucre de canne
 - 1 pincée de sel
 - 125g de beurre froid

Déroulé

1. verser la farine, l'œuf, le sucre, le sel et mélanger du bout des doigts.
 2. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et travailler la pâte.
 4. Une fois homogène, couvrir la pâte et laisser reposer 1h au frigo.
 5. Couper les pommes en lamelles. Les faire revenir 10 minutes à la poêle avec le beurre.
 6. Hors du feu, ajouter la cannelle.
 7. Préchauffer le four à 170°.
 8. Placer les pommes sur le moule et saupoudrer de sucre.
 9. Étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie. Mettre la pâte sur les pommes. Faire un petit trou au centre de la pâte. Enfourner 30 à 40 min.
 10. Éteindre le four, laisser la porte entrouverte 1 à 2 minute puis sortir la tarte et laisser tiédir.
 11. Démouler d'un geste vif sur une grande assiette.
- Pour les plus gourmands, on peut ajouter une boule de glace.





Ingrédients

Recette

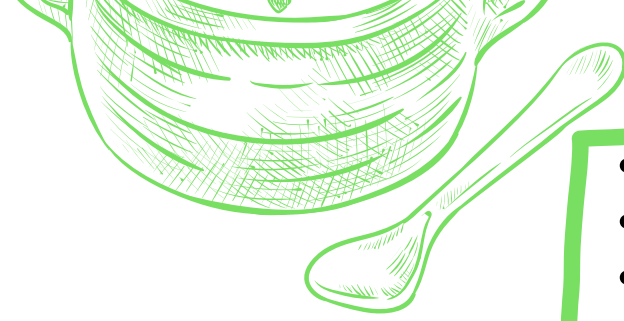
Soupe froide de concombre

- 2 concombres
- 1 gousse d'ail
- 250 ml yaourt grec
- 2 càs de jus de citron
- quelques feuilles de menthe fraîche
- 2 càs de graines de moutarde
- 2 càc de cumin moulu
- Sel

Déroulé

1. Faire torréfier les graines de moutarde à sec.
2. Peler et couper les concombres en rondelles. Les déposer sur du papier absorbant à plat, parsemer de sel et laisser dégorger quelques minutes. Rincer.
3. En découper quelques rondelles en dés pour la garniture.
4. Déposer les rondelles de concombre dans un blender, ajouter le yaourt et l'ail dégermé. Mixer jusqu'à consistance crémeuse.
5. Ajouter le jus de citron, la menthe, les graines de moutarde, le cumin et mixer une seconde fois. Rectifier à la fin l'assaisonnement en sel.
6. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
7. Bien mélanger la soupe avant de servir et verser dans des verres ou bol.
8. Garnir d'une feuille de menthe, de quelques graines de moutarde et de dés de concombre.





Ingrédients

Recette

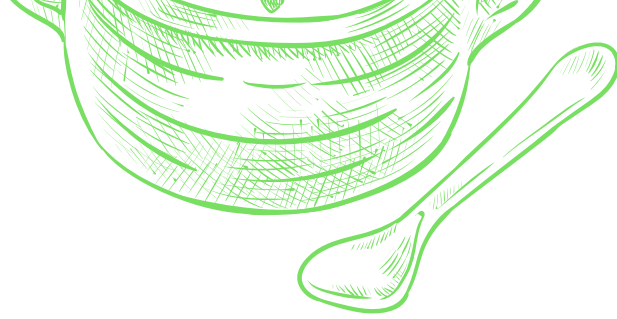
Samoussas aux légumes

- 300 g de farine
- 2 càs d'huile de colza
- ½ càc de graines d'ajowan (facultatif)
- ½ cuillère à café de sel
- 150-180 ml d'eau
- 1 bidon d'huile de friture
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 200 g de petits pois
- 3 cm de gingembre frais
- 1 càc de graines de cumin
- ½ càc de coriandre en poudre
- ½ càc de curcuma
- 1 càs de jus de citron

Déroulé

1. Mélanger la farine, l'huile, le sel, 4 cuillères à soupe d'eau et les graines d'ajowan. Sabler du bout des doigts.
2. Ajouter petit à petit le reste de l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, lisse et ferme. Pétrir quelques minutes et former une boule.
3. L'enduire légèrement d'huile et couvrir avec un torchon.
4. Faire torrifier les graines de cumin. Réduire en poudre si souhaité.
5. Peler et couper les pommes de terre, l'oignon, l'ail et le gingembre.
6. Faire revenir l'oignon dans de l'huile et ajouter l'ail et le gingembre.
7. Ajouter les petits pois, les dés de pomme de terre, les épices en poudre et éventuellement un peu de piment si souhaité.
6. Mélanger et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
7. Ajouter la quantité d'eau nécessaire. Couvrir et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient cuits et l'eau évaporée.
8. Ajouter le jus de citron hors feu.





Ingrédients

Recette

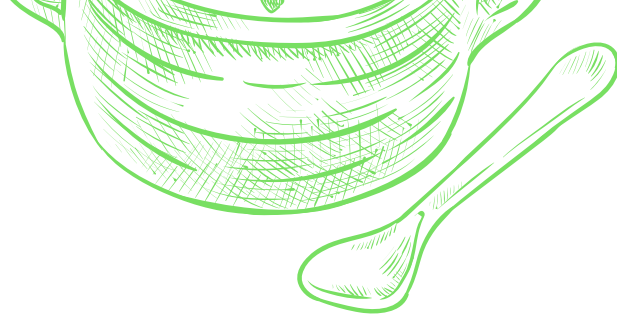
Raita de betterave

- 1 betterave rouge
- 2 yaourt naturels
- 1 bonne pincée de cumin
- sel
- poivre

Déroulé

1. Eplucher et râper la betterave.
2. Griller le cumin 2 minutes dans une poêle
3. Mélangez la betterave aux deux yaourts.
4. Salez et poivrez, ajoutez le cumin et mélangez de nouveau.
5. Servez bien frais.





Ingrédients

Recette

Curry d'épinards et de pois chiches

- 500 g pois chiches cuits
- 400 g tomates en boîte
- 400 ml lait de coco
- 300 g épinards frais
- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses ail
- 1 petit oignon
- 2 càs curry en poudre
- 1 càs gingembre poudre
- 1 càc cardamome poudre
- 1 càc cumin poudre
- 1 càs coriandre poudre
- Huile végétale

Déroulé

1. Peler et hacher oignon, ail et gingembre.
2. Dans une casserole à fond épais, faire revenir dans l'huile bien chaude les oignons, ensuite l'ail et le gingembre et ensuite les épices. Laisser colorer un peu.
3. Ajouter la sauce tomate et le lait de coco. Saler. Laisser mijoter à feu moyen/doux le temps que la saucé épaisse.
4. Ajouter les épinards et les pois chiches égouttés et prolonger la cuisson cinq grosses minutes.







Recette

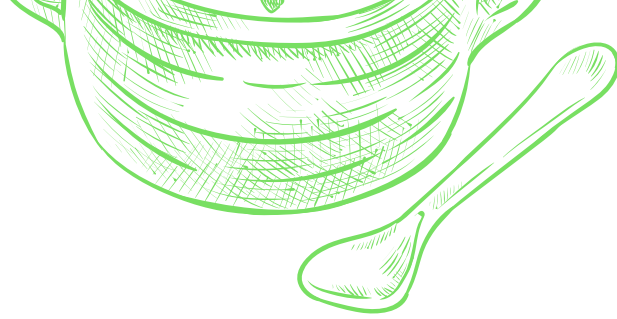
Baingan Bharta, sauce aux aubergines et tomates

Ingédients

- 2 aubergines
- 125 ml de yaourt grec
- 4 c à s de garam masala
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 botte de persil plat
- 1 botte oignons jeunes
- 3 gousses d'ail
- 4 cm de gingembre
- 2 c à s graines de moutarde noire
- 1 c à s de coriandre moulue
- 1 c à s de cumin moulu
- 1 pincée de flocons de piment

Déroulé

1. Préchauffer le four à 180°C.
 2. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, faire quelques incisions, les recouvrir d'huile et saupoudrer généreusement de garam masala.
 3. Cuire 30-40 min jusqu'à ce que la chair devienne fondante. Une fois hors du four, retirer la chair en grattant la peau de l'aubergine.
 4. Peler et hacher l'ail et le gingembre.
 5. Faire griller les graines de moutarde dans de l'huile. Ajouter l'ail, le gingembre, la coriandre et le cumin moulu. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour constituer une forme de pâte.
 6. Ajouter les aubergines et la tomate concassée. Faire mijoter
 7. Hors feu, ajouter le yaourt et le piment (si souhaité).
 8. Parsemer d'oignons jeunes et d'herbe fraîche ciselés avant de servir
- 
- 



Ingédients

Recette

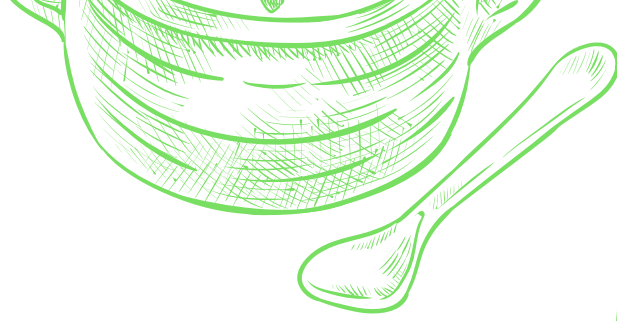
Riz épicé et noix de cajou

- 3 càc de curcuma
- 1 càc de curry
- 2 oignons
- 2 càc de gingembre frais rapé
- 1 càc de safran (optionnel)
- 2 càc de coriandre en poudre
- 300 gr de riz basmati
- 1 grosse poignée de noix de cajou
- 1 càc de cannelle (optionnel)

Déroulé

1. Cuire le riz 10 min dans de l'eau bouillante.
2. Dans une pêle sans matière grasse, torréfier toutes les épices et réserver.
3. Griller les noix de cajou dans une poele sans matière grasse.
4. Mélanger le tout, saler et poivrer selon les besoins.





Ingrédients

Recette

Gâteau indien aux carottes et noix de cajou

- 115g de noix de cajou
- 3 càs de raisins secs
- 50g de ghee (beurre clarifié)
- une dizaine de gousses de cardamome verte
- 2 càs de sucre en poudre
- 1 boîte de 397g de lait concentré sucré
- un peu de lait si besoin
- 600g de carottes

Déroulé

1. Éplucher et râper les carottes.
2. Mettre le ghee à fondre dans une poêle. Y faire confire les carottes quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement transparentes.
3. Ajouter le lait concentré sucré et les raisins secs. Laisser cuire à feu moyen en mélangeant régulièrement.
4. Écraser les graines des gousses au mortier, ajouter aux carottes. Si le mélange accroche, ajouter un peu de lait.
5. Pendant que les carottes cuisent, faites griller dans une petite poêle les noix de cajou avec 2 càs de sucre en mélangeant bien jusqu'à caramélisation, retirer du feu et laisser refroidir en étalant.
6. Une fois les carottes bien cuites et le mélange compact (après environ 20 min), retirer du feu et laisser refroidir en étalant dans un récipient.

