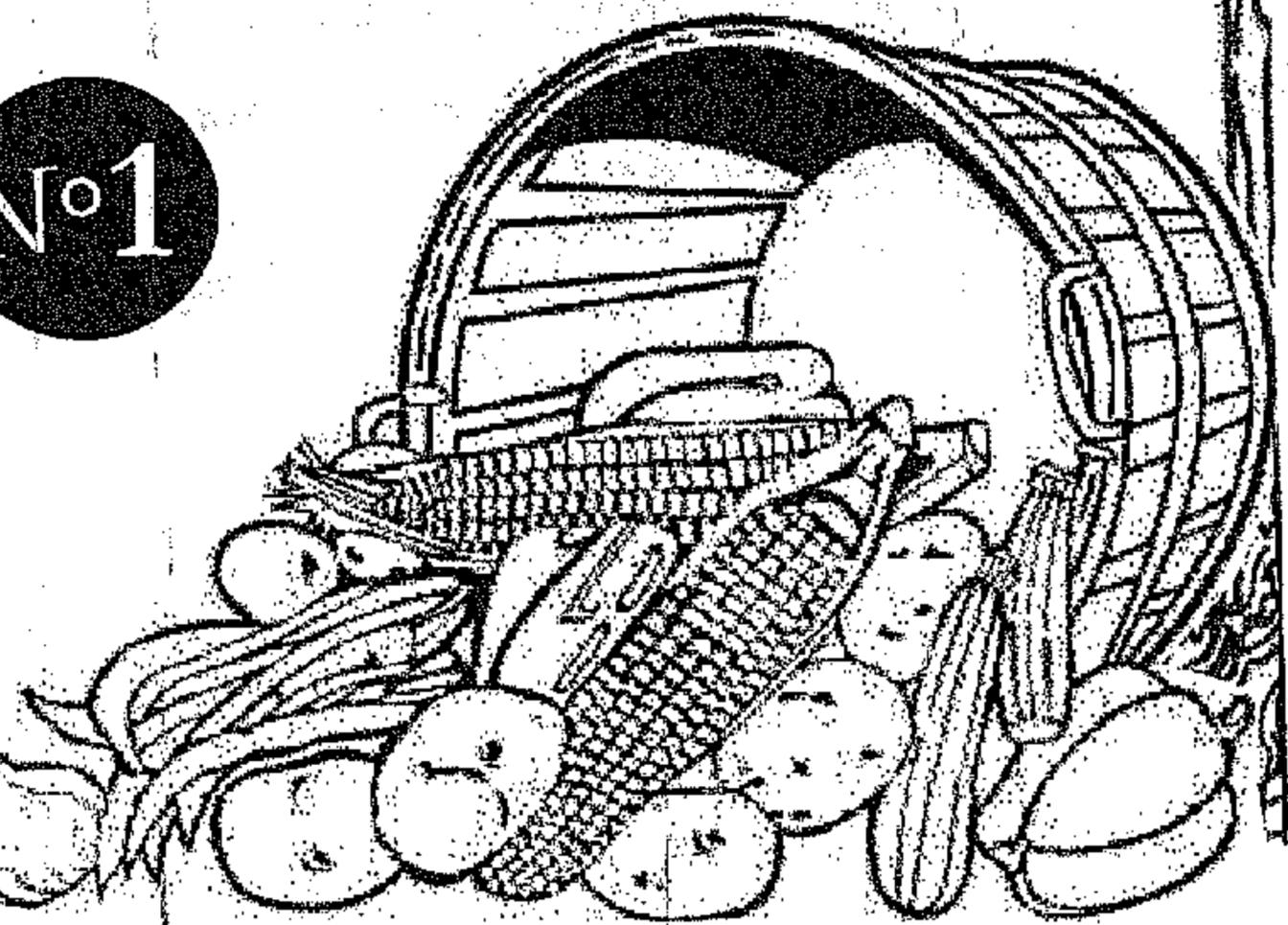
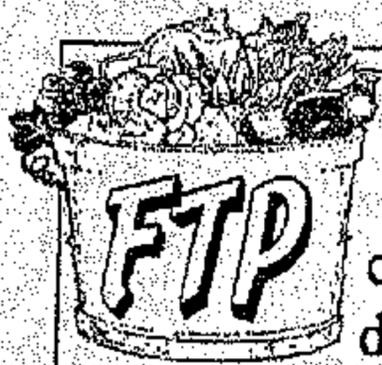


# Quisima Vente

Nº1





Faire Tourner la Popote ; surtout, sachez partager votre goût immodéré pour la bonne cuisine. Si la préparation de ces plats vous apporte du plaisir, profitez-en pour mettre à contribution votre savoir-faire. Organisez des bouffes pour vos ami-e-s ou même, pour ceux/celles qui n'ont pas à bouffer.

# Sommaire

- p.1 : conseils utiles*
- p. 5 : salades, plats froids & sandwich*
- p. 9 : Légumes, Gratins, Potées & Farces*
- p. 19 : Pains Grillés*
- p. 20 : Le Tofu, Tofumé, Tempeh, Seitan, & Poteines de Soja*
- p. 21 : Tartes Salées & Pizzas*
- p. 23 : Céréales & Légumineux*
- p. 28 : Les Pâtes*
- p. 32 : Crêpes,, Beignets & Croquettes*
- p. 36 : Sauces & Condiments*
- p. 39 : Entremets & Desserts Savoureux*
- p. 45 : Thés & douceurs chaudes ou froides*

# Cuisine Verte



Ce gastrozine recense quelques idées et recettes végétariennes qui pourront s'avérer utiles pour les amateurEs de bonne bouffe. Concoctées et digérées avec moult plaisir, toutes ces recettes ont été expérimentées à plusieurs reprises et font partie de notre alimentation quotidienne. Au fur et à mesure, elles

deviennent plus faciles à réaliser, et prennent donc moins de temps à préparer. Ces recettes sont également adaptables à tous les goûts et régimes alimentaires. Pour ceux/celles qui n'en utilisent pas, le lait ou la crème de vache peuvent être remplacés par des produits à base de soja ou de riz, les liants (oeufs) par de l'agar-agar... Il est également possible de rajouter, supprimer, un ou plusieurs ingrédients suivant la convenance et la fantaisie de chacunE. Il en va de même pour les boissons : eau, vin, bière... tout s'y associe suivant l'envie et souvent les moyens...

Bon Appétit !!!

## Quelques conseils pratiques :

Il est important de bien se laver les mains avant et pendant toute activité nécessitant la manipulation d'aliments de façon à éliminer les nombreux germes, toxines et autres bactéries peu amicales accumulées sur l'épiderme et sous les ongles.

Il est également important de vraiment bien nettoyer les fruits/légumes utilisés, qu'ils soient épluchés ou non, car ils ont généralement subi des traitements aux pesticides et traînent parfois dans des endroits, (hangars, caves, cages, cartons...) poussiéreux ou sales.

Pour éviter de perdre trop de temps dans la préparation, procéder en plusieurs étapes, préparer à l'avance, pour plusieurs jours, ou à défaut recourir à la congélation.

### Petites précisions :

Les quantités sont calculées pour 2 pers. sauf indication contraire.

Les pâtes, riz, blé, céréales cuisent dans de l'eau salée et avec un filet d'huile d'olive, la plupart du temps avec un bouillon de légumes ou d'épices, ou en pilaf, avec du ghee ou de l'huile d'olive, et éventuellement des épices (oignons, ail, safran...)

Les oignons sont finement émincés et revenus à la poêle dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Les recettes peuvent s'agrémenter de tofu ou tofumé, seitan ou temphé (en cubes, émiettés, en lamelles).

La crème de vache doit légèrement réduire alors que la crème de soja est, de préférence, déposée sur le plat au moment de servir.



La margarine contient différentes vitamines, acides gras, huiles végétales, mais à l'inverse du beurre, perd de l'eau pendant la cuisson et a peu de goût.



**Le Sucre** : le sucre blanc, produit irritant, augmentant les besoins en vitamine B, fatiguant le cœur, abîmant les dents, et raffiné avec des matières animales et toxiques, n'est pas utilisé dans ces recettes. Nous lui préférons le sucre roux, non raffiné.

Les galettes, les burgers, les escalopes... végétariennes/liennes que l'on trouve dans le commerce, sont généralement issues de l'agriculture bio, et sont souvent un peu "sèches". Mais avec une salade ou des légumes en sauce, ça passe tout de suite mieux. Quand aux produits à base de tofu, ils sont parfois dénués de saveur, et restent "pâteux". A chacun de rehausser leur goût avec des épices, des sauces, des légumes...

La cuisine à la vapeur, très prisée en Asie, a de nombreux avantages : la cuisson est très rapide (5 à 20 mn), et les légumes frais ne perdent pas leur teneur alimentaire.

**Préparation du riz, millet, sarrasin, blé, lentille à l'eau (60 g/pers)** : faire bouillir de l'eau salée, et verser la céréale, faire cuire entre 20 et 35 mn, jusqu'à ce que celle-ci soit tendre. Le riz basmati se cuit différemment, voir recette.

**préparation du riz, etc... en pilaf** : chauffer de l'huile ou du beurre dans une poêle, faire éventuellement revenir de l'ail ou de l'oignon, puis verser le riz (ou autre) en laissant cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter ensuite de l'eau (2 volumes et renouveler pendant la cuisson si besoin est). Retirer du feu lorsque l'eau est absorbée et le riz (ou autre), tendre. La préparation en pilaf convient à toutes

les recettes de riz, de blé, de millet, de quinoa, sarrasin.



### préparation du quinoa

(60g/pers) à l'eau: rincer le quinoa à l'eau froide pendant 5 mn, et bien égoutter. Le mettre dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition, puis laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit translucide (environ 15 mn).

### préparation de la polenta

(60g/pers) : pour 2 pers, faire bouillir 1/2 l d'eau salée (ou du lait), verser la polenta \* et tourner en même temps, pendant environ 5 min jusqu'à ce qu'elle soit très compacte. Verser ensuite la polenta dans un plat ou un moule à tarte, à gratin..., (la mettre au frais éventuellement). Une fois que la polenta est bien dure, la couper en tranche, l'enduire d'huile d'olive (et d'herbes), la faire dorer à la poêle et servir nature ou avec une sauce.

\* Pour lui donner plus de goût, il est également possible d'incorporer des herbes, épices, crème, fromages en préparant la polenta.

### Les épices, les plantes et sauces aromatiques :



- **Ail** : utilisée avec tout ce qui est salé : dans les salades, les plats chauds, avec tous les légumes, elle se sert hachée (plus odorante), écrasée, ou entière (parfume plus légèrement). Pour une bonne digestion, enlever le germe à l'intérieur.

- **Aneth** : dans les salades

- **Basilic** : à mettre en fin de cuisson pour garder leur parfum, les feuilles accompagnent les plats méditerranéens (pâtes, riz, légumes), les salades...

- **Cannelle** : en poudre, dans les plats salés et sucrés, elle adoucit, sucre.

- **Câpres** : conservés dans le vinaigre, ils servent de condiment ou d'assaisonnement pour les plats chauds, et relèvent la mayonnaise.

- **Cardamome** : entières, dans le tchai masala, des desserts et certains currys.

- **Cerfeuil** : haché, dans les salades

- **Ciboulette** : haché finement les tiges pour les mélanger à des soupes, à du fromage blanc, à des salades

- **Cinq baies** : composées de baies roses, poivre noir, coriandre, poivre blanc, piment de la Jamaïque, poivre vert, elles parfument et relèvent agréablement lorsqu'ont les moult, s'utilisent dans tous les plats salés (et certains sucrés) et remplacent agréablement le poivre utilisé seul.

- **Cinq épices/parfums** : mélange en poudre d'origine chinoise composé de cannelle, de fenouil, d'anis, de poivre noir du Chu, girofles.

- **Citronnelle** : seul le bulbe s'utilise.

- **Clou de girofle** : dans le tchai masala, ou certains plats à la vapeur, 2-3 plantés dans un oignon.

- **Coriandre** : quelques graines de coriandre moulues relèvent les sauces, l'eau de cuisson. Les feuilles, les racines et les tiges de la plante sont également utilisables.

- **Cumin** : en poudre, il dégage une odeur très forte, la saveur des plats orientaux. En graines, il accompagne parfaitement le munster, fromage vosgien.

- **Curry** : mélanges de nombreuses épices et c'est aussi une manière de cuisiner (indienne,...)

- **Echalote** : convient à de nombreux plats

salés, chauds ou froids, dans les salades, remplace ou accompagne l'ail et l'oignon.

- **Estragon** : les feuilles accompagnent bien certaines salades (vertes, concombres) ou les pommes de terre.

- **Gingembre** : en rhizome ou en poudre, il stimulerait le corps (certaines parties plus précisément...). Son goût poivré convient au sucré comme au salé.

- **Herbes de Provence** : thym, sarriette, romarin

- **Laurier** : la saveur de ses feuilles se développe avec la cuisson.

- **Menthe** : les feuilles servent pour les plats sucrés et salés, elles procurent une sensation de fraîcheur, mais leur goût peut couvrir les autres.

- **Muscade** : les noix se râpent, mais elles perdent leur goût assez rapidement. Convient pour les plats sucrés ou salés, à base de crème, lait ou d'œufs, dans les béchamels.

- **Origan** : herbe à l'odeur forte convenant pour les sauces, pizzas, feta...

- **Ortie** : les feuilles relève la salade, attention au piqûres ! (lavez les à l'eau froide)

- **Paprika** : poivrons en poudre, convient dans certaines sauces et plats épicés,

- **Persil** : riche en vitamines (A, B, C, E), en minéraux, il facilite la digestion. Ses feuilles peuvent se mélanger à tous les plats salés.

- **Piment** : réchauffe le palais, s'ajoute aux

s a u c e s  
chaudes et  
f r o i d e s ,  
s'utilise en  
poudre, séché  
ou frais

- **Romarin** :  
herbe à utiliser

Les  
germes de blé

les levures.

constituent

d'excellents apports en  
minéraux et vitamines

et accompagnent  
agréablement les

salades comme les  
plats chauds, même  
les plus fades !

discrètement à cause de son parfum puissant.

- **Safran** : fait rougir vos plats en leur donnant un goût très doux et très ensoleillé

- **Sauge** : les feuilles s'utilisent en farce, avec les légumes du soleil

- **Sauce de Soja** : convient à tous les plats salés, au quotidien.

- **Sumac** : de couleur rouge-noire, donne un léger goût acide en cuisine orientale

- **Thym** : les feuilles (fraîches ou peu séchées) parfumeront les légumes du soleil (aubergine, courgette, poivron) ou les farces, les bolognaises...

## Les Liants

ils servent comme leur nom l'indique, à lier les ingrédients d'une pâte ou préparation, ce sont les œufs, l'agar-agar ou la banane écrasée.

## Les Huiles

• **Olive** : très riche en Vitamine E, convient pour salade et cuisson, friture.

• **Tournesol, pépins de raisins, maïs, germes de blé, sésame, soja** : ne supportent pas les hautes températures.

• **Arachide** : riche en Vitamine E, utilisable en fritures

• **Colza** : supporte mal la lumière et la chaleur



Les Pommes de terre rôties ou frites : les laver et bien les essuyer de manière à faire partir l'amidon, ce qui les empêchera d'attacher à la poêle. Pendant la cuisson, rajouter éventuellement un peu d'huile si elles collent vraiment trop, sinon baisser la puissance du feu ou changer de poêle.



## Salades, Plats Froids, & Sandwich

### Mâche à la grecque

1/2 mâche

1/2 tomate en dés

40 g de feta en dés

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 cuil. à soupe (à 1/2) de jus de citron

Epices: 4 épices (*cannelle,*

*gingembre, muscade, girofle*), garam masala, cannelle, 5 baies

Pour une meilleure dissolution des épices dans la sauce, les déposer en priorité dans le fond d'un saladier. puis verser l'huile, le jus et mélanger. Incorporer la salade et la tomate, bien remuer.

### Taboulé libanais

4 bottes de persil plat (ne pas confondre avec le persil arabe ou coriandre fraîche)

2 petites tomates en dés

1 cuillère à soupe de boulgour

1/2 citron pressé

3 cuillères à soupe d'olive

pincées de sel et sumac (aigre-doux, à utiliser selon le goût; en épicerie orientale)

Laver le boulgour, le passer dans une passoire fine, puis le remettre dans un peu d'eau quelques minutes afin qu'il gonfle, enfin l'égoutter dans la passoire, réserver.

Dans un saladier, diluer l'huile, le jus de citron et le sel.

Hacher *à la main* (pour garder l'humidité) et très finement le persil après l'avoir soigneusement rincé. Le déposer dans le saladier avec le boulgour, ajouter alors quelques pincées de sumac, bien mélanger et déposer les tomates tout autour et au milieu (présentation libanaise), déguster!

### Houmos

200 g de pois chiches (secs)

125 g de pâte de tahini (pâte de sésame; en épicerie orientale)

1 gros citron pressé

1/2 verre d'huile d'olive

Paprika et feuilles de menthe (pour la présentation libanaise)

La veille: Faire tremper les pois chiches dans beaucoup d'eau.

Egoutter les pois chiches et les faire cuire 30 min en autocuiseur ou 1h30 environ dans de l'eau bouillante. Conserver quelques cuillères à soupe de jus de cuisson, pour l'ajouter selon les besoins avec les pois chiches en les écrasant à la fourchette ou en les passant au mixer. Une fois réduit en purée, ajouter aux pois la pâte de sésame, bien mélanger, ajouter petit à petit le jus de citron et de l'huile d'olive\* jusqu'à obtention d'une pâte homogène plutôt molle et assaisonner selon le goût. Déposer dans un plat ou une assiette creuse, arranger les feuilles de menthe et le paprika (en rond ou en étoile).

\* Pour les amateurs, il est possible de rajouter de l'ail et du persil finement haché, mixé...

## Aubergines au Chermoula

2 aubergines (ou autres légumes : courgettes, poivrons...)

sel

huile d'olive

*Chermoula:*

2 gousses d'ail écrasées

1 cas rase de cumin en poudre

1 cac rase de cannelle en poudre

1 cac rase de 5 baies moulues

3 cas de jus de citrons

2 cas de coriandre fraîche hachée (ou moulues, en poudre)

1 cas de menthe fraîche hachée

80 ml d'huile d'olive

Découper les aubergines, soit dans le sens de la longueur en tranches, soit en rondelles épaisses de 1 cm ; faire dégorger au sel pendant 1/2 h. Rincer et essuyer sur du papier absorbant ou un torchon propre. Préchauffer le four en fonction grill, badigeonner les aubergines d'huile d'olive, les faire dorer sur les 2 faces, égoutter si besoin sur papier ou torchon. Pour le chermoula, mélanger tous les ingrédients. Ajouter les aubergines, bien remuer, couvrir et laisser mariné 2 h (mini) au frigo. Servir à température ambiante comme apéro, encas, entrée...

## Guacamol

1 avocat

1 tomate ou plus suivant la taille

1 oignon finement haché

sel, poivre

piment en sauce

1/2 citron

Vider l'avocat, écraser la chair dans un saladier, à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'oignons et les tomates finement hachés, le sel, le poivre, le piment et le citron. Mélanger le tout. Servir.

## Rouleaux de printemps

(pour une douzaine de rouleaux)

1 ou 2 carottes râpées

2 cas de menthe fraîche hachée

2 cac de coriandre fraîche hachée

10-12 galettes de riz

30 g de vermicelles de riz

90 g de pousses de soja

70-100 g de pois mange-tout émincés ou de petits pois

Mélanger les ingrédients, puis farcir les galettes. Voir les Nehms pour la technique du roulage. Servir frais avec des sauces orientales

## Céleris rémoulade

1 céleris

1/2 citron

mayonnaise (quantité suivant le goût)

sel

5 baies

Enlever la peau du céleri sur au moins 3/5 mm avec un couteau à grosse lame. Découper le céleri en tranche grossières et les enduire du jus d'1/2 citron. Les râper grossièrement. Arroser de citron. Laisser au froid 1/4 d'heure. Mélanger avec de la mayonnaise suivant le goût.

## Salade Vosgienne

1 salade verte (laitue, scarole, feuille de chêne...)

1 tomate en dés

5/10 cerneaux de noix

20 à 50 g de gruyère en dés

quelques croûtons de pains grillés

*vinaigrette :*

1 cas de vinaigre

- 2 cas d'huile
- 1 cas de crème
- 1 échalote finement hachée

Mélanger les ingrédients et servir.

## Salade Zapata

- 140g de maïs en grains
- 100g de riz cuit (basmati, complet,...)
- 1/3 de poivron (rouge ou vert) pelé\* et en dés
- 60g de haricots rouge cuit
- 1 avocat en morceaux
- 1 bout de piment vert frais et haché

*Pour la vinaigrette:*

voir variante 2 (sauces)

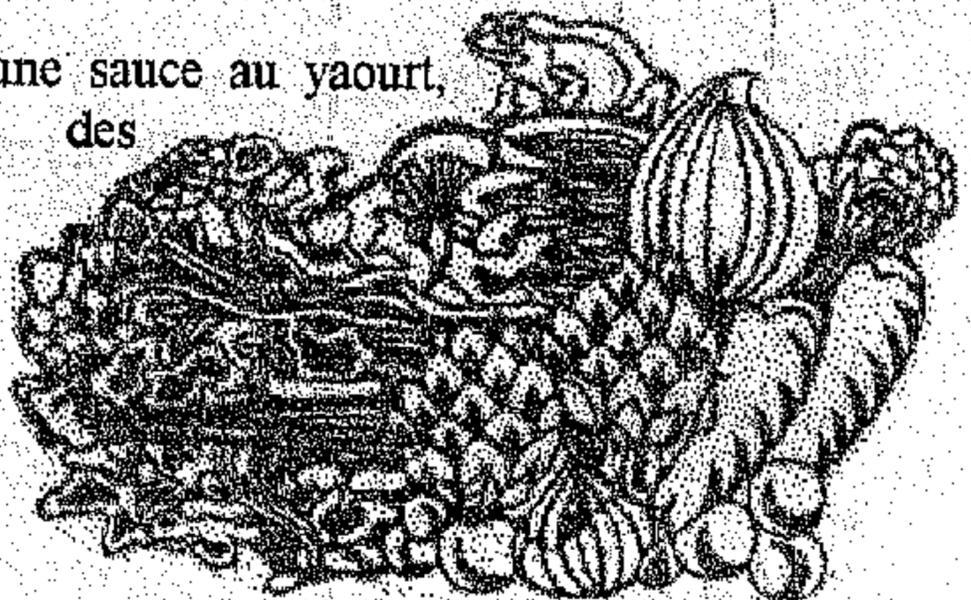
*\*Poivron pelé: piquer le poivron au bout d'une fourchette et le placer au-dessus du gaz. Arrêter lorsque la peau devient noire et cloquée.*

Au préalable, cuire le riz dans de l'eau salée et épicée. Cuire aussi les haricots, avec une feuille de laurier. Dans un grand saladier, préparer la vinaigrette, déposer les épices et l'échalote, puis le vinaigre, l'huile, bien remuer, goûter, si besoin réassaisonner ! Ajouter les ingrédients : riz, haricots, poivron, grains de maïs rincés, piment, et l'avocat évidé à l'aide d'une cuiller. Mélanger, mélanger, mélanger et manger, manger, manger,...

## Fresh Kebab

- 1/2 galette ou 1/2 baguette
- 1 tomate en tranches fines
- 1/2 oignon en rondelles
- 1/2 avocat en tranches ou tartiné
- quelques pincées de piment
- quelques gouttes de citron
- et éventuellement une vinaigrette, une sauce au yaourt,
- quelques feuilles de salades, des champignons...

Disposition des ingrédients dans le pain et déguster !





## Légumes, Gratins, Potées & Farces

### Choux de Belgique à la crèmeuhhh

8/12 choux de Bruxelles

50g de tofumé en fines lamelles ou en cubes

1 ou 2 cas de crème

1 gousse d'ail

6/8 marrons grossièrement hachés

Cuire les choux à la vapeur (10 mn) ou dans de l'eau salée. Les faire revenir à la poêle dans de l'huile, avec l'ail, le tofumé et les marrons. Ajouter la crème, et laisser réduire.

### Purée multicolore

2 carottes moyennes

3 bonnes pommes de terre

2 navets sympas

1/4 de céleri

1/4 de brocolis

1 c. à c. de persil haché

5 baies

6 c. à s. de crème

Cuire environ 20 mn en cocotte ou à l'eau tous les légumes coupés en plus ou moins petit dés. Puis les mixer ou les écraser au presse purée manuel, ou à défaut avec une fourchette. Mélanger ensuite le tout avec les épices et herbes ainsi que la crème.

### Épinards parmentiers

200 g d'épinards en boîte

50 g de gruyère râpé

5 c. à s. de crème fraîche

noix de muscade (selon le goût)

*pour la purée:*

4/5 pommes de terre

3 c. à s. de crème

2/3 c. à s. de parmesan

noix de muscade (selon le goût)

sel & poivre

gruyère râpé pour recouvrir le plat à gratin

Peler les patatoes, les découpées en tout petit morceau (ça cuit plus vite et ça s'écrase mieux), les faire cuire en cocotte, puis les écraser, mélanger la crème, le sel et le poivre, la noix et enfin le parmesan. Egoutter les épinards, dans une casserole faire chauffer doucement la crème pour qu'elle commence à réduire, jeter la noix de muscade, les épinards, remuer, attendre et déposer le gruyère sans oublier à nouveau, de remuer. Beurrer un plat à gratin, déposer tout d'abord une couche de purée, le couche d'épinards et la 2ème couche de purée, déposer le gruyère. Enfournier pendant 15 min dans un four préchauffer à 180°.

### Pommes de terre rôties

6 pommes de terre suivant l'appétit

1 oignon émincé ou 1 gousse d'ail et 1 cas de persil finement hachés

sel & poivre

huile

Couper les pommes de terre en petits cubes, les laver, et bien les essuyer. Faire chauffer un fond d'huile dans une poêle, y verser les pommes de terre. Dès qu'elles ont commencé à dorer, réduire le feu et couvrir. Mettre les oignons ou l'ail et le persil en fin de cuisson.

### Pommes de terre au fromage

4 pommes de terre en rondelles

1/2 oignons en lamelles

fromage de chèvre en fine tranches (ou reblochon, munster... suivant les goûts)

quelques cas de crème

huile

sel & poivre

Faire chauffer l'huile dans la poêle, et y déverser les pommes de terre. Laisser cuire pendant une quinzaine de minutes. Si elles attachent de trop, rajouter immédiatement de l'huile. Dès qu'elles commencent à dorer, rajouter les oignons. Une fois que tout est bien cuit, saler-poivrer, et verser la crème. Laisser fondre et bien imbiber les pommes de terre. Disposer le fromage sur les pommes de terre, couvrir quelques instant en le laissant fondre, et servir.

### Champignonades de pommes de terres et oignons

6 cas d'huile d'olive

5 pommes de terre en gros dés

4 cardamomes

1 bâton de cannelle

2 feuilles de laurier  
1 gros oignon en fines lamelles  
2 gousses d'ail écrasées  
1 morceau de 2cm de gingembre rapé ou 2 cas rase de g. moulu  
1 càc de curcuma en poudre  
1/2 càc de piment en poudre  
1 grosse pincée de sel  
1+1/2 càc de vinaigre blanc  
200g de champignons coupés en 4

Dans une poêle à bord haut, chauffer l'huile et y jeter les pommes de terre, les faire dorées 2-3min. Réserver. Toujours dans l'huile, faire revenir les cardamomes, la cannelle et le laurier, puis les oignons, l'ail, le gingembre et faire dorer 4-5min. Ajouter le curcuma, le piment, le sel, le sucre, le vinaigre et faire frire en remuant pendant une bonne min. Enfin, ajouter les champignons, bien remuer et laisser chauffer encore une bonne min. Verser les pommes de terre, bien mélanger, couvrir et laisser cuire 15min. Servir dès que les patates sont tendres!

## Haricots verts aux pousses de soja

200 g de haricots verts  
200 g de pousses de soja en conserves  
1/2 oignon finement haché  
3 c. à s. d'huile de colza (ou tournesol)  
1/2 c. à c. d'huile de sésame  
1 c. à s. de sauce de soja  
sel  
1 c. à s. de sucre roux  
cinq baies

Cuire les haricots à la vapeur ou à l'eau (sauf s'il sont en boîte). Ensuite, verser les huiles dans une poêle, et faire revenir les oignons, saupoudrés de 5 baies. Ajouter les haricots, laisser mijoter 5 mn, puis mettre les pousses de soja. Arroser le tout de sauce de soja, de sel et de sucre. Bien mélanger. Servir, en plat unique ou avec du riz.

## Haricots beurre

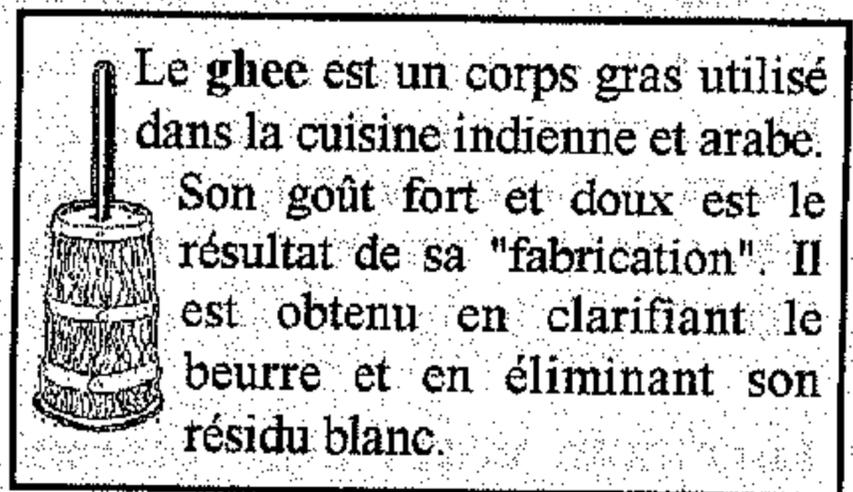
200 à 400 g de haricots beurre cuits  
1 gousse d'ail  
1 c. à s. de persil haché  
5 baies

1 pincée de sel  
4 c. à s. de crème

Dans une casserole, chauffer de l'huile d'olive. Y faire revenir l'ail, ajouter les haricots, le persil, laisser chauffer quelques instants. Verser la crème, le sel, les 5 baies, et mélanger délicatement. Servir avec des croquettes de légumes ou du riz.

## Chou fleur et riz à la sauce noire

1/2 chou fleur en petits bouquets  
1/2 oignon en lamelles  
60 g de riz (riz brun et riz blanc)  
4-5 c. à s. de sauce de soja  
5 baies  
pincées de 5 épices  
10 baies de poivre noir  
5 baies de coriandre écrasées  
1 cac de cumin  
2 cac de persil haché  
1 cac de piment  
huile d'olive  
5 gouttes d'huile de sésame



Faire chauffer le riz 20-25 mn avec un bouillon épicé, un peu de persil et des 5 baies, puis égoutter. Faire revenir les oignons dans l'huile. Rajouter les épices : poivre, coriandre, 5 baies, cumin, piment, persil et une pincée de 5 épices. Une fois que les oignons sont bien dorés, mélanger au chou fleur (pré-cuit à la vapeur), et arroser généreusement de sauce de soja. mettre quelques épices : 5 baies, cumin, persil, piment. Mélanger bien le tout, laisser mijoter quelques minutes. Servir le riz, et le napper de chou et oignons.

## Potiron épicé

450g de potiron en dés de 1cm  
1/2 càc de graines d'oignon  
2 piments rouges, desséchés  
1 oignon coupé en fines lamelles  
1/2 càc de curcuma moulu  
1/2 càc de piment en poudre  
1/2 càc de sel

Eplucher et découper d'abord le potiron. Chauffer ensuite l'huile à feu vif dans une poêle, y mélanger les graines d'oignon et les piments, faire revenir, puis

ajouter les oignons et laisser doré. Verser le potiron, le curcuma, le sel et faire frire en remuant 2-3min. A feu moyen, couvrir et laisser cuire 10min. Servir bien chaud avec du basmati nature.

## Dahl indien

120 g de lentilles brunes  
1 c. à s. de ghee  
1/2 oignon finement haché  
1 gousse d'ail écrasé  
1/2 c. à c. de gingembre moulu ou râpé  
1/2 c. à c. de curcuma moulu  
1/2 c. à c. de garam massala  
250 ml d'eau

Mettre les lentilles dans un grand saladier et les couvrir d'eau; éliminer tout élément suspect qui flotterait ! Dans une poêle faire fondre le ghee et faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et les épices, prolonger en remuant 1 min. Ajouter les lentilles et l'eau, porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 min. Remuer de temps en temps, jusqu'à ce que l'eau soit totalement absorbée. Attention, les plats qui sentent le brûlés sont difficilement mangeable! Goûter peut donner de très bonnes indication sur la cuisson!!!!

## Curry explosif de légumes

120 g de riz basmati  
1 carotte en 1/2 rondelles très fines  
1 oignon finement émincé  
1/2 courgette en 1/2 rondelles très fines  
1/2 aubergine en 1/4 de rondelles très fines  
4 tomates grossièrement découpées  
75 g de champ' de paris émincés  
3 c. à s. de pâte de curry moyenne  
1 yaourt nature

Mettre le riz dans une casserole d'eau froide, pendant une 1/2 heure le rincer et le plonger dans une nouvelle eau bouillante non salée pendant 10 min. Pendant ce temps, après avoir découpés les légumes, faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, y faire dorer les oignons, puis mettre la pâte de curry, bien mélanger et ajouter les carottes, bien remuer, couvrir, laisser cuire à feu moyen environ 10 min. Ajouter les courgettes et les aubergines, bien remuer, couvrir et laisser cuire 15 min. Plonger les tomates et les champ', laisser cuire à découvert 5 min, puis ajouter le yaourt, bien remuer. Servir sur le riz !

## Curry simple de pommes de terres

3 pommes de terre en dés  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail haché  
1 càc de gingembre  
1/2 piment vert haché  
2 tomates en petit dés  
1 petit bâton de cannelle  
1/2 càc de graines de moutarde  
1 càs de garam masala  
2 cardamomes ouvertes  
165 ml de crème ou de yaourt  
quelques gouttes de citron  
huile d'olive

La pâte de curry, rouge ou verte s'achète dans les épiceries orientales, mais on peut la remplacer par un mélange d'épices : curcuma, garam masala, ail, piment, cumin, gingembre.

En premier, faire cuire les pommes de terres à l'eau, les réserver. Piler dans un bol, les oignons, l'ail, le gingembre et le piment en faire une "pâte". Faire revenir 2 minutes à la poêle. Ajouter les tomates, la cannelle, les graines de moutardes, le garam masala, et les cardamomes, faire cuire qq minutes en remuant. Ajouter la crème ou le yaourt et mélanger, laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Enfin, verser les pommes de terres et faire mijoter qq min. Avant de savourer, déposer qq gouttes de citrons (pour relever et donner la touche finale), bien remuer.

## Curry vert de patates douces et d'aubergines

Huile d'olive  
1/2 oignon haché  
1 c. à s. de pâte de curry verte  
1/2 petite patate douce en cubes  
190-200 ml de lait de coco  
1/2 aubergine coupée en 4 et émincée grossièrement  
*si possible* 3-4 feuilles de citronnier  
2 c. à s. de jus de citron vert  
1 c. à c. de zestes de citron vert  
1 c. à s. de sucre roux  
Feuilles de coriandre fraîche

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, y faire revenir les oignons et la pâte de curry, bien remuer laisser cuire quelques min à feu moyen. Verser le lait de coco et l'eau dans la poêle et porter à ébullition, laisser mijoter en baissant le feu 5 longues min à découvert. Ajouter la patate douce et laisser encore 10 min. Jeter

l'aubergine et les feuilles de citronnier. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, en remuant de temps en temps. Verser le jus, le zeste de citron vert, ainsi que le sucre, bien mélanger. Parsemer de feuilles de coriandre. S'accompagne subtilement d'un riz basmati ou cuit à la vapeur.

### Aubergine au gingembre

2 petites (ou 1 grosse) aubergines  
65 g de margarine  
75 g de chapelure  
1 oignon finement haché  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 petite cac de gingembre en poudre  
sel, poivre

Mélanger les oignons, l'ail, la chapelure, le gingembre, le sel et le poivre dans un saladier. Eplucher l'aubergine, et la couper en fine tranche dans le sens de la longueur. Enduire l'intérieur d'un plat à gratin de marga. Y disposer une couche d'aubergine, une couche de mélange, et ainsi de suite en terminant toujours par une couche de mélange. Arroser celle-ci de marga fondue au bain-marie (mettre la marga dans un bol ou une petite casserole, à placer ensuite dans une casserole d'eau chaude maintenue à ébullition). Mettre au four préchauffé (th. 6) pendant 45 mn.

### Ragoût des Balkans

4 pommes de terre moyennes coupées en morceaux  
1 cas d'huile d'olive  
15 g de beurre  
1/2 oignon haché  
1/2 poivron rouge et/ou vert haché  
4 tomates hachées  
125 ml de bouillon de légumes  
1 cac de graines de carvi  
1 cac de paprika  
sel  
poivre

Dans une cocotte, ou une grosse casserole, faire chauffer l'huile et le beurre. Y mettre les pommes de terre. Lorsqu'elles sont dorées, ajouter l'oignon et le poivron, et laissant cuire au moins 5 mn. Enfin, verser les tomates, le bouillon, le carvi, le paprika, le sel, le poivre et laisser cuire 10/15 mn. Ce plat s'accompagne également de croûtons de pains revenus à l'huile d'olive dans une poêle pendant

quelques minutes.

## Gratin de chou fleur et brocolis

1/2 chou fleur

1/2 brocolis

100 g de fromage râpé

30g margarine

+ sauce béchamel

(il est possible de rajouter des pommes de terre cuites à l'eau, la vapeur)

Cuire le chou et le brocolis à la vapeur. Les découper en petits bouquets. Préparer la béchamel. Enduire un plat à gratin de margarine. Y déposer la béchamel et les légumes. Saupoudrer de fromage. Enfourner 10/20 mn dans un four préchauffé à 190 ° jusqu'à ce que le fromage soit doré.

## Légumes farcis

### *La farce*

#### *Recette 1 :*

80/100 g maxi de quinoa ou de millet, de riz (que vous pouvez remplacer par du tofume émietté)

1 bouillon de légumes ou épices

1 cac de basilic (ou de menthe) finement haché

1 cac de garam masala

1 cac de cumin

75/100 g de feta ou parmesan

1/2 oignon

1/2 citron

coulis de tomate ou tomate fraîche pelées

fromage râpé pour le gratin (facultatif)

Préparer le quinoa selon la recette de base en ajoutant un bouillon et le basilic dans la casserole. Dans une poêle huilée, faire revenir les oignons. Ajouter ensuite le cumin, le garam masala, la feta et le quinoa. Retirer du feu et verser le basilic et le citron. Pour cette recette, lorsque vous préparez la farce pour des courgettes (3/4) ou des aubergines, prévoyez un peu de coulis pour que la farce ne sèche pas pendant la cuisson.

*Variante 2 :* (convient avec les tomates, pommes de terre...) préparer le quinoa,

avec le basilic et le bouillon. Faites revenir les oignons, ajouter de l'ail, du persil, du sel, des 5 baies et le mélange de quinoa (avec ou sans la feta, le citron, les épices de la recette 1), puis les tomates fraîches ou le coulis, et enfin le parmesan. Vous pouvez aussi rajouter de l'origan sur les légumes avant d'enfourner.

*Variante 3* : (convient surtout avec les courgettes)

huile d'olive

75/100 g de tofu émietté

1/2 oignon

1 gousse d'ail finement hachée

2-3 tomates hachées ou du coulis

100 g de riz

1/3 de poivron en dés

1 cas de sauce de soja

2 cac de cumin

2 cac de cannelle

2 cac de curry

2 cac de garam masala

2 cac de coriandre moulue

2 cac de 5 épices

3 cac de 5 baies

sel

1 cas de persil haché

1 bouillon de légumes ou épices

50/100 g de fromage râpé

2 cas de crème (facultatif)

50 g de parmesan (facultatif)

Cuire le riz avec le bouillon de légumes, égoutter et réserver. Chauffer l'huile dans une poêle, y mettre les oignons. Dès qu'ils commencent à "fondre", ajouter le tofu, des 5 baies, du cumin. Laisser cuire quelques instants, et verser la sauce de soja. Mélanger, et rajouter le poivron. Saupoudrer le tout de curry, de garam, de 5 épices, coriandre, cannelle. Une fois que tout est bien cuit, verser les tomates (laisser fondre) ou le coulis, l'ail, le persil, les 5 baies. Incorporer éventuellement de la crème et du parmesan. Verser le riz dans la poêle et bien mélanger. Farcir les légumes avec le mélange et couvrir de fromage. Mettre quelques minutes au four (préchauffé), sur la position grilloir.

*Variante 4* : (convient particulièrement avec le chou, le poivron...)

huile d'olive

100 g. de riz long grains

1 oignon finement hachés

1 gousse d'ail écrasée  
2 c. à s. de concentré de tomate ou 2 petites tomates en petits dés  
25 g. de raisins secs  
1 c. à s. d'amandes effilés  
1 c. à c. de graines de cumin ou de cumin en poudre  
1/2 c. à c. de cannelle  
2 c. à s. de persil haché  
sauce soja

Cuire le riz comme d'habitude avec, de préférence, un bouillon aux épices dans l'eau. L'égoutter et le laisser dans la casserole. Pendant ce temps, déposer les raisins dans un bol d'eau tiède et laisser les gonfler. Préparer tout vos ingrédients. Enfin, chauffer l'huile dans une poêle et y faire légèrement revenir les oignons avec la sauce soja, puis mettre l'ail. Ajouter le riz, les tomates, les raisins gonflés, les amandes, le cumin, la cannelle, le persil. Bien remuer, ôter du feu, laisser refroidir.

*Variante 5 : voir tofu protéines de soja.*

**les légumes** - au choix : courgettes, aubergines, poivrons, tomates, pommes de terre, pâtisson, choux...

Pour les aubergines, poivrons et courgettes, il convient de les passer à la poêle ou à l'autocuiseur, et à l'eau pour les pommes de terre, afin de les cuire et/ou ramollir. Il est aussi possible de les enduire d'huile d'olive. Découper les légumes en deux, les évider légèrement, et les disposer dans un plat à gratin huilé et épicé. Avant d'incorporer la farce, huiler l'intérieur des légumes, rajouter éventuellement, sel, poivre, épices (origan, herbes de Provence, ail, persil...). Recouvrir la farce de coulis de tomate (surtout avec le quinoa, cela évite de la rendre trop sèche) et de fromage. Mettre au four (préchauffé), thermostat 5 pendant 15/20 mn.

Dans le choux, on n'utilise que les feuilles. Leur taille à peu d'importance. Il est plus pratique de farcir de petites feuilles, car cela cuit plus facilement, et paraît moins imposant à manger. Pour ramollir les feuilles, il convient de les blanchir 10 à 20 s dans de l'eau bouillante salée. Technique de roulage: déposer (à voir selon la taille des feuilles) 2 c. à s. de farce en bout de feuilles de façon à replier les bords, puis le petit bout du bas et enfin rouler vers le haut. Lors de la cuisson, n'oublier pas de verser dans le plat à gratin, 125 ml. de bouillon aux légumes ou épices et de recouvrir le plat d'alu. Enfourner pendant 20/25 min. dans un four préchauffé à 200°.

## Pains Grillés



### Sandwich toasté au soja

2 tranches de pain de mie ou 2 tranches de pain légèrement rassie  
tofu ou seitan en tranches fines  
ail et/ou margarine  
fromage en fines tranches  
1/2 tomate en tranches ou coulis (facultatif)  
épices (suivant le goût)  
sauce de soja

Faire revenir le tofu ou le seitan avec les épices et la sauce de soja dans une poêle. Préchauffer légèrement le pain, le frotter ensuite avec l'ail et/ou le tartiner de margarine. Poser les tranches de tofu ou seitan, (éventuellement les tomates\*), puis le fromage (et les épices). Enfourner et attendre que le fromage soit fondu et légèrement doré. Mettre l'autre partie du pain et laisser cuire encore quelques instants.

\* Pour donner un peu de goût aux tomates en tranches (ou au coulis), les napper d'un peu d'huile d'olive, et rajouter quelques pincées d'origan et des 5 baies ou d'autres épices.

### Sandwich toasté aux champignons

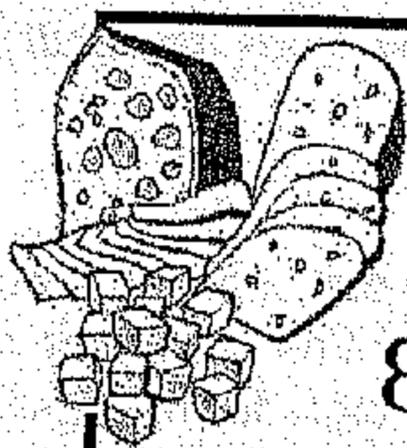
2 tranches de pain de mie ou 2 tranches de pain légèrement rassie  
4 cas de béchamel  
fromage râpé  
100 g de champignons  
tofu en tranche (facultatif)

Faire revenir éventuellement le tofu. Sur une tranche de pain, napper la béchamel, les champignons, le tofu, le fromage râpé. Passer le tout au four 5 minutes.

### Multitudes de légumes gratinés sur croûtons

Pain en tranches (complet, mie, baguette...)  
2 tomates en dés ou coulis de tomates  
1/2 petite aubergine ou courgette  
1/2 petit oignon émincé  
Epices: herbes de Provence, basilic, origan, thym... au choix  
1 gousse d'ail  
Gruyère râpé, parmesan...

Mettre le four sur position " grilloir " et déposer les tranches de pain sur une grille, à retourner lorsqu'ils commencent à durcir et les retirer momentanément du four pour y gratter la gousse d'ail. (Si vous avez un grille-pain...) Couper les légumes et les faire cuire à feu vif et à l'huile d'olive. Epicer. Déposer sur les croûtons, mettre le fromage et au four environ 15 min. Délicieux !



## Le Tofu, Tofumé, Tempeh, Seitan, & Protéines de Soja

*le tofu* : pâte de soja caillé, au goût neutre ou fumé. Riche en protéines et minéraux.

*le tempeh* : soja fermenté. Riche en vitamine B12 et protéines.

*les protéines de soja* : on en trouve émincées, hachées ou en grosses boulettes. A réhydrater dans l'eau ou en sauce.

*le seitan* : gluten de blé cuit, également appelé canard végétarien à cause de son aspect.

Chacun de ces produits à base de soja et blé peut s'absorber de différentes façons:

- découpé en cubes
- découpé en lamelles ou tranches fines
- émietté grossièrement (farce) ou finement (bolognaise)

### Seitan épicé

Couper le seitan en fines tranches, ou le laisser en morceaux, suivant son conditionnement, le faire revenir dans de l'huile de sésame et d'olive et de la sauce de soja, y ajouter du gingembre râpé, des 5 baies, du cumin, du piment, et éventuellement d'autres épices et herbes suivant les goûts. Servir avec un légume ou une céréale en sauce (aubergine au curry, riz sauvage à la crème, haricots verts au soja...)

### Farce, lasagne, hachis

Faire chauffer de l'huile d'olive et de l'huile de sésame dans une poêle, y faire revenir du tofu émietté grossièrement (ou des protéines de soja) et des oignons finement hachés, verser de la sauce de soja. Epicer avec du curry, du cumin, du garam masala, des 5 baies, ou de l'ail et du persil, du basilic, de l'origan pour une

saveur provençale. Rajouter éventuellement du coulis ou des tomates fraîches, du pain émietté, suivant les légumes à farcir.

## Marinade

En laissant des tranches ou des cubes de tofu, de seitan ou tempeh tremper plusieurs heures dans une sauce, ils s'imprègnent de son goût. On peut ensuite cuisiner le tofu de plusieurs façons, en sauce, garniture, ou en friture. Voici une recette de base : en mélangeant de la sauce de soja et du jus de citron, on obtient une marinade simple. Il suffit ensuite de plonger les cubes de tofu, seitan... dans de l'huile chaude (friteuse ou poêle) et de laisser cuire quelques minutes. Suit une recette de tofu pané un peu plus élaborée et plus nourrissante.

*pour 250/500 g de tofu en dés larges ou en tranches*

Dans un plat, mettre 2 gousses d'ail écrasées, 2 cas de gingembre râpé, 1 cas de sucre roux, 80 ml de sauce de soja, et y laisser mariner le tofu (en cubes ou en tranches). Préparer ensuite un mélange de 1 cas de Maïzena et de 2 cas de farine complète, accompagné de 150 g de graines de sésame, pour en enduire le tofu. Faire frire celui-ci. Tartiner le tofu de cette puissante sauce à préparer dans un bol : 2 cas de sauce de piment doux, 2 cas de jus de citron, 2 cas de coriandre fraîche hachée et 200 g de yaourt.

## Tarte sympathique

1 petit oignon finement émincé  
75 g de tofumé émietté  
2 tomates pelées découpées grossièrement  
75 g de champignon de paris  
10 olives noires  
autres légumes (facultatif) : poivrons, courgettes...  
4 oeufs battus  
3 c. à s. de crème épaisse (de préférence)  
ail et basilic (facultatifs)  
100 g de gruyère râpée, ou autres fromages (roquefort/bleu, chèvre, mozzarella...)



### Epices:

- 1 pincée de piment
- 2 cac de 5 baies
- 1 cac d'herbes de Provence
- 1 cac de persil
- quelques olives vertes finement hachée
- huile d'olive et sel

- 200g de pâte (voir dans les desserts pour la recette)
- 1 moule à tarte de 25-30 cm de diamètre

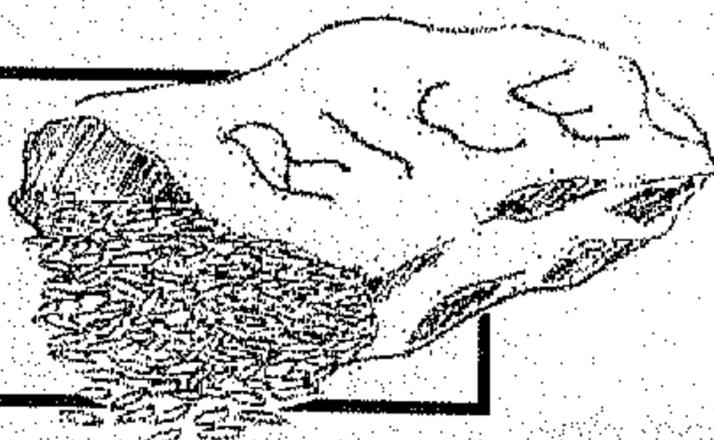
Préchauffer le four à 200°. Etaler la pâte au rouleau à pâtisserie, la déposer pliée en 1/2 disque au milieu du plat, surtout ne pas oublier de faire des trous. Dans un saladier, casser les oeufs, mélanger avec la crème, le gruyère et les 5 baies, et du sel. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, verser les oignons, lorsqu'ils sont dorés, ajouter le tofu et laisser cuire 2-3 min. Verser les tomates dans la poêle et laisser fondre 5 bonnes min, ajouter les champ', laisser mijoter encore 5 min. Mettre la pâte dans le moule, y faire des trous, et verser le mélange. Enfourner 30/40 mn dans un four préchauffé à 200 °.

### Pizza de polenta

- 120 g de polenta
- 1/2 litre de lait, d'eau ou de bouillon
- 10 g de beurre
- 75 g de parmesan râpé
- champignons émincés
- tomates cerises coupées en deux
- poivrons en fines lamelles
- fromage râpé et/ou mozzarella en tranches
- 2 cac d'huile d'olive
- 5 cas de pesto
- coulis de tomate (facultatif)

Préparer la polenta suivant la recette de base, en y remplaçant éventuellement l'eau par le lait, et en y ajoutant le parmesan râpé. Huiler un moule à pizza ou à tarte, et y déposer la polenta en l'étalant bien, puis la badigeonner d'huile. La mettre ensuite au four préchauffé à 200° C durant 10 mn. La retirer, puis étaler le pesto en gardant une petite bordure. Garnir enfin la polenta des légumes, champignons et du fromage et enfourner 20 mn.

## Céréales & Légumineux



*La plupart des recettes sont indiquées avec une cuisson à l'eau, pour le riz, le millet, le quinoa, le sarrasin, etc... il est possible de les faire en pilaf en cuisant tous les ingrédients ensemble.*

### Riz basmati nature

100 g de riz basmati

1/2 l d'eau

Dans une passoire, laver le riz plusieurs fois. Afin d'obtenir un grain plus tendre, laisser tremper dans la future casserole de cuisson pendant 30 min. Rincer à nouveau, replonger dans 1/2 litre d'eau bouillante, non salée! Laisser cuire à découvert environ 10 min. Egoutter et rincer à l'eau bouillante (celle du robinet fait l'affaire). Servir...

### Blé aux saveurs orientales

75 g de blé dur précuit

2 petites carottes en 1/2 rondelles

1/2 aubergine en quartiers

1/2 poivron jaune en fine lamelles

1/2 oignon émincé

quelques pincées de Cumin, Garam Masala, Gingembre, Muscade

Dans une casserole de taille convenable, saler et verser un filet d'huile d'olive dans de l'eau bouillante, et faire cuire le blé 20 min. Faire cuire à la poêle l'aubergine, le poivron, les carottes. Puis en milieu de cuisson, ajouter l'oignon. En fin de cuisson, jeter les épices sur les légumes, bien mélanger... Servir sur le blé chaud... C'est prêt!!!

### Riz et blé orangés

6 carottes en fines rondelles

1/2 poivrons jaunes en fines lamelles

75 g de riz

35 g de blé

3 tomates en dés

1/2 oignons  
sauce de soja  
1 cac de sumac  
2 cac de 5 baies  
1 cac de curry  
1 cac de gingembre râpé  
1 ou cac de garam masala  
quelques gouttes de fleur d'oranger  
1 cac de citron

Cuire le riz et le blé avec un bouillon épicié, du basilic et du persil, ou en pilaf. Cuire les carottes et les poivrons à la vapeur. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle, y verser les carottes et poivrons, puis les oignons, le tofu, et la sauce de soja. Laisser mijoter, ajouter du curry. Ensuite, les tomates, laisser fondre. Ajouter alors le sumac, le garam, le gingembre, encore du curry, parfumer avec la fleur d'oranger et le citron. Servir sur le riz et le blé.

### Riz à l'espagnole (pour 3 pers.)

185 g de riz  
100 g de petits pois  
75 g de haricots verts  
3 carottes en rondelles  
1/2 courgette en fines rondelles  
1/2 aubergine en fines rondelles  
1 oignon émincé  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 poivron (jaune, rouge ou vert) finement coupé  
4/5 tomates grossièrement hachées  
10/15 protéines de soja déshydratées  
quelques olives noires et/ou vertes hachées  
1 dose de safran en poudre  
1 cas de persil haché  
2 cac de 5 baies  
sel suivant le goût  
2 cac de piment en poudre ou 1 piment haché  
1 bouillon aux épices  
huile d'olive  
beurre

Faire fondre l'huile et le beurre dans une cocotte, ajouter ensuite les oignons, puis le riz. Lorsque celui-ci devient translucide, jeter les carottes, laisser ramollir 5

grosses mn. Dans une casserole, préparer le bouillon avec 3 verres d'eau. Une fois qu'il est dissous plonger y les protéines de soja et laisser gonfler. Revenir au riz et aux carottes ramollis, ajouter l'aubergine, le poivron, la courgette, les tomates et laisser cuire 5 mn. Ajouter les petits pois, les haricots verts et les protéines de soja, bien remuer le tout. Verser le bouillon, puis couvrir et laisser cuire jusqu'à absorption du liquide. Mettre l'ail, le persil, mélanger, ajouter le safran, les olives en remuant bien. Servir.

### Blé et courgette au cumin

80 g de blé dur précuit

1/2 courgette

1/2 oignon

1 petite boîte de maïs

1/2 petite boîte de champ de paris

1 petite gousse d'ail

Pincées de Cumin, Paprika, mélange des 5 baies

Faire cuire le blé 20 min. dans de l'eau bouillante avec un bouillon d'épices, ou en pilaf. Couper finement la 1/2 courgette, émincer l'oignon et hacher finement l'ail. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande poêle, y mettre les tranches de courgette, couvrir pendant 5 larges min. Puis mettre les oignons et l'ail et couvrir 10 min. tout en remuant de temps à autre. Ajouter le maïs et les champignons, remuer, laisser chauffer quelques minutes, jeter les épices bien remuer. Egoutter le blé, servir avec les légumes. Le tout peut s'agrémenter de germe de blé en paillettes.

### Haricots rouges au curry

150g de haricots rouges

1l d'eau

5 càs d'huile d'olive

2 feuilles de laurier

1 bâton de cannelle

2 cardamomes

1 petit oignon finement émincé

2 petites gousses d'ail écrasées

1 càc de gingembre râpé ou poudre

1/2 càc de curcuma en poudre

nombreuses pincées de piment en poudre

2 tomates moyennes hachées

100ml d'eau

*La veille: faire tremper les haricots rouges dans de l'eau.*

Faire cuire les haricots dans de l'eau bouillante pendant 1 heure, couvrir et laisser jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter. Dans une grande casserole faire chauffer l'huile, puis, à feu vif faire revenir rapidement le laurier, la cannelle et les cardamomes. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre, remuer et laisser dorer les oignons. Toujours à feu vif, verser et bien mélanger les tomates, le curcuma, le piment et le sel pendant une minute. Ajouter les haricots, laisser chauffer quelques minutes. Verser les 100ml d'eau, porter à ébullition, tout en remuant un peu, couvrir et continuer la cuisson, à feu doux, pendant environ 15 min. Servir chaud avec du basmati nature ou des chappatis.

## Lentilles à la crème

120g de lentilles vertes

50g de tempeh en rondelles, ou de tofumé en fines lamelles ou petits dés revenus à l'huile, ou 10/15 protéines de soja à cuire avec l'eau des lentilles

25cl de crème

1 gousse d'ail hachée

1 cas de persil hachée

Rincer les lentilles et les faire cuire 35 min dans de l'eau bouillante et salée (éventuellement avec les protéines de soja). Au bout de 10/15 min, préparer le reste. Faire revenir le tempeh ou le tofumé dans de l'huile d'olive, réserver. Egoutter les lentilles et dans cette même casserole, faire réduire la crème, y mélanger l'ail et le persil, puis, verser les lentilles, bien remuer, laisse chauffer. Ajouter si nécessaire, le tempeh ou tofumé, servir de suite.

*Possibilité de déguster avec quelques croûtons de pain revenu à la poêle!*

## Lentilles pimentées

150 g de lentilles blondes

10/15 protéines de soja, ou 75 g de tofumé en petits cube ou du tempeh en rondelles

revenus à l'huile

1 ou 2 oignons hachés

1 gousse d'ail hachée

3 tomates pelées, hachées

selon goût : piment (poudre ou frais)

5 baies moulués

poivre

sel

3 clous de girofle

Rincer les lentilles et les plonger dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau, un tiers d'oignon piqué de clous de girofle et une feuille de laurier. Une fois que l'eau commence à bouillir, laisser mijoter environ 20 mn. Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive, ajouter le tofu/tempeh, saupoudrer des 5 baies. Bien mélanger le tout, et dès que c'est bien cuit, saupoudrer alors de piment, puis ajouter les tomates, et ensuite les protéines de soja et les lentilles. Saler et poivrer.

*Attention* : les protéines de soja absorbent beaucoup de liquide, il faut donc veiller à ce qu'elles n'avalent pas toute la sauce tomate. Il est également possible de les faire tremper dans de l'eau au préalable. Les couper en deux pour qu'elles soient moins élastiques.

## Pois chiches relevés

150 à 200 g de pois chiches

2/3 tomates pelées

1 oignon finement haché

1 gousse d'ail pilée

1 piment vert haché

1 cac de gingembre râpé

1/2 cac de curcuma

1 cas de coriandre moulue

2 cac de garam masala

2 cas de jus de citron

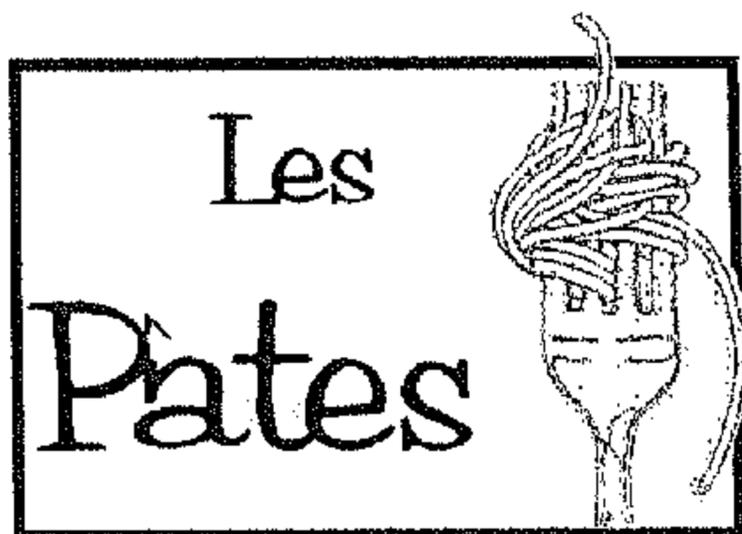
2/3 cas de coriandre fraîche hachée

huile

sel

Faire tremper les pois chiches la veille, les cuire à la vapeur et garder le liquide. Dans une poêle, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, le gingembre, l'ail, le curcuma et le piment. Dès qu'ils sont ramollis, rajouter les tomates. Dès qu'elles fondent, mettre la coriandre (moulue) et les pois chiches et laisser cuire environ 10 mn. Verser environ 1 verre de liquide et prolonger la cuisson de 10 mn. Saupoudrer de garam, de citron, et de coriandre, laisser cuire 2-3 mn, et ajouter du liquide si nécessaire. Servir avec du riz basmati.





*Les recettes qui suivent peuvent s'adapter aux diverses pâtes (fettucine, spaghetti, coquillettes...), aux ravioles ou à la polenta. Les types de pâtes ne sont donnés qu'à titre indicatif.*

## Pâte à pâtes

3 tasses de farine

3 oeufs

15 ml d'huile d'olive

45 ml d'eau

1 pincée de sel

Dans un bol ou sur un plan de travail, tamiser la farine et faire un puits au centre. Incorporer les oeufs, l'huile et l'eau. Du bout des doigts, incorporer progressivement la farine pour obtenir une pâte lisse et ferme. Ajouter un peu de farine si la pâte est trop collante. Pétrir la pâte 5 à 10 mn ou jusqu'à ce qu'elle soit élastique. Envelopper d'un film alimentaire transparent et laisser reposer 15 mn à température ambiante. Diviser la pâte en deux ou trois morceaux, l'aplatir et la couper selon la forme désirée. (*Note* : il existe des machines mécaniques spécialement conçues pour la découpe des pâtes, peu encombrantes et pas chères.)

Les pâtes fraîches se conservent environ 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur (inutile de les décongeler pour les cuire). En faisant sécher les pâtes, celles-ci se conservent très longtemps dans un récipient hermétique.

## Ravioles au four

250 g de ravioles aux champignons (de Paris, aux cèpes...)

50 cl. de crème

1 petite cuillère à café de coulis de tomate

1/2 cuillère à café de moutarde

1 gousse d'ail finement haché

2 cuillères à café de basilic et persil hachés

1/2 cuillère à café de gingembre moulu

1 cuillère à soupe de parmesan

2 pincées de cannelle

sel, mélange de 5 baies

gruyère râpé (selon goût)

Faire bouillir de l'eau salée, huilée et y jeter les ravioles (se référer à l'emballage pour le temps de cuisson). Dans une petite poêle ou une petite casserole mélanger la crème la tomate, la moutarde, l'ail, le basilic et le persil, le parmesan, le gingembre, la cannelle, le sel et le mélange de baies. Faire réduire. Beurrer un moule à gratin, y déposer les ravioles après les avoir délicatement égoutter, verser la sauce, répartir le gruyère et un peu de parmesan. Enfournier en fonction "grilloir" pendant 10 min. Savourer...

### Ravioles aux herbes

250 g ravioles au basilic ou aux épinards  
15 cl. de crème  
1 cuillère à café de moutarde  
nombreuses pincées d'herbes de Provence  
sel

Cuire les ravioles comme précédemment expliquer. Faire réduire la crème, la moutarde, les herbes et le sel. Mélanger avec les ravioles. Servir et déguster!  
Possibilité d'ajouter du parmesan dans l'assiette.

### Pâtes aux brocolis

200 g de pâtes  
1 petit brocolis  
20 cl. de crème  
Parmesan  
1 cac de curry  
2 cac de noix de muscade  
1 oignon grossièrement haché  
1 gousse d'ail finement haché  
1 cas de persil finement haché  
1 cac de 5 baies  
sel  
huile d'olive

Découper les petits bouquets de brocolis et les tiges en fines rondelles. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau huilée, salée, bouillante. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire revenir les oignons. Ajouter les tiges de brocolis, 20 cl d'eau (ou plus si nécessaire) et couvrir en cuisant à feu doux pendant 5/10 mn. Mettre ensuite les bouquets en laissant cuire 5/10 mn aussi. Veiller aux différentes cuissons! Egoutter et laisser au chaud les pâtes. Préparer la sauce dans la casserole de cuisson, verser la crème, l'ail et les épices, laisser réduire un peu, mélanger délicatement au brocolis. Déposer dans les assiettes les

pâtes, puis la sauce et saupoudrer de parmesan. A table !!!

## Ravioles aux aubergines

250g de ravioles en tout "parfum"

1 aubergine coupée en demi-rondelles

20 cl. de crème

1/2 petite boîte de coulis de tomates (environ 85g)

origan

fromage râpée

Tout d'abord découper l'aubergine et la faire cuire à la vapeur ou à la poêle, réserver.

Cuire les ravioles dans une casserole ( voire recette des ravioles aux champ.). Les égoutter.

Se resservir de la casserole pour faire la sauce (ça évite un gâchis d'eau et ça fait un truc en moins à laver !). Verser la crème et le coulis puis l'origan, laisser réduire. Ajouter l'aubergine et les ravioles, laisser cuire à feu très doux.

Beurrer un plat à gratin, verser la préparation, répartir le gruyère râpée. Mettre au four 10 min. à gratiner.

## Pâtes aux courgettes

200 g de pâtes

150 à 250 g de courgettes râpées grossièrement

30 g de margarine

1 gousses d'ail finement hachée

1 cas de persil ou de basilic finement haché

50 g de parmesan

sel

5 baies

huile d'olive

Faire cuire les pâtes. Laisser fondre la marga dans une poêle, faire revenir l'ail, ajouter les courgettes et le persil, les 5 baies et laisser cuire quelques minutes. Verser ensuite les courgettes et le parmesan sur les pâtes.

## Pâtes au Roquefort (ou au bleu)

200 g de pâtes

50 g de roquefort/bleu (ou plus suivant le goût)

2/4 cas de crème

1 cas de lait

1 cac de piment de Cayenne en poudre

Faire fondre doucement le roquefort avec un peu de lait et de crème, mettre les pâtes (cuites au préalable) dans le mélange. Saupoudrer légèrement de piment. Mélanger aux pâtes cuites à l'eau.

*Variante* : dans une casserole faire fondre du beurre, et verser 2/3 cas de persil haché, laisser cuire 1 mn. Ajouter le roquefort et laisser fondre. Mettre ensuite la crème (2/3 cas) et faire réduire. Mélanger aux pâtes cuites à l'eau.

## Spaghettis aux deux poivrons

200 g de spaghettis

1/2 poivron rouge

1/2 poivron jaune

2 tomates

1/2 oignon

Herbes de Provence ou Garam Masala

Arranger les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée, huilée pendant 15-20 min. Faire revenir à la poêle dans l'huile d'olive les poivrons et l'oignon, enfin les tomates. Avant de servir, ajouter les épices et mélanger avec les pâtes. Bon appétit!

## Lasagnes aux légumes

4/5 tomates ou coulis de tomates

100 g de tofu émietté ou 10 protéines de soja

1/2 oignon émincé

sauce de soja

1 petite aubergine découpées en 1/2 rondelles

1/2 courgette découpées en 1/2 rondelles

1/4 de poivrons en dés

huile d'olive

1 gousse d'ail finement hachée

1 cas de persil

1 cas de basilic

2 cac d'origan

2 cac d'herbes de Provence

crème (facultatif)

parmesan

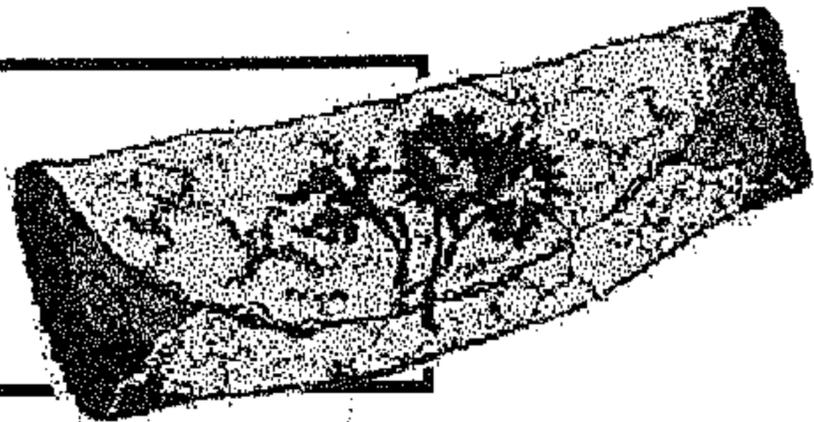
fromage rapé

8 à 12 feuilles de pâtes à lasagnes, suivant la taille du plat.

+ ingrédients pour la béchamel (voir sauces).

Préparer la béchamel. Déposer vos feuilles de lasagnes dans un saladier avec de l'eau très chaudes. Préchauffer le four à 200°. Huiler le plat à gratin avec l'huile d'olive, et mettre quelques pincées de persil, origan, basilic pour la cuisson. Ensuite, faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les oignons, puis le tofu. Ajouter du cumin et des 5 baies, puis de la sauce de soja. Couvrir et laisser mijoter quelques instants. Rajouter, ensuite les poivrons, les courgettes, l'aubergine. Epicer à nouveau avec le cumin et les 5 baies. Couvrir et laisser cuire doucement. En fin de cuisson, verser le coulis, l'ail, le persil, le basilic, l'origan, les herbes de Provence et les 5 baies. Mettre éventuellement de la crème. Prendre le plat à lasagnes, déposer une couche de feuilles, une couche de béchamel, une couche de feuilles, une couche de légumes, une couche de feuilles, une couche de béchamel et ainsi jusqu'à épuisement, recouvrir de gruyère. Enfourner 20 min et mettre 5 min en position griloir. Super bon appétit!!!

## Crêpes, Beignets & Croquettes



### Crêpes au guacamol

*pâte à crêpes*

20 g de semoule de maïs (polenta)

30 g de farine

1 pincée de levure chimique

1 pincée de sel

1 cuiller à café de sucre

125 ml de lait fermenté, ou autre...

1 oeuf

15 g de margarine fondue

huile

Mettre la semoule, la farine, la levure, le sel, le sucre dans un récipient. Dans un bol battre le lait, l'oeuf et la marga. Verser ce mélange dans le récipient, et bien battre jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Mettre au frais 20 mn. Faire cuire dans une petite poêle huilée. Fourrer ensuite les crêpes avec du guacamol. (voir salades).

## Croquettes aux légumes

lait de soja ou de vache, eau, sauce tomate

fritini ou flocons d'avoine

farine (facultatif)

1 pomme de terre moyenne

1 demi oignon

tofu émietté

épices : à l'orientale : curry, cumin, coriandre, ail, poivre, sel, piment ; à la provençale : persil, ail, basilic, origan, piment.

Légumes au choix : 1/3 de courgette, 1 carotte... (facultatif)

céréales/légumineuses au choix : lentilles, riz, millet, pois chiches... (facultatif).

*Les croquettes peuvent être réalisées à partir et avec des tas de légumes, céréales, légumineuses et épices. Varier d'ingrédients suivant les goûts, les humeurs, ce qui reste dans le frigo... Il en va de même pour les liquides.*

râper la pomme de terre, l'oignon, la courgette, la carotte, émietter le tofu, découper l'ail, le persil..., puis mélanger le tout dans un saladier, avec les flocons d'avoine et le liquide. Vous devez obtenir une pâte collante, homogène et pas trop fluide que vous stabiliserez avec le liquide (si elle est trop compacte) ou avec la farine (si elle trop liquide). Laissez reposer pendant 20 mn au frais. Ensuite, faites chauffer de l'huile dans une poêle, déposez y des portions de pâte ou boulettes que vous aplatirez pour qu'elles ne fassent pas plus d'1 cm. Les croquettes cuisent assez rapidement. Servez avec n'importe quels légumes, en sauce ou avec de la crème...

## Beignets au maïs (pour 8 beignets)

75 g de farine

1 cac de levure chimique

1 pincée de cumin

130 g de grains de maïs

1/8 l de lait

1 oeuf légèrement battu

1 échalote et du persil (ou de la ciboulette)

5 baies

sel

Mélanger la farine, la levure, les 5 baies, le cumin, puis ajouter le maïs, le lait, l'oeuf, l'échalote, le persil (ou la ciboulette), le sel et mélanger à nouveau le tout. Huiler une grande poêle, et quand l'huile est bien chaude, déposer le mélange en veillant à ce qu'il ne coule pas trop. La pâte prend vite, un peu comme avec des crêpes. Si elle est trop liquide, rajouter de la farine. Dès que les beignets sont bien

dorés sur les 2 côtés, servir avec une sauce et de la salade.

*sauce :*

1 cas de vinaigre brun  
4 cac de sucre roux  
1/2 cac de sauce soja  
1 cas de ciboulette hachée ou d'échalote/persil  
quelques gouttes d'huile de piment  
qqs gouttes d'eau

mélanger le tout dans une petite casserole et faire chauffer quelques minutes. A napper sur les beignets.

### Nehms (pour 15 nehms)

3 carottes râpées  
100 g de tofu émietté  
150 g de germes de soja (égouttés)  
15 g de champignons noirs déshydratés découpés en fines lamelles  
10 g de champignons parfumés déshydratés découpés en fines lamelles  
2 gousses d'ail finement hachées  
1/2 oignon en fines lamelles  
1 cas de persil finement hachés  
sauce de soja  
1 cac de jus de citron  
15 feuilles de salade verte (batavia)  
5 baies  
3 pincées de 5 épices  
2 pincées de piment  
2 pincées de gingembre moulu  
2 cac de sucre roux  
15 galettes de riz  
1/2 cas d'huile d'olive  
5 gouttes d'huile de sésame

Réhydrater les champignons dans de l'eau chaude pendant 15 minutes. Bien vider les champignons parfumés de leur eau en les pressant.

Faire revenir l'oignon et le tofu dans les huiles, épicer avec de la sauce de soja et des 5 baies, et du sucre roux. Ajouter les germes de soja et les champignons, épicer à nouveau avec en plus du persil, de l'ail, du citron, du piment et les 5 épices, laisser mijoter 5 bonnes mn. Retirer du feu, et mélanger aux carottes. La

garniture est prête.

technique de roulage des nehms : plonger la galette de riz dans un récipient avec un fond d'eau bouillante (saladier ou assiette creuse), jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Les poser sans les casser, ni coller les bords, sur une assiette. Déposer la farce non pas au milieu, mais plutôt vers l'une des extrémités de la galette. Replier les bords de la galette l'un après l'autre sur la farce. Replier ensuite la galette en compactant bien la farce. Disposer les nehms sur un plat. Si les galettes sont trop fines, et donc trop cassantes, doublez-les !

*Cuisson* : les nehms cuisent très vite dans une friteuse. Inutile de les y laisser trop longtemps. Ils doivent être craquants, mais pas carbonisés. Faire aussi attention aux nehms explosifs qui projettent de l'huile bouillante en éclatant.

A déguster chauds, enroulés dans les feuilles de salades et trempées dans les sauces du dragon, sauce noir, sauce de velours... (voir sauces)

## Pakorras de légumes

! pour 3/4 personnes! et surtout selon les goûts!

*légumes* :

1/3 d'aubergine

1/4 de poivron rouge, 1/4 de vert, 1/4 de jaune

1/3 de courgette

1/4 de chou-fleur détaillé en bouquet

1 oignon émincés en anneaux

*pâte* :

110 g. de farine de pois chiche

180 ml. d'eau

1 à 2 gousses d'ail écrasées

1/2 c. à c. de garam masala

1/2 c. à c. de coriandre moulue

1 c. à c. de sel

1/2 c. à c. de curcuma en poudre

1/2 c. à c. de piment en poudre

jus d'1/2 citron

+ Huile pour friture

Tous les légumes sont découpés en rondelles d'environ 1/2 cm. Dans un saladier, mettre la farine et les épices, sans oublier l'ail. Faire un puit au centre et verser lentement l'eau tout en mélangeant pour obtenir une pâte lisse et homogène.

Préparer 4 cm. d'huile dans une poêle ou une casserole. Plonger au fur et à mesure les légumes dans la pâte et puis dans l'huile assez chaude jusqu'à ce qu'il soit doré. Déposer les beignets sur du papier absorbant et servir avec une sauce au yaourt (voir sauces).

## Triangles aux fromages

*pour environ 15 triangles*

5 feuilles à boureks (briks, warqua, d'youl: feuilles rondes et très fines, en supermarchés, magasins orientaux)

100 g de ricotta

90 g de feta

1 càs de pignons grillés

1 oeuf légèrement battu

85 g de beurre fondu

1 grosse càs de basilic frais haché

sel, poivre

Préchauffer le four à 190°. Pendant ce temps, mélanger à la fourchette, dans un saladier les fromages, le basilic, les pignons, l'oeuf, sel, poivre. Disposer 1 par 1 les feuilles et les badigeonner de beurre fondu. Puis, les découper en 3 dans le sens de la longueur. Déposer 2 càs rase de garniture sur le haut d'une bande en laissant au-dessus suffisamment d'espace pour recouvrir en forme de triangle et commencer le roulage. Ainsi de suite jusqu'à épuisement du mélange... Badigeonner les triangles de beurre, les disposer sur une plaque de four huilée. Passer 20 min au four, pour qu'ils soient bien dorée... Bôn appétit...



## Sauces & Condiments

### Sauce bolognaise

*Incontournable pour les soirées spaghettis, mais aussi pour les farces, les lasagnes...*

4 tomates pelées et hachées ou coulis

1 oignon

persil

basilic

origan

ail

100 g de tofu finement émietté

sauce de soja

champignons de paris (facultatif)

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir le tofu et l'oignon, verser de la sauce de soja. Verser les tomates, faire mijoter jusqu'à ce qu'elles soient fondues, épicer. Servir avec des pâtes, ravioles, pour des lasagnes, des cannellonis ou des farces, émietter le tofu plus grossièrement.

## Mayonnaise

*Accompagne merveilleusement les frites*

2 jaunes d'oeufs

1 tasse d'huile olive ou autres

1 c. à s. de moutarde

sel et poivre

*On peut ajouter le jus d'1/2 citron.*

Mélanger les jaunes d'oeufs, la moutarde et les épices, ajouter petit à petit l'huile sans arrêter de battre au fouet jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

*On peut aussi (pour plus de légèreté) battre les blancs en neige ferme et les incorporés délicatement à la mayo. Il est également possible de faire une mayo sans d'oeufs, mais celle-ci tourne beaucoup plus vite.*

## Les sauces orientales

*recommandées pour accompagner nehms, rouleaux de printemps, pakoras, samossas et autres beignets... à disposer et confectionner dans de petits ramequins ou bols*

### Sauce du dragon

1 c. à c. de carotte râpée

5 gouttes d'huile de piment

1/4 d'échalote

3 c. à s. de vinaigre

1 c. à s. de sucre roux

5 baies

### Sauce noire

1 ou 2 cas de sauce de soja

1 cac de jus de citron

## Les Condiments

*Moutarde: fine, forte, à l'ancienne ; ketchup : tomate, mangue, piment ; mayonnaise : légère (blancs d'oeufs en neige), citronnée ; pesto : vert (basilic, ail, parmesan, huile d'olive), rouge (piment, tomate), aux noix ; pâte de curry : rouge (piments rouges), verte (piments verts).*

1/4 d'échalote ou 1 gousse d'ail  
un peu d'eau, pour adoucir

### Sauce de velours

Jus d'1/2 citron  
Même quantité d'eau  
1 c. à s. de sucre roux  
1 petite gousse d'ail hachée finement  
5 épices  
coriandre moulue  
piment en poudre

### Sauce au yaourt

1 yaourt (125g)  
1/2 oignon haché finement  
2 ou 3 pincées de menthe séchée, de cumin moulu, de sel, de coriandre moulue,  
de poivre, de piment

Mélanger le tout dans un bol ou un ramequin. Servir frais.

### Sauce à la coriandre

1 yaourt  
1/3 d'oignon hachés finement  
2 cas de feuilles de coriandre hachée  
1 cac de piment en poudre  
1 cac de cumin moulu

Mélanger le tout dans un bol ou un ramequin. Servir frais.

### Vinaigrettes

*variations autour de salades: verte  
(hâchée en lamelles ou feuilles) et  
composée*

*Pour chaque vinaigrette, déposer les  
épices dans le saladier, puis mélanger  
les liquides*

#### *Variante 1*

3 c. à s. d'huile d'olive  
2 c. à s. (à 1/2) jus de citron

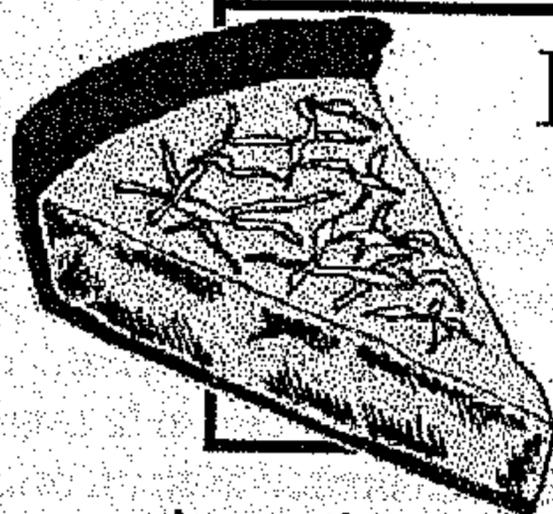
Quelques pincées de garam masala et  
de canelle  
Sel

#### *Variante 2*

1 c.a.s de moutarde (facultative)  
2 c. à s d'huile  
2 c. à s. de vinaigre  
1/2 échalote finement hachée  
5 baies en surdosage  
Sel & poivre

*Variante 3*  
3 c. à s. d'huile  
2 c. à s. de vinaigre

1 gousse d'ail finement hâchée  
Persil  
Sel & poivre



## Entremets & Desserts Savoureux

### Pâte brisée

250 g de farine  
100 g de beurre  
1 c. à s. de sucre semoule (pour une pâte sucrée)  
1/2 verre d'eau  
1 pincée de sel

Dissoudre le sel dans l'eau. Verser la farine dans un saladier, faire un puit, y déposer le beurre ramolli (qui ne sort pas tout juste du frigo) en gros morceaux, le sucre. Mélanger du bout des doigts en versant petit à petit l'eau salée, jusqu'à obtenir une boule. Pétrir rapidement la pâte, sans hésiter à rajouter de la farine. Resaupoudrer la boule de pâte et préparer une grande planche ou un plan de travail afin d'étaler la pâte. Travailler la pâte avec la paume de la main en l'étendant, puis en la rassemblant d'un coup sec; recommencer 3 fois. Enfin étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en donnant de petits coups secs vers l'extérieur. Beurrer un moule à tarte de 25 cm. de diamètre, faire un léger nappage de farine et déposer la pâte.

### Far breton

200 g de farine  
200 g de sucre  
4 oeufs  
3/4 l de lait  
50 g de pruneaux  
quelques gouttes parfumées : rhum, sucre vanillé

Mettre les pruneaux (surtout s'ils sont très secs, dans de l'eau chaude ou un peu de rhum ou autres essences). Dans un saladier mélanger tous les ingrédients, sauf les pruneaux qui sont disposés dans un moule beurré et fariné. Verser le mélange dans le moule et enfourné dans un four préchauffé à 180°. Laisser cuire 20/30 mn.

## Bananes flambées

1 ou 2 bananes par pers.

le jus d'une 1/2 orange (ou d'orange sanguine, de mandarine)

15 g de margarine

1 cac de gingembre frais râpé ou en poudre

2/5 cas de rhum brun

chocolat noir

Faire fondre la margarine dans une poêle. Y mettre la banane, coupée en deux dans le sens de la longueur (c'est plus pratique). La piquer légèrement avec une fourchette. Presser l'orange et verser le jus et le gingembre dans la poêle. (garder éventuellement une ou deux rondelles d'orange pour les mettre à cuire). Lorsque les bananes commencent à "dorer" et que la sauce est bien chaude, verser un peu de rhum brun que vous enflammez avec un briquet après avoir laissé fortement chauffer. Servir et napper avec la sauce jaunâtre et sirupeuse, sur laquelle vous râpez finement le chocolat, qui fondra délicatement.

*Variante caramélisée:* faire revenir, à feu moyen, les bananes dans un caramel composé de 1 càs 1/2 de beurre fondue et 1 sachet de sucre vanillée. Réserver. Dans la même poêle, faire fondre, à nouveau, 1 càs 1/2 de beurre, mélanger quelques pincées de gingembre et de cannelle en poudre, ajouter les bananes et 2 càs de rhum. Mélanger rapidement et à feu vif, flamber, servir et déguster.

## Pommes farcies aux amandes

4 pommes à cuire

50 g d'abricots secs

50 g d'amandes hachées

50 g de margarine

30 g de sucre roux

le jus d'1 orange (+ le jus d'un 1/2 citron suivant le goût)

3 cuillers à soupe de confiture d'abricots

cannelle

3 cl de fleur d'oranger ou de liqueur d'abricots

Couper les abricots en petits dés, les arroser de fleur d'oranger ou de liqueur et laisser mariner 1/2 heure. Laver et vider les pommes. Mélanger les amandes, les abricots et la confiture. Préchauffer le four à 180°. Graisser un plat à gratin avec la marga, le saupoudrer de sucre, et y verser le jus d'orange. Farcir les pommes avec le mélange et enfourner. Laisser cuire 15-20 mn environ. Servir les pommes et les arroser de jus d'oranges.

*Variante rapide* : Laver et couper en deux, 1 ou 2 pommes/pers. Evider le coeur, et y étaler de la confiture (l'orange amère relève particulièrement les arômes et saveurs). Saupoudrer ensuite un peu de cannelle. Mettre les pommes dans un plat enduit de marga, enfourner 15-20 mn. Servir lorsque la chair se ramollit.

## Salade de jolis fruits

1/2-mangue en dés  
2 kiwis en demi-rondelles  
1 banane en rondelles  
1 grenade décortiqué  
1/4 d'ananas

### *Sauce 1*

2 c. à s. de sucre roux  
Pincées de cannelle  
2 c. à s. (à 1/2) jus de citron  
2 c. à s. de sirop de grenadine  
1 à 2 c. à s. de fleur d'oranger

### *Sauce 2*

1/2 orange pressée  
1/2 citron pressé  
1 sachet de sucre vanillé  
1 cas de sucre roux  
1/2 cac de cannelle  
2 cas de fleur d'oranger

Préparer tout d'abord la sauce dans un saladier : mettre le sucre, la cannelle, verser le sirop, le jus, la fleur et bien remuer. Préparer maintenant les fruits, les jeter dans la sauce, mélanger délicatement, délicieusement rafraîchissant !

### *Crème de tofu*

100 g de tofu grossièrement émietté  
100 g de crème  
2 cas de miel liquide  
1 cac de vanille en poudre ou extrait

Passer les ingrédients au mixeur afin d'obtenir une crème onctueuse à napper sur les fruits. Servir frais.

## Halva

85 g de semoule  
330ml ou 1/3L. de lait  
25g d'amandes mondées et découpées en 3  
45g de sucre  
1 cas de raisins secs  
1 càs de pistaches mondées  
3 cas de ghee

*Monder les amandes: jeter les amandes dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce que la peau gonfle, les égoutter et enlever les peau. Ne pas trop laisser refroidir, sinon ça se décolle mal!*

Faire fondre le ghee dans une poêle, y faire dorer les amandes 1 à 2 min. Retirer du feu et de la poêle les amandes et les poser sur du papier absorbant, réserver. Dans la poêle avec le ghee réchauffé, faire dorée la semoule sans cesser de remuer. Ajouter les raisins secs, mélanger, ajouter le lait et le sucre. Remuer sans relâche pour obtenir une boule de semoule. Servir dans un plat ou sur des assiettes et décorer avec les amandes, se savoure chaud!

## Gâteau simple au chocolat

200 g. de chocolat à dessert  
150 g. de sucre en poudre  
4 oeufs  
80 g. de farine  
200 g. de marga  
1 moule à manquer de 25-30 cm de diamètre

Préchauffer le four à 215-230°.

Tout d'abord, casser le chocolat et le faire fondre à feu doux. Dans un saladier mélanger les oeufs et le sucre, puis la farine. Lorsque le choc. commence à fondre, déposer la marga et remuer doucement, quand ça devient lisse\*, mélanger à la pâte. Prendre un moule (à manquer si poss.-moule profond au rebord plat-), le badigeonner légèrement de marga et le tapisser tout aussi légèrement de farine -ça empêche de coller-. Verser la pâte chocolatée dans le moule et enfourner 25 min.

*\* On peut rajouter à ce moment là des amandes en poudre ou émietées (100 g), ainsi que des épices (cannelles, gingembre, girofle, muscade, vanille...), des cerises ou autres fruits à l'eau de vie...*

## Tarte onctueuse au chocolat

*Pour la pâte brisée:*

250 g de farine

100 g de beurre salé

1 c. à s. de sucre semoule

1/2 verre d'eau

1 pincée de sel

*Pour l'onctueuse au choc':*

240 g de chocolat noir à pâtisserie

20 cl. de crème liquide

2 c. à s. d'amandes effilées (facultatif)

1 moule à tarte de 25-30 cm de diamètre

Préchauffer le four à 180°.

Préparer en premier la pâte brisée (voir recette) et l'enfourner pendant 35 min, sans oublier de la piquer avec une fourchette.

Casser le choc en petit carré, le déposer dans une casserole avec 5 c. à s. d'eau et faire fondre à feu très doux. Batre la crème *préalablement refroidie*, avec une fourchette ou un fouet, jusqu'à ce quelle épaisse. Incorporer progressivement le choc fondu et refroidi à la crème fouettée, mélanger doucement et réserver au frais. En garnir le fond de tarte avant de servir et déposer éventuellement les amandes effilées concassées. Servir frais! Délicieux!!!!

*Petite idée pour les amateurs et trices de noix de coco:* dans un bol mélanger du lait et quelques gouttes de rhum brun. Ajouter de la noix de coco râpée déshydraté et laisser tremper 20 mn. Mélanger ensuite au chocolat.

## Fameuse tarte tatin

Pour deux pers. diviser en deux les proportions

*pour la pâte brisée;*

50 g de maïzena

250 g de farine

125 g de marga

1/2 verre à moutarde de lait ou d'eau

1 c. à c. de levure chimique

40 g de sucre roux en poudre

1 sachet de sucre vanillée

1 grand plat en verre

Mélanger dans une terrine, la farine, la levure, la maïzena et les sucres. Couper la marga en petits dés, l'ajouter à la préparation ainsi que le liquide froid. Pétrir la

pâte rapidement, former une boule bien lisse, redéposer un peu de farine autour et la réfrigérer 1/2 h.

*Pendant ce temps:*

5 bonnes pommes

60g de marga

3 c. à s. de sucre en poudre

*Pour le caramel:*

30 morceaux de sucre roux

1/2 verre d'eau

Faire préchauffer le four entre 220 et 250° (therm. 5-6).

Commencer par mettre les sucres et l'eau dans une poêle et faire réduire jusqu'à obtention du caramel (il doit être bien brun, surtout avec le sucre roux). Napper un plat à gratin ou à bord haut, laisser de côté.

Peler et épépiner les pommes, les couper en gros morceaux. Disposer ce quartier sur le caramel refroidi en les tassant bien, voire en les superposant. Disperser la marga en petits morceaux et saupoudrer de sucre les pommes.

Enfin, sur une surface plate et farinée, étendre la pâte au rouleau, lui donner la forme d'un disque légèrement plus grand que le diamètre du plat choisi. Poser ce disque sur les pommes, à l'aide d'un couteau, faire glisser les bords de la pâte entre les pommes et les parois du moule. Enfourner pendant 30/40 min. Démouler à chaud, poser une grande assiette ou un plat sur le moule et retourner, le caramel au-dessus et la pâte en dessous.

Accompagner de crème fraîche ou d'une boule de glace à la vanille.

## Tiramisù fantastico

250 g de mascarpone

75 g de sucre

3 oeufs

pincée de sel

300-350 g de biscuits à la cuiller ou boudoirs

1 tasse de café fort

3 c. à s. de cacao non sucré

1 grand plat en verre ou un moule à manquer de 25-30 cm de diamètre

Dans un grand plat, verser le café et y disposer les biscuits pour qu'ils trempent. Prendre deux saladiers, casser les oeufs, en laissant dans l'un les blancs avec la pincée de sel et dans l'autre les jaunes avec le sucre. Battre les jaunes d'oeufs avec le sucre au fouet jusqu'à obtenir un mélange pâle et onctueux. Incorporer petit à petit, tout en remuant, le mascarpone. Monter les blancs en neige bien ferme avec

une pincée de sel et incorporer délicatement au mélange précédant. Prendre le plat (de préférence) afin d'y déposer en couche des biscuits imbibés (mais pas trop) de café, puis, une couche de crème au mascarpone et à nouveau une couche de biscuits et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par la crème. *Placer au réfrigérateur 12 h minimum!* Avant de servir, saupoudrer de cacao.

## Thé & Douceurs Chaudes/Froides



### Tchai Massala (pour 4 verres)

4 verres d'eau

20 graines de cardamones vertes décortiquées

3 cuillers à café de cannelle

4 clous de girofle

2 pincées de gingembre en poudre

2 ou 3 cuillers à soupe de thé noir

6 à 8 sucres roux

1/2 gousse de vanille ou du sucre vanillé

quelques gouttes de lait (de vache, de soja, de coco, de riz, ils confèrent tous une saveur particulière)

Faire bouillir l'eau, puis y ajouter les épices, bien mélanger. Jeter le thé, remuer. Laisser chauffer 2 min. Retirer du feu. Sucrez et remuer encore une fois. Mettre du lait. Servir.

### Elixir des Sorcières (pour 2 pers.)

Une grosse poignée de fleur d'ibiscus séchées

4 sucres

quelques pincées de cannelle

2 verres d'eau

Faire chauffer l'eau dans une casserole, jeter les fleurs d'ibiscus dedans avant qu'elle ne commence à bouillir. Remuer, lorsque l'eau est rouge très vif, ajouter le sucre, re-remuer. Saupoudrer de cannelle juste avant de servir. Se déguste chaud ou frais.



anti-© 2000