



Cuisine verte

N°2





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 mieux, pour ceux/celles qui n'ont pas à bouffer.

Sommaire

p.1 : conseils utiles

p.5 : salades, plats froids & sandwich

p.8 : légumes, gratins, potées & farces

p.15 : pains grillés & burgers

p.16 : brochettes

p.17 : tofu, tempeh, seitan

p.17 : tartes salées & quiches

p.19 : céréales & légumineux

p.23 : oeufs

p.25 : pâtes

p.28 : crêpes, beignets & croquettes

p.31 : sauces & condiments

p.35 : entremets & desserts savoureux

p.42 : crèmes & sauces pour le dessert

p.43 : thé & 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, cagettes, 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.

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

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

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 coeur, abîmant les dents, raffiné avec des matières animales et toxiques, n'est pas utilisé dans ces recettes. Nous lui préférons le sucre roux, non raffiné.

Les germes de blé, les levures...

constituent d'excellents apports en minéraux et vitamines, et accompagnent les salades comme les plats chauds.

Les galettes, les burgers, les esca-

lopes... Aux céréales ou soja 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** : hacher 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'on les moule, 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



ner (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'oeufs, 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 sauces chaudes et froides, s'utilise en poudre, séché ou frais

- **Romarin** : herbe à utiliser 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 bolognaïses...

Les liants : ils servent comme leur nom l'indique, à lier les ingrédients d'une pâte ou préparation, ce sont les oeufs, 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

Tchachouka

3 poivrons verts ou rouges ou les 2
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée (facultatif)
2 à 3 tomates en dés épépinées et pelées (facultatif)
3 càs de persil plat haché
2 càc de cumin moulu
quelques pincées de piment fort en poudre
huile d'olive
1/2 citron pressé

Préchauffer le four à 200 ° pendant 10 mn. Couper en deux les poivrons, puis les enfourner sous le grill (ou sur un brûleur à gaz) de manière à brûler la peau. Lorsqu'elle est bien noire, commencer à peler les poivrons. (il est possible de les mettre "à l'étuve" dans un sac plastique afin de faciliter l'épluchage). Couper les poivrons en fines lamelles. Il est possible de mélanger les ingrédients à froid et de manger ce plat frais. Sinon, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, puis ajouter les poivrons et les tomates. Mélanger ensuite l'ail, le citron et les épices. Mettre le persil en fin de cuisson. Servir chaud ou tiède.

Raïta

1/2 concombre finement émincé ou coupé en petits cubes
1 tomates en petits cubes
1 yaourt nature brassé
1/2 piment vert finement haché
2 cas de coriandre fraîche hachée
1/2 cac de piment en poudre
1/2 cac de cumin en poudre
1/2 cac de sel

Dans une assiette, faire dégorger (environ 20 mn) le concombre en le salant légèrement. Disposer ensuite dans un bol ou un plat les épices, puis y verser le yaourt. Bien fouetter et rajouter le concombre et la tomate. Mélanger le tout. Servir frais.

Poireaux vinaigrette

3 poireaux/pers ou plus suivant l'appétit

Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient fondants. les servir tièdes et les napper de sauce.

sauce :

1 cas de moutarde
2 cas d'huile
1 cas de vinaigre
sel & poivre
1 ou 2 tomates en petits dés
2 cas de persil finement haché
1 oignon finement haché
quelques câpres
1/2 échalote finement haché
1 oeuf dur en dés ou émiété

Mélanger la moutarde et le vinaigre, ajouter l'huile, puis le reste des ingrédients.

Salade d'hiver

30 g de lentilles cuites et refroidies
30 g de maïs cuit et refroidis
30 g de riz et/ou pois chiches cuits et refroidis
ail, persil et/ou oignons/échalotes finement hachés
vinaigrettes aux choix

Cuire au préalable les lentilles, le riz, les pois chiches... et les laisser refroidir. Mélanger au reste des ingrédients dans un saladier. Servir.

Salade rurale

50 g de lentilles, ou de riz cuit refroidi
100 g de tofu grillés en cubes (éventuellement mariné)
50 g de champignons de Paris frais finement émincés
50 g de carottes râpées
50 g de pommes en 1/2 tranches fines ou en cubes
25 g d'emmental ou comté en julienne ou en cube
1 ou 2 cas de persil
vinaigrette simple (moutarde, huile, vinaigre) avec ou sans ail, ou échalote

Mélanger les ingrédients dans un saladier. Servir frais.

Mais ensoleillé (pour 1 pers.)

1 épis de maïs
35-50 g de margarine
jus d'un 1/2 citron
5 baies ou piment

Chauffer le maïs dans de l'eau chaude jusqu'à ce que les grains soient tendres. Egoutter et mettre sur une assiette. Faire fondre la marga dans une casserole, incorporer le jus de citron, puis en napper le maïs. Saupoudrer de 5 baies moulues ou d'autres épices, herbes suivant les goûts. Croquer le tout.

Salade tiède de pois chiches

125 g de pois chiches secs
3 tomates en dés
1 oignons hachés
huile d'olive
2 cas de coriandre fraîche hachée
1 cac de cumin en poudre
sel

Faire tremper les pois chiches la veille. Les cuire à l'eau (1h30) ou en autocuiseur. Dans l'huile d'olive, faire revenir les oignons, puis les tomates (sans les faire fondre), les pois chiches, le cumin. Avant de couper le feu, ajouter la coriandre. Servir tiède. Se déguste surtout en apéritif.

Carottes à l'orange

2/3 carottes moyennes
le jus d'une orange
sel, poivre facultatif

Râper les carottes et mélanger au jus de l'orange.
Servir de suite.

Salade sucrée-salée

1 orange en quartier
2 carottes moyennes en fines rondelles
quelques olives noires
1 filet d'huile d'olive

Mélanger les ingrédients et servir frais.

Le Crudivore

1/2 galette ou 1/2 baguette
2 cas de choux rouges râpés
2 cas de carottes râpées
1 cas d'e grains de maïs
1/2 oignons en tranches

LES Z'OLIVES

Les olives sont un encas qui peut se jouer sur tous les airs et les couleurs : olives vertes et noires, olives noires-violettes de Grèce, Kalamata ou brunes de Nice..., c'est selon les humeurs, voici quelques idées de dégustations :

Prendre en boîte ou en sachet ou en vrac, 200g d'olives vertes natures, 2 gousses d'ail finement hachées et le jus d'un citron et quelques zestes fins, un peu de coriandre fraîche ou moulue. Mélanger l'ensemble dans un bol, laisser mariné quelques heures au frais, pour plus de goût, c'est prêt.

4 tomates cerises coupées en 2
10 tranches de concombre
2 ou 3 feuilles de salades
et une vinaigrette aux choix
(il est possible d'étaler de la mayonnaise ou du fromage frais sur le pain, ou d'y ajouter des tranches de fromages)

Disposer les ingrédients dans le pain et déguster !

Salade de fraîcheur

3 ou 4 tomates en cubes
1/2 melon
150 g de feta en cubes

Découper des petits morceaux de melons avec une petite cuillère. Le disposer sur une petite assiette pour évacuer le jus. Mettre tous les ingrédients dans un saladier.

sauce :

1 cas de basilic
1/2 citron
3 cas d'huile d'olive

Mélanger ces ingrédients, et les verser dans le saladier. Servir la salade assez fraîche.

Purée au parmesan

6/7 carottes moyennes
4/5 pommes de terre moyennes
6 c. à s. de crème
1 c. à c. de persil
5 baies, coriandre
1 c. à s. de parmesan



Légumes, Gratins, Potées & Farces

Découper en tout petits dés (surtout si vous n'avez pas de "moulineur") les carottes et les pommes de terre, les faire cuire en cocotte (vapeur ou dans de l'eau, ajouter le persil et quelques baies) 20/25 min. Une fois la cuisson finie, écraser ou mouliner les légumes, ajouter la crème, le parmesan, saler, poivrer. C'est déjà prêt!

Potée de pommes de terre et haricots verts

4-6 pommes de terre moyennes en cubes
2 tomates en dés
200 g de haricots verts cuits
70 g de tofu émietté ou en dés
1 gousse d'ail hachée
1 oignon émincé
Herbes de Provence ou Garam Masala
champignons (facultatif)

En premier lieu, découper les pommes de terre et les plonger dans l'huile chauffée dans la poêle. Mettre ce temps à profit pour : émincer l' oignon, hacher l'ail, émiet-ter le tofu, découper les tomates, tout en veillant bien entendu à la cuisson des pom-mes de terre. A la moitié environ de la cuisson, jeter les oignons, le tofu et quelques minutes après les tomates (puis éventuellement les champignons). En presque fin de cuisson ajouter les haricots et les épices choisies. Bon appétit !

Pommes de terre épicées

2-3 pommes de terre/pers. (suivant l'appétit)
huile d'olive
paprika
piment
5 baies
sel

Bien laver les pommes de terre avant de les couper en quatre ou en huit. Les enduire d'huile. Les saupoudrer ensuite d'épices (5 baies, paprika, piment, sel). Les disposer sur une plaque préalablement huilée. Mettre au four préchauffé à 220° pendant 35-40mn.

Servir nature, avec une sauce froide (ketchup/harissa, sauce au yaourt, mayo...)

Chou(X) braisé(S)

450 g de chou vert ou rouge (ou le mélange des 2), en fines lamelles
30 à 60 g de margarine (ou d'huile)
1/2 oignon très finement émincé
100 g de tofumé en cube
2 petites c. à s. de sauce de soja
pincées de sel
5 baies
1 pincée de piment

Dans une casserole, faire fondre la marga et y plonger les oignons pour qu'ils do-

rent. Puis le tofu. Mettre ensuite le chou, et bien l'imprégner de marga. Couvrir et laisser mijoter 5 à 10 mn. Quand le chou et les oignons se sont ramollis, verser la sauce soja et bien remuer. Ajouter ensuite les épices et le sel. Servir avec des croquettes, des purées, des pommes de terre rôties... Cette recette convient également aux choux de Bruxelles

Curry de pommes de terres et de petits pois

4 pommes de terres
1 càc de graines de moutarde brune
1 càs de ghee
1 oignons émincés
1 gousse d'ail écrasée
1 càc de gingembre
1/2 càc de curcuma
sel, poivre
pincées de piment en poudre
1/2 càc de cumin moulu
1/2 càc de garam massala
1/4 ou 125 ml d'eau
110 g de petits pois
1 càs de menthe fraîche hachée ou séchée



Le **ghee** est un corps gras utilisé dans la cuisine indienne et arabe. Son goût fort et doux est le résultat de sa "fabrication". Il est obtenu en clarifiant le beurre et en éliminant son résidu blanc.

Couper tout d'abord les pommes de terres en gros cubes. Faire éclater les graines de moutardes comme du pop-corn, dans une grande poêle sèche et couverte. Faire fondre le ghee, puis ajouter les oignons, l'ail et le gingembre, cuire tout en remuant jusqu'à une tendresse dorée de la part des oignons. Jeter le curcuma, le sel, le poivre, le piment, le cumin, le garam massala et les pommes de terres. Avec "super-spatule" remuer afin d'induire les potaetoz dans les épices!? Verser l'eau et laisser mijoter 20 min, jusqu'à ce que les pommes deviennent tendres, elles zaussi. Enfin, ajouter les p'tits pois, laisser cuire à couvert 5 min. ENcore! ajouter la menthe et servir bien chaud.

Curry de légumes

1 cac de graines de moutarde brune
1 cas de ghee
1 oignon moyen haché
2 "ptites" càs de pâte de curry douce
4-5 tomates pelées et découpées
125 g/l pot de yaourt nature
125 ml (1/4 de litre) de lait de coco
1 carotte émincée

80-100 g de chou fleur en bouquets ou du pâtisson en dés
1/2 aubergine en 1/2 rondelles
80 g de brocolis en bouquets
1 petites courgettes en rondelles fines
80-100 g de champi de Paris coupés en deux

Chauffer les graines de moutardes dans une poêle sèche, jusqu'à éclatement, ajouter le ghee, puis les oignons. Remuer irrégulièrement et s'arrêter quand ils sont tendres, alors, ajouter la pâte de curry. Remuer pendant 1 min. Verser les tomates, le yaourt, le lait de coco, bien mélanger à feu doux. Ajouter les carottes et laisser mijoter à découvert pendant 5 longues min. Ajouter le chou-fleur et les aubergines; laisser à nouveau mijoter 5 longues min. Incorporer le restes des légumes et laisser la cuisson suivre son cours pendant au moins 15-20 min.

Aubergine au Curry

1/2 aubergine finement tranchée
1/2 courgette finement tranchée
champignons de paris
1 oignons finement émincé
1 gousse d'ail finement haché
1 cas de persil
sauce de soja (facultatif)
1 cac de cumin
1 cac de curry
2 cac de 5 baies
2 cas de crème

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.

Faire revenir - à feu moyen- à l'huile d'olive, dans une poêle, l'aubergine, la courgette, l'oignon et ajouter la sauce de soja. Quelques minutes avant de couper votre feu, mettez au fur et à mesure, les champignons de paris, l'ail et le persil, les 5 baies, puis le cumin, le curry, et lorsque toutes les épices exhalent bien leur arôme, versez la crème. Mélanger délicatement jusqu'à ce que la crème prenne une couleur brun clair. Servir.

Ce plat peut accompagner du riz, millet, blé, sarrasin ou servir de sauce pour du seitan, du tempeh, des pâtes, des ravioles, des croquettes...

Aubergine épicée

1 grosse aubergine de 400-500g
3 tomates hachées
1 piment vert haché
2 cac de coriandre fraîche hachée
1 cac de piment en poudre

1/4 cac de curcuma
1/2 cac de coriandre moulue
1/2 cac de sel
huile d'olive

Préchauffer le four à 215°, laver et couper l'aubergine en 2 (longueur), mettre au grill, 15 min en retournant régulièrement, jusqu'à noircissement de la peau et obtenir une chair molle. Ôter la peau et réduire en purée. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle, faire fondre les oignons, puis ajouter les tomates, les feuilles de coriandre et le piment vert, faire frire quelques minutes. Jeter les aubergines, le curcuma, le piment, la coriandre moulue, le sel et remuer. Laisser frire 10 min, à déguster chaud avec du basmati ou du pain...

Artichauts à la Farigoulette

2 à 4 artichauts
1/2 oignon finement haché
2 à 4 pommes de terre coupées en gros cubes
herbes de Provence
romarin
laurier
thym
sel et poivre

Faire tremper brièvement les artichauts. Enlever les queues, les éplucher et les mettre de côté. Couper en deux l'artichauts, et retirer les "poils" à l'intérieur. Couper aussi, légèrement, le haut et le bas des artichauts. Dans un autocuiseur ou une grosse casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Disposer les pommes de terre dans le fond de la casserole et les parsemer d'aromates. Disposer les artichauts au-dessus. Saler et poivrer. Ajouter à peu près un verre d'eau. Laisser cuire entre 10 et 20 mn.

Carottes aux olives

3 à 5 carottes coupées en 1/2 rondelles
quelques olives noires et/ou vertes
75 g de tofumé en dés (facultatif)
1/2 oignon
herbes de Provence
thym
romarin
laurier

Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter éventuellement le tofumé. Ajouter ensuite les carottes, les olives et les aromates, ainsi qu'un verre d'eau. Laisser cuire à

la cocotte ou dans une grosse casserole pendant 10 à 15 mn.

Gratin de fenouil

2 bulbes de fenouil en fines lamelles
60 ml. de citron + le restant
1 cac de miel
1 cas de farine
20 cl. de crème

Garniture à l'avoine

35 g. de flocons d'avoine
30 g. de farine
3 tranches de pain de seigle (ou autres, env. 30 g.)
30 g. de marga
1 gousse d'ail écrasée

Préchauffer tout d'abord le four à 180°. Graisser votre plat à gratin. Nettoyer le fenouil, l'équeuter, le couper très fin, le rincer, l'égoutter et le jeter, en même temps que le jus de citron, dans l'eau salée et bouillante. Le fenouil doit se ramollir, le couvrir pendant 5 bonnes minutes. Egoutter et rincer à l'eau froide. Verser dans un saladier, y ajouter le reste de citron, le sel, le poivre, le miel, bien remuer. Saupoudrer de farine et verser dans le plat à gratin et recouvrir de la crème. Rincer rapidement le saladier pour y mélanger les flocons, la farine et le pain. Faire fondre la marga dans la casserole rincée (elle aussi) et faire revenir l'ail 30 sec. Renverser le mélange sec dans la casserole et remuer afin qu'il s'imprègne bien de la marga. Déposer sur le fenouil et enfourner 20 à 30 min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Gratin à la citrouille

200g de potiron râpé
125 ml de crème
20 g de mie de pain
4 càs de gruyère râpé
Pincées de muscade râpé

Préchauffer le four à 200°.

Nettoyer le potiron: épépiner, enlever "l'écorce" avec un bon couteau. Râpé finement et répartir dans le fond d'un plat à gratin beurré. Bien remuer la crème et en napper le potiron. Dans un petit bol, mélanger la mie, le gruyère et la muscade. Recouvrir de ce mélange la crème et enfourner 20 min. A manger seul ou accompagné de pommes de terre rôties pour les grandes faims!

Le Lundi, des patates... farcies

Marinade

125 g de tofu émietté
1 oignon en dés
1/2 carotte (moyenne) en dés
3 clous de girofle
1 cac de coriandre moulue
1 cas de persil frais haché
1 cac de baies de genièvre moulues ou broyées
sel et poivre
1 cas d'huile
1 branche de thym
2 ou 3 feuilles de laurier
vin rouge (bordeaux)

Mettre les ingrédients dans un saladier et mélanger, verser le vin qui doit recouvrir le tout (et garder le reste pour accompagner le repas). Laisser reposer au minimum 3 heures, puis égoutter le tofu, en y mélangeant éventuellement tout ou partie de la marinade (carottes, oignon, herbes...), suivant le goût.

Farce

1 poignée de mie de pain
3 cas de lait chaud

Faire tremper le pain dans le lait, puis le mélanger au tofu garni. Remplir les pommes de terre avec ce mélange.

Pommes de terre

Prendre 6 patates moyennes, les éplucher et les évider en laissant une bordure plus ou moins épaisse. Puis découper grossièrement en cubes les parties évidées et les réserver.

Sauce et cuisson

1/2 oignon en tranches
1/2 litre de bouillon de légumes
1 cas de farine

Prendre une cocotte large et y faire revenir l'oignon dans de l'huile. Puis placer les pommes de terre farcies et les cubes dans le fond de la cocotte, verser le bouillon, et saupoudrer de farine, ajouter 1 feuille de laurier et un peu de thym. Laisser cuire à feux doux entre 30 et 45 mn.

Soja Burger

2 burger au soja "à la provençale"

2 (ou 4) pains ronds au sésame

une tomate en tranches

quelques fines lamelles d'oignon

quelques tranches ou lamelles de fromage (gruyère, munster, chèvre...suivant les goûts)

1 peu de sauce (ketchup, mayo, moutarde, béarnaise...)



Pains Grillés & Burgers

Faire dorer quelques minutes les burgers (coupés en deux = 2 soja burger/pers!!). Pendant ce temps, découper un peu d'oignon, les tomates, tartiner de sauces les tranches des pains. Préchauffer le four à 180°. Dès que les burgers sont prêts, déposer les tranches de tomates, les lamelles d'oignon, puis mettre le fromage et faire fondre sur une grille au four 3 min. Recouvrir ensuite avec les chapeaux, laisser à nouveau 3-4 min. Sans oublier d'accompagner de frites et d'une boisson gazeuse !!!!

Tranches d'ail

Quelques tranches de pains

1 gousse d'ail conséquente

beurre ou marga

quelques fines tranches de gruyère

Chauffer les tranches de pain au four. Gratter la gousse sur les tranches, tartiner de beurre, déposer le gruyère. Enfourner, en position grilloir ou four normal, dès que le gruyère est fondu, légèrement gratiné, sortir du four. Un peu de poivre, sel ou autres, relève le goût d'un gruyère fade, ... Bon appétit!

Toast méditerranéens ????????

quelques tranches de pain

qqs càc de pesto

nombreuses pincées de parmesan

tranches fines de gruyère

Chauffer les futures tartines au four, puis y déposer une couche de pesto, parsemer de parmesan, recouvrir des tranches de gruyère. Enfourner jusqu'à la fondaison du gruyère. Déguster pronto!

Gorgonzola fondant

quelques tranches de pains

1 gousse d'ail

1 cac d'huile d'olive

1 pincée d'origan

un peu de gorgonzola crémeux ou nature (plus fort en goût !)

Griller les tranches de pain au four, à retourner lorsqu'elles commencent à durcir et les retirer momentanément du four pour y frotter la gousse d'ail, napper d'huile d'olive et saupoudrer d'origan. (Il est possible d'utiliser du pain aux olives) Etaler une bonne couche de gorgonzola. Enfournier quelques instants, et retirer dès que le fromage commence à brunir. A déguster nature ou avec une salade, comme pour le chèvre chaud.



Polenta grillée

Préparer la polenta suivant la recette de base. Une fois prête, et/ou refroidie, découper des cubes ou des tranches assez épaisses. Les enduire d'huile d'olives, d'herbes et épices diverses suivant basilic, ou piment). Mettre les cubes en

les goûts (origan, herbes de Provence, brochettes avec des légumes, ou griller les tranches jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Brochettes au tofu

Couper du tofu en cubes, du poivron rouge et vert, de l'oignon, de la tomate, des champignons..., napper le tout d'huile d'olive (avec herbes et épices : origan, basilic, persil, herbes de Provence, piment, paprika, 5 baies) et embrocher sur un pique, faire cuire au grill ou au feu de bois. Il est possible de préparer une marinade pour le tofu (sauce de soja et de l'ail, du citron...) et les légumes (huile d'olive, ail et/ou herbes aromatiques, piments...) à laisser reposer au moins 2 h au frais.

Brochettes de légumes

1 coeur d'artichaut en cubes

1 poivron en cubes

1/2 courgette en demi tranches de 5 mm

1/2 aubergine en demi tranches de 5 mm

1 échalote en quarts

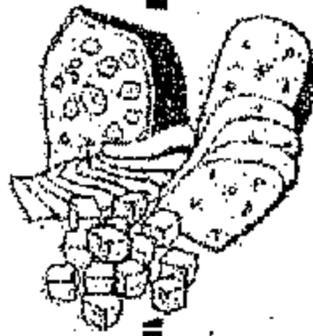
3/4 tomates cerises

huile d'olive et herbes de Provence

Embrocher les légumes et les napper d'huile et d'herbe. Déposer sur le grill et déguster lorsque le tout est bien ramolli, mais pas trop.

Tofu sauce citronnée

2 carottes en bâtonnets
1 poireau émincé
1 échalote émincée
300 g de tofu en petits dés
150 g de crème fraîche
20 g de beurre
1 cas d'huile d'olive
le jus d'1 citron
1 ou 2 branches de thym frais
sel
piment de Cayenne



Tofu, Tempeh, & Seitan...

Dans une poêle, faire fondre la moitié du beurre et de l'huile. Y ajouter le tofu, le sel et le piment de Cayenne. Retirer du feu et réserver à part lorsque le tofu est doré et croustillant. Faire chauffer le reste d'huile et de beurre dans la poêle. Faire revenir l'échalote et les légumes. Verser ensuite la crème. Puis le jus de citron, jusqu'à ce que la sauce ait un aspect crémeux. Relever avec le sel et le piment. Ajouter le tofu et bien mélanger. Servir avec du riz, du blé, du millet, du quinoa...

Flamiche

5/10 poireaux suivant la taille
30 g de beurre
4 oeufs battus
3 c. à s. de crème épaisse (de préférence)
sel, poivre suivant le goût

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

Couper les poireaux en fines rondelles. Laisser fondre le beurre dans une poêle, puis y faire revenir les poireaux. A part, battre les oeufs et la crème, puis ajouter les poireaux. Mettre la pâte dans le moule, y faire des trous, et verser le mélange. Enfourner 30/40 mn dans un four préchauffé à 200 °.

Tartes Salées & Quiches



Pizza sensationnelle

400g de pâte à pain
5-6 tomates pelées et hachées
mozzarella (au lait de bufflonne, + parfumée)
fromages selon les goûts en tranches ou râpé (chèvre, gruyère, parmesan, etc.)
1/4 de poivron (rouge et/ou vert)
1/3 d'aubergine en 1/2 rondelles
1/3 de courgette en 1/2 rondelles
100g de champignons en tranches
65g de tofu émietté
1/2 oignon finement émincé
basilic ou persil
2 gousses d'ail
sel, poivre
huile d'olive

Préparer tous les ingrédients. Préchauffer le four à 230-250°.

Dans une grande poêle, faire fondre les oignons avec de l'huile d'olive, puis faire frire le tofu. Verser les aubergines et courgettes, le poivron, rajouter si besoin de l'huile. Verser les tomates et leur jus, le persil, le basilic, l'ail, les champignons, laisser réduire 6-7 min. Saler, poivrer. Pendant ce temps, découper la boule de pâte en 2. Prendre une boule et commencer à l'étirer doucement dans les mains, puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Après qqs bons coups de rouleau, étirer à nouveau, et à la main, la pâte, recommencer au rouleau jusqu'à obtenir la taille d'une grande assiette. Faire de même avec la 2^e boule...

Déposer les 2 ronds de pâtes sur une ou deux plaque-s de four foncée (beurre et farine en très, très fines couches) recouvrir de coulis, disposer les tranches de mozzarella, parsemer de gruyère, enfourner. Lorsque la pâte (fond et bord) et le gruyère sont bien doré, déguster enfin...

Il est possible d'ajouter encore d'autres garnitures au coulis, (chou-fleur ou brocolis en petits bouquets, maïs, câpres, coeurs d'artichauts), de napper la pâte de pesto, de faire un "chausson", etc...

Coka

4 tomates en lamelles
1 oignons émincés
20 raisins secs
1/2 bouillon épicés
sel et poivre
2 cac de raz-al-anout
2 pincées d'herbes de Provence (facultatif)

coulis de tomates (facultatif)

Dans une casserole, faire fondre le bouillon dans un fond d'eau, puis y mettre les raisins à gonfler. Laisser chauffer quelques instants, puis ajouter les oignons et les épices. Laisser mijoter et réduire. Faire rissoler les tomates dans une poêle, avec ou sans graisse. Y ajouter éventuellement le coulis et les herbes de Provence. Mélanger le tout, et déposer sur la pâte. Enfourner 25 mn à 220-240 ° dans un four préchauffé.

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. Egouter et rincer à l'eau chaude. Servir avec des légumes au curry...

Couscous

Les légumes :

1/2 aubergine

1 courgette

1 carotte

4/5 tomates

1/3 de poivron rouge

1/3 de poivron vert

2 pommes de terre, navet, patate douce selon les goûts

quelques feuilles de chou et 1 branche de céleri

50g de pois chiches

2 càs de raz el hanout

sel, poivre
2 l. d'eau salée

Couper grossièrement en dés tous les légumes. Faire bouillir l'eau dans une cocotte, baisser un peu le feu, y jeter les carottes, puis 5 min après les pommes de terre ou navets ou patates douces ou chou, laisser cuire 15 min, jeter les poivrons, attendre 5 min puis ajouter les courgettes et les tomates et 5 min. plus tard les aubergines laisser finir la cuisson. (attention les temps sont approximatifs, cela dépend de la taille de coupe, du feu...). Au fur et à mesure de la cuisson verser les épices.

La semoule :

150/200 g de semoule moyenne
huile d'olive
150/200 g d'eau chaude salée ou de bouillon de légumes

Prendre un plat à tarte ou un moule à manquer et napper le fond d'huile d'olive. Verser la semoule et répartir l'huile sur chaque grain, enfin jeter l'eau en pluie et en rouler les grains entre les mains (plates et verticales) puis laisser gonfler et reposer.

Les oignons aux raisins :

85g de raisins secs
2 gros oignons en fines lamelles
1 càc de cannelle en poudre
1 càs de poivre noir moulu
1 càc de raz el hanout
2 pincées de sel
85g de bouillon des légumes (ou+)

Couper l'oignon en fines lamelles. Dans une petite casserole, faire fondre les oignons avec un peu d'huile d'olive, puis verser le bouillon. Ajouter les raisins et les épices, laisser mijoter tout doucement jusqu'à ce que les raisins soient gonflés et le jus absorbé. Servir chaud avec la semoule et les légumes.

Le coulis :

5 tomates haché
2 gousses d'ail
1/2 piment rouge finement haché ou 1 entier
1 oignon haché
1 càc de cumin
1/2 càc de garam masala

Faire dorer l'oignon et le piment, ajouter les tomates et faire fondre le tout. Puis ajouter l'ail et les épices. Servir avec la semoule ou mélanger avec le bouillon.

Et maintenant, vous pouvez passer à table...

Riz et millet en sauce et aubergine cuisinée

100 g de riz (surinam, complet, thaï...)
75 g de millet
1 demi aubergine
1/2 oignon émincé
50 g de tofu émietté
1/2 petite boîte de champignons de paris (200g)
3 tomates pelées et hachées
Crème ou crème de soja
Sauce soja
quelques pincées de curry, noix de Muscade

Le millet met environ 20 min. à cuire ainsi que le riz... aussi mettre les deux céréales dans l'eau bouillante, huilée, salée avec un bouillon de légumes ou d'épices, ou les faire en pilaf. Pendant ce temps, mettre de l'huile d'olive dans une poêle, y jeter oignon et tofu avec quelques petits filets de sauce soja, laisser cuire 5 min. Puis ajouter l'aubergine en petits morceaux, laisser cuire en couvrant environ 15 min. En fin de cuisson, mettre les champignons (émincés) et les épices. Lorsque les céréales sont prêtes, les égoutter; dans la casserole de cuisson verser la crème et le coulis de tomates, laisser réduire un peu et mélanger avec les céréales. Servir le millet et le riz puis les légumes dessus ou à côté.

Riz au parmesan

20 g de margarine
1/2 oignons
1 gousse d'ail écrasée
45 cl de bouillon de légumes
30 g de parmesan
30 g de petits pois
20 g de persil
120 g de riz

faire fondre la marga dans une grande casserole, puis y plonger l'ail et l'oignon, laisser mijoter 5 mn, puis ajouter le riz et le bouillon. Porter à ébullition, puis mettre à feu doux jusqu'à absorption du liquide. Mettre les petits pois 5 mn une fois le riz bien cuit, puis le persil et le parmesan. Servir.

Riz aux champignons noirs

100 g de riz
1/2 oignon
75 g de tofu grossièrement émietté
15 g de champignons noirs

5 baies
5 épices
sauce de soja
huile
3 gouttes d'huile de sésame

Chauffer le riz dans une casserole d'eau bouillante avec un bouillon aux épices. Pendant ce temps, faire revenir les oignons dans une poêle huilée (olives + sésame). Ajouter le tofu lorsqu'ils sont dorés. Laisser mijoter quelques minutes et incorporer les champignons. Verser de la sauce de soja, et bien mélanger. Epicer ensuite avec les 5 baies et 5 épices. Mettre le riz dans la poêle, et mélanger. Servir.

Ghee bat

150 g de riz basmati cuit et refroidi
2 c. à s. de ghee
1 feuille de laurier
2 ou 3 cardamones
1 petit bâton de cannelle
1 oignon émincé finement
2 piments verts finement hachés
ou 1/2 poivron (vert ou rouge) en petits dés
1 petite c. à c. de sel
1/2 c. à c. de sucre
1 c. à s. de raisins secs

Dans une grande poêle ou une sauteuse, faire fondre à feu moyen le ghee, ajouter le laurier, la cannelle, les cardamones et faire revenir. Faire dorer les oignons avec les poivrons ou les piments. Pour finir, ajouter le riz, le sel, le sucre, les raisins, continuer à frire jusqu'à ce que le riz soit bien réchauffé. Déguster bien chaud accompagné ou non d'un curry ou de légumes.

Lentilles oranges à l'oignon frit

accompagnée de basmati nature (voir recette plus loin)

100g de lentilles oranges
1/2 l d'eau
1/4 de càc de curcuma moulu
1 càc de cumin moulu
1 grosse tomate hachée
1-2 piments verts
1 càc de coriandre hachée
2 càs de ghee
2 gousses d'ail écrasées

1/3 oignon haché

Rincer les lentilles, puis dans une casserole, porter-les à ébullition et écumer la mousse de la surface. Ajouter le curcuma, le cumin, les tomates, bien mélanger. Laisser cuire 25 min à feu réduit, en couvrant partiellement la casserole. Lorsque les lentilles sont tendres, ajouter le sel, les piments, les feuilles de coriandre, bien mélanger et réserver. Dans une poêle, faire fondre le ghee, ajouter l'ail et l'oignon, faire dorer. Verser sur les lentilles et servir avec le basmati; bon appétit!!!

Lentilles aux herbes de Provence

80 g de lentilles blondes
5 pommes de terre moyennes en dés
3 petites carottes en 1/2 rondelles
1/2 oignon émincé finement
50 g de tofu ou tofumé en cubes
2-3 cas de crème
1 càc de moutarde
Herbes de Provence
Sel, poivre

Il est possible d'ajouter des navets, des champignons, ...

Tout d'abord, faire cuire les lentilles 20 min. dans l'eau bouillante, avec un petit oignon planté de clous de girofles, et 2 feuilles de laurier. Pendant ce temps, en profiter pour tout préparer et faire cuire les carottes et les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau bouillante. Suivre les différentes cuissons et lancer le tofu dans l'huile d'olive chaude, ainsi que les oignons, quelques dorures de cuisson plus tard. Faire enfin réduire la crème, la moutarde, les épices. Mélanger le tout, servir, manger...

Précaution : Pour vérifier qu'un oeuf est encore bon, il suffit de le plonger dans de l'eau. S'il reste au fond du récipient, il est consommable, s'il remonte vers la surface, il ne l'est plus.

Oeuf dur : 12 mn dans de l'eau bouillante, salée en fin de cuisson

Oeuf coque : 3 mn dans de l'eau bouillante, salée en fin de cuisson

Pour éviter que les oeufs ne se brisent, les déposer dans l'eau à l'aide d'une cuillère à soupe. De même, pour que les oeufs n'éclatent pas, verser une goutte de vinaigre dans l'eau



Oeufs au plat tomates

2 oeufs (ou plus suivant l'appétit)
4 tomates pelées en morceaux
1 oignons
1 ou 2 gousses d'ail
basilic
persil
origan
une pincée de cumin
5 baies
sel
sauce de soja

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon, y ajouter la sauce de soja, puis l'ail et les épices. Verser les tomates, laisser mijoter, remettre des épices suivant le goût. Dans une autre poêle huilée, casser les oeufs et verser les tomates avant que le blanc ne soit totalement pris. Dès que les oeufs sont cuits, servir. (Le blanc des oeufs, même cuit, reste friable).

Oeufs sur les oignons

2 oeufs
1/4 d'oignons finement hachée
Gruyère râpée
5 baies, sel
sauce de soja

Dans une poêle faire légèrement revenir les oignons, verser la sauce de soja, casser les oeufs dessus. Au cours de la cuisson saler, épicer puis disposer le gruyère. Fin de cuisson, vite c'est prêt !

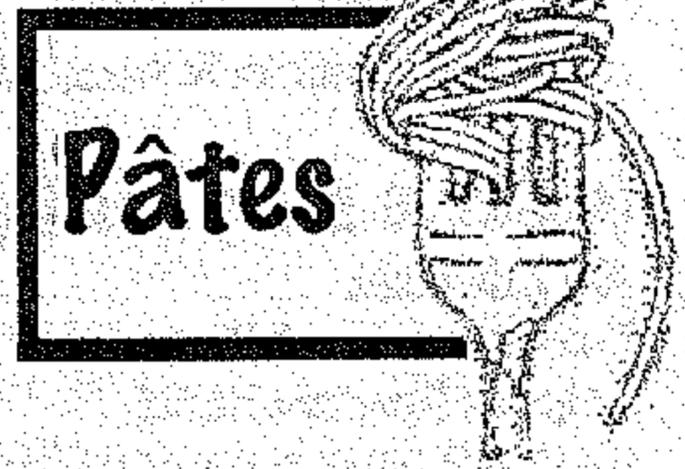
Omelette crémeuse

5 oeufs
4 cas de crème
pincées de 5 baies et sel suivant le goût
1/2 verre de lait
1 cas d'herbes : ciboulette, persil ou basilic

Battre les oeufs, et y ajouter la crème, le lait et les herbes, poivre, sel. Verser dans la poêle préalablement huilée et chaude.

L'omelette tomateée est également une succulente version de cette recette.

Les recettes qui suivent peuvent s'adapter à toutes les pâtes (fettucines, spaghettis, coquillettes...), aux ravioles ou à la polenta. Les types de pâtes ne sont donnés qu'à titre indicatif.



Macaroni au petits pois

200g de macaroni
100g de petits pois (et carottes) égoutté
1 petite gousse d'ail haché
1 c. à s. de persil frais haché
du parmesan pour saupoudrer

Verser les macaronis dans de l'eau bouillante et salée, laisser cuire. A côté, faire chauffer les petits pois, avec l'ail et le persil. Une fois toutes les cuissons finies, égoutter les pâtes et les pois, puis mélanger, servir et parsemer de parmesan...

Pâtes au pesto

200 g de pâtes
100 g de pesto
1 cas de jus de citron
champignons de Paris émincés (facultatif)
1 gousse d'ail
1 cac de persil
5 baies
sel
huile d'olive

Pâtes : Faire cuire les pâtes. Les égoutter, puis les remettre dans la casserole de cuisson, mélanger au pesto, rajouter un filet de citron, du sel et des 5 baies. Servir.

Champignons : Faire revenir les champignons avec de l'huile dans une grande poêle, ajouter ensuite les 5 baies, l'ail et le persil. Laisser mijoter. Citronner. Servir sur les pâtes.

Ravioles tout basilic

300g de ravioles au basilic
100g de crème fraîche
1 c.à s. de basilic frais haché
1 c. à c. de moutarde
1 c. à s. de parmesan

Plonger les ravioles dans une casserole d'eau bouillante et salée. Lorsqu'elles sont

remontées à la surface, surveiller la cuisson de près, c'est presque cuit! Ensuite les égoutter, puis dans la même casserole, mettre la crème, la porter à ébullition, verser en pluie le basilic et le parmesan. Mélanger avec les ravioles, c'est enfin prêt.

Gratin de pâtes aux légumes

200 g de pâtes
2 carottes en rondelles
1 oignon finement haché
1/2 (petit) poivron rouge en dés
1 gousse d'ail finement hachée
5 tomates pelées et hachées ou coulis
150 g de mozzarella en tranches
150 g de parmesan
1 à 2 cas de basilic
1 cas de persil
1 ou 2 pincées d'origan
sel et 5 baies
1 bouillon de légumes

Faire chauffer les pâtes dans l'eau accompagnée du bouillon. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, mettre les carottes, le poivron et les courgettes, et lorsque ceux-ci ont bien ramolli, rajouter les oignons et attendre qu'ils fondent. Ajouter alors les tomates et l'ail, puis faire revenir avec le sel, les cinq baies et le persil, le basilic, l'origan. Dans un plat à gratin huilé et parsemé d'origan, disposer une première couche de légumes, napper de parmesan, puis des pâtes. Mettre la dernière couche de légumes, de parmesan, et disposer dessus les tranches de mozzarella. Mettre en position grilloir dans un four préchauffé jusqu'à ce que le fromage dore.

Lasagnes aux carottes

nombre de feuille de lasagnes: ici, plat de 16x23 cm, 3 étages carottes, 8 feuilles les mettre à tremper dans de l'eau tiède

320g de carottes râpées
100g de pesto
2 oeufs légèrement battus (dans un bol qui ressort)
100g de fromage râpé + 30g pour gratiner
25g de beurre
2 grosses càs de farine
325ml (1/3 de l.) de lait
5 càs de crème
1 càc de poivre noir moulu
sel

Pour commencer, râper les carottes. Huiler le plat.

Dans une grande casserole à feu doux, faire fondre le beurre, y ajouter la farine bien remuer en laissant dorer et commencer à bouillir. Ajouter petit à petit le lait, la crème, le poivre en remuant pour bien incorporer. Remuer jusqu'à épaississement et ébullition, faire cuire encore 1min. Retirer du feu et mélanger au 100g de gruyère, laisser refroidir. Puis, ajouter les oeufs et bien remuer. Verser 1/3 de la sauce dans le bol des oeufs, réserver pour le dessus des lasagnes. Ajouter le pesto, bien remuer, puis incorporer petit à petit les carottes.

Préchauffer le four à 150°.

Garnir le fond du plat de pâte à lasagnes, recouvrir de sauce aux carottes, puis faire un étage de pâte, recouvrir encore et encore une fois, enfin, répartir le 1/3 de sauce et les 30g de fromage dessus à gratiner, enfourner 40 min. Avant de déguster avec une salade sauce échalotes, laisser refroidir 5 longues minutes...

Cannelloni aux épinards (pour 3/4 pers)

sauce :

180/200g de mozzarella ou fromage râpé

5/6 tomates pelées et hachées

2 feuilles de laurier

2 brin de romarin

2 gousses d'ail finement hachées

2/4 cas d'huile d'olive

1 oignon finement haché

Faire revenir l'oignon et l'ail, puis les tomates avec les herbes. Porter à ébullition et laisser mijoter 25/30 mn. Saler et poivrer. Retirer le laurier et le romarin. Réserver.

garniture :

450/500 g d'épinards hachés

135/150 g de feta émietté

45/50 g de parmesan

135/150 g de ricotta ou 4/5 cas de crème

2 cas de menthe hachée

2 oeufs

12/16 tubes pour cannelloni

sel et poivre

Préchauffer le four à 200°. Dans un saladier, mélanger les épinards, les fromages, la menthe, les oeufs, le sel et le poivre. Farcir les cannelloni. Huiler légèrement un plat à gratin, et y verser une couche de sauce tomate. Disposer dessus les cannelloni, puis couvrir du reste de sauce et de mozzarella. Enfournier 30/40 mn.



Crêpes, Beignets & Croquettes

Crêpes au riz sauvage

pâte à crêpes :

2 oeufs

250 ml de lait

60 g de marga fondu

60 g de farine

1/2 cuiller à café de levure

1 cuiller à soupe de coriandre

1 cuiller à soupe de gingembre râpé

1 peu de piment rouge (haché ou en poudre)

30 g de riz sauvage cuit

1/2 oignon finement haché

Battre les oeufs, le lait, et 1/4 de la marga. Incorporer peu à peu farine et levure, puis la coriandre. Lorsque tout est bien intégré, mettez le mélange au frigo pendant une heure. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, faire sauter le gingembre, le piment et les oignons à feu vif pendant 3 mn. Puis mettre le mélange dans le récipient du riz. Ajouter ensuite le riz épicé à la pâte en mélangeant bien. Chauffer le reste de la marga dans une poêle et y verser la pâte en la laissant cuire jusqu'à ce que qu'elle fasse des bulles (2-3 mn).

farce

champignons de paris

tofu émietté

1/2 oignon émincé

sauce de soja

5 baies

Préparer une sauce béchamel. Puis, chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, faire revenir le tofu et les oignons, en ajoutant un peu de sauce de soja et des baies, puis les champignons. Intégrer le tout à la béchamel. La disposer ensuite dans les crêpes. Passer éventuellement les crêpes au four avec du gruyère râpé, sur la position Grilloir.

Galettes de millet (pour 6/8 galettes)

100 g de millet
100 g de farine complète + 50 g pour les mains
1 oeuf
20 cl de liquide (eau, lait...)
1 cas de chapelure
1 cac de basilic
1 cas de graines de sésame grillées
50 g de comté râpé
sel
2 cac de 5 baies moulues

Mélanger les ingrédients dans un saladier. Il est préférable de commencer à battre l'oeuf puis d'ajouter les autres ingrédients au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pâte jaune et élastique. Former ensuite des galettes, avec les mains enfarinées, pour éviter que la pâte ne colle. Disposer les galettes sur une assiette. Chauffer de l'huile dans une poêle. Y disposer les galettes. Les laisser cuire quelques minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir avec une salade ou un plat de légumes en sauces.

Boulettes de lentilles

pour une quinzaine de boulettes
125g de lentilles oranges
1 ou 2 oignons finement hachés
1 gousse d'ail finement hachée
1/2 cuiller à café de cumin
40 g de pain émietté
60 g de fromage râpé
1 courgette râpée
sel & poivre
75 g de semoule de maïs (polenta)
huile de friture

Faire cuire les lentilles dans de l'eau salée pendant 30 mn. Egoutter et rincer à l'eau froide. Ecraser/mixer la moitié des lentilles, les oignons et l'ail dans un récipient, puis y ajouter le reste des lentilles, le cumin, le pain, le fromage, la courgette, le sel et le poivre. Bien mélanger. Faire des boules et les rouler dans la polenta. Les plonger 1 à 2 mn dans l'huile moyennement chaude. Les disposer sur du papier absorbant et servir chaud.

S'accompagne avec une sauce au yaourt ou à la coriandre

Samosas

Garniture :

2 pommes de terre coupées en dés
75 g de petits pois
1 pincée de curcuma
1 piment vert haché
1 cas de coriandre moulue
2 cac de cumin en graines
1 cac de cumin en poudre
1 cas de jus de citron
2 cas de menthe hachée
huile

Chauffer l'huile dans une poêle, y faire légèrement revenir le cumin, ajouter les pommes de terre et le piment et laisser chauffer 2/3 mn, ensuite mettre le curcuma et sel en mélangeant le tout. Laisser cuire 5 mn. Verser les petits pois et le cumin en poudre, mélanger. Recouvrir, et laisser cuire pendant 10 mn en réduisant le feu, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. hors du feu ajouter la menthe et le citron. Laisser ensuite refroidir.

Pâte :

225 g de farine
1 cac de sel
3 cas d'huile
90 ml d'eau chaude
(ou prendre des feuilles de bricks)
huile pour friture

Dans un saladier, tamiser la farine et le sel, verser l'huile et mélanger. Ajouter l'eau. La pâte doit être ferme. Il faut la travailler jusqu'à ce qu'elle devienne bien lisse. La découper ensuite en 12 boules, et les aplatir en cercles d'au moins 15 cm de diamètre, puis les couper en deux. Avec une moitié, former un cône en aplatissant les bords et en les collant avec un peu d'eau. Insérer 1 cac et demi de garniture. Fermer avec de l'eau. Et ainsi de suite. Plonger ensuite les samosas dans l'huile en laissant cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante.
Se dégustent avec des chutneys salés-sucrés.

Boureks à la provençale

1 sachet de feuilles à boureks (briks, warqua, d'youl: feuilles rondes et très fines, en supermarché, magasins orientaux)
4 pommes de terre en dés

1/2 aubergine en dés (ou triangle)
 1/2 courgette en demi-rondelle
 1 tomate en dés
 1/2 oignon émincé
 Gruyère râpé
 Pincées d'origan et d'herbes de Provence
 1/4 de litre d'huile (pour la cuisson)

Dans une poêle, faire revenir 10 minutes tous les légumes à l'huile d'olive ajouter les épices et le gruyère. Réserver.

Technique de roulage du bourek :

Découper les feuilles en trois bandes équivalentes. Poser une bande arrondie perpendiculairement à la bande centrale, en forme de croix inversé en laissant dépasser 3 cm. au-dessous de l'arrondie. Déposer environ 2 cuillérées à soupe du mélange de légumes en petit boudin à l'intersection des branches. Replier tout d'abord les parties pointues de la feuille arrondie puis ramener le morceau dépassant au-dessus, rouler.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile pour faire frire les boureks, les retirer lorsqu'ils sont dorés. Préparer un plat ou une assiette avec du papier absorbant et y déposer les boureks.

Bon appétit!



Sauces & Condiments

Sauce hollandaise

accompagne les asperges

Pour 300ml. de sauce

175 g. de margarine ou beurre

2 c. à s. d'eau

4 jaunes d'oeufs

2 c. à s. de citron

sel, poivre blanc ou 5 baies

Sauce aux champignons

Elle accompagne surtout les pâtes et ravioles aux noix, aux épinards...

Les quantités pour la sauce sont fonction de la quantité de pâtes ou ravioles...

Pour indication (2 pers.)

1/2 petite boîte de champ. de paris ou 5/6 champ. frais émincés

15 cl. de crème

Parmesan (selon les goûts)

1/2 gousse d'ail hachée

persil haché (facultatif)
citron (facultatif)
5 baies
sel

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive, l'ail et les champignons. Ajouter les 5 baies, la crème et le parmesan, laisser réduire légèrement, servir.

Sauce béchamel

Pour garnir crêpes garder ces quantités, pour gratins et lasagnes les doubler...

30 g. de margarine
1 c. à s. de farine
250ml. de lait (1/4 de l.)
noix de muscade
sel
poivre

Dans une casserole faire fondre le beurre, ajouter la farine et remuer jusqu'à obtention d'une pâte homogène et légèrement brunit. **SANS CESSER DE REMUER** ajouter alors un peu de lait et laisser cuire pour obtenir une pâte lisse, rajouter alors une petite partie de lait et ainsi de suite jusqu'à épuisement du lait. Jeter enfin les épices et remuer une dernière fois.

Sauce pour bouchées à la reine

30 g de margarine
1 cas de farine
250 ml de bouillon de légumes
noix de muscade
sel
poivre

Faire la béchamel comme indiqué précédemment. Y ajouter du tofu, des tofinelles en morceaux et des champignons de Paris revenu à l'huile dans une poêle. Servir le mélange en nappant les feuilletés.

Sauce épicée au miel

3 tomates pelées en dés
1/2 poivron ou 1 poivron en dés fins
125 g de tofu émietté
2 gousses d'ail
1/2 oignon finement haché
gingembre en poudre

- 1 cuillère à café de miel
- 2 cac de cannelle
- 2 cac de garam masala
- 2 cac de curry
- 2 cac de cumin
- 4 cac de 5 baies
- 1 cac de sauce de soja

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faire revenir 30 s une gousse d'ail, y ajouter l'oignon, le gingembre, et la cannelle, bien remuer et laisser dorer. Déposer le tofu, épicer avec le cumin, les 5 baies, la sauce de soja. Remuer puis ajouter le garam masala. Déposer sans arrêter la cuisson, le poivron, le curry, laisser fondre une minute. Mélanger, et couvrir 5 min à feu doux. Déposer quelques pincées de cannelle, 5 baies et le miel. Mélanger. Déposer les tomates 30 s sans remuer. Rajouter 1 gousse d'ail hachée. Laisser fondre. Servir avec des pâtes/lasagnes/ravioles aux épinards, aux algues, avec des céréales (blé, riz, polenta...)

Tofu aux herbes

- 125 g de tofu émietté
- 4/5 cas de crème
- 2 cac de fines herbes hachées (ciboulette, ail, échalote, persil)
- sel
- poivre

Mélanger les ingrédients dans un bol ou un saladier. Servir frais.

Chutney à la coriandre

- 75 g de feuilles de coriandre
- 4 gousses d'ail
- 3 cas de poudre de noix de coco
- 2 piments verts
- 2/3 cas de jus de citron
- 1 cac de sel
- 1/2 cac de sucre

Mixer ou hacher tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Se conserve au frais dans un récipient hermétique pendant 1 semaine.

Chutney à la menthe

- 50 g de feuilles de menthe
- 50 g de jus de tamarin
- 2 cas d'oignon haché

2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
2 piments verts
1/2 cac de sel
1/2 cac de sucre

Mixer ou hacher tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Se conserve au frais dans un récipient hermétique pendant 1 semaine.

Chutney à la tomate

1 cas d'huile
1/2 cac de 5 épices
450 g de tomates hachées
1/2 cas de sel
1 cas de sucre
1 cac de Maïzena dissoute dans un peu de lait

Dans une casserole, faire chauffer l'huile, ajouter les 5 épices, puis les tomates. Couvrir et laisser fondre durant quelques minutes. Mettre le sel et le sucre, laisser cuire 10 mn. Pour faire épaissir, rajouter de la Maïzena, et retirer du feu. Mettre au frais.

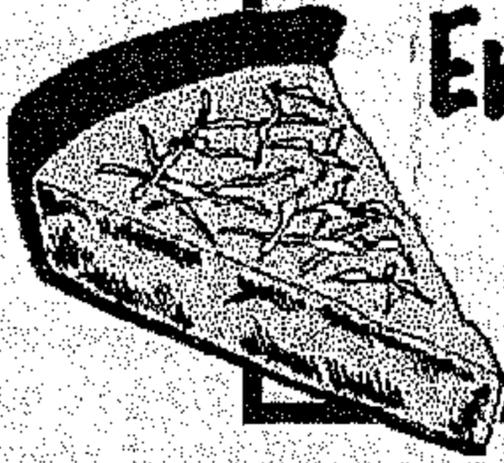
Garam Massala

ce mélange d'épices est à la base de nombreux plats orientaux. On la trouve toute faite, mais en voici tout de même une recette. Les proportions peuvent bien évidemment changer suivant le goût.

3 cas de graines de cardamome
1 bâton de cannelle de 7/10 cm
1/2 cas de graines de cumin
1/2 cac de poivres gris en grains
1/2 cac de clous de girofle
1/4 de noix de muscade

Mélanger le tout et réduire en poudre très fine. Conserver dans une boîte.





Entremets & Desserts Savoureux

Baklavas aux amandes

farce :

250 g d'amandes pilées
50 g de sucre en poudre
3 blancs d'oeufs battus en neige
+ 12 feuilles de pâtes à filo

Mélanger les ingrédients, puis incorporer délicatement les blancs d'oeufs. Dans un plat à gratin, superposer 3 feuilles de pâte et y étaler la farce, et ainsi de suite jusqu'à 4 couches (ou plus, ou moins...). Couper les baklavas en bandes pour former des losanges. Enfourner pendant 15 mn, dans un four préchauffé th. 7 ou 250°.

le sirop sucré:

700 g d'eau
500 g de sucre
1 demi citron
1 cas de fleur d'oranger

Verser le tout dans un casserole et porter à ébullition jusqu'à obtenir une couleur dorée et une texture légèrement onctueuse. Répandre le sirop à chaud sur la pâte. Bonne dégustation.

Sablés libanais aux noix

Pour 18 petits sablés:

135g de beurre ramolli
110g de sucre roux
2 cas de fleur d'oranger

Pour la poudre:

45g de sucre roux
60g de noix concassées
1 càc de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 190°. Foncer une plaque à four (beurrer et répartir de la fa-

rine), ou poser du papier sulfurisé.

Pâte à sablés: Dans un saladier, battre le sucre et le beurre en une crème légère et blanche. Y incorporer doucement la fleur d'oranger et la farine pour obtenir une boule.

Poudre aux noix:

Dans un bol, mélanger les noix, le sucre et la cannelle.

Confection: prendre un peu de pâte et former une petite boule, appuyer avec le pouce pour y faire un nid de façon à y déposer du mélange aux noix! Faire de même avec le restant de pâte et de mélange. Déposer sur la plaque et enfourner environ 25 min. Penser à surveiller la cuisson pour qu'ils ne brûlent pas. Laisser refroidir et durcir avant de déguster avec un chaud thé à la menthe...

Crêpes à la farine de châtaigne

pour 24 crêpes

250 g de farine de châtaigne (ou moitié châtaigne, moitié blé)

3 oeufs

1/2 cac de sel fin

1/2 l de lait (ou moitié eau, moitié lait)

2 cas de sucre

2 cas d'huile ou de beurre fondu

Dans un récipient verser la farine, le sucre, le sel, le corps gras, et environ la moitié du liquide. Délayer en partant du centre et en faisant tomber peu à peu la farine dans la pâte. Une fois la farine incorporée, mélanger vigoureusement avec une cuiller en bois pour obtenir une pâte sans grumeau. Battre les oeufs et les ajouter à la pâte. Verser le reste du liquide et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit coulante mais pas trop fluide.

Gâteau sablé et breton

750g de farine

500g de sucre

12 jaunes d'oeufs

1 zeste de citron

500g de beurre demi-sel

Préchauffer le four à 180-200°.

Dans un grand saladier, mélanger la farine et le sucre. Verser les jaunes au centre suivi du beurre refroidi. Mélanger bien et ajouter le zeste (râpé). Foncer (beurre et farine) un plat à tarte de 31cm (ou 1 à bord haut ou 2 plat), verser la pâte et enfourner 1 h. Surveiller la cuisson, déposer du papier sulfurisé dès que le dessus prend de la couleur. Le gâteau-sablé est prêt à consommer et à se garder de 8 à 10 jours (en boîte hermétique ou métallique) dès que la lame d'un couteau ressort sèche de la pâte qui

cuit !

Gâteau pomme-banane

2 oeufs

100 g de farine

60 g de maïzena

1 sachet de levure chimique

1 verre d'eau

150 g de sucre

50 g de beurre

350 g de fruits frais, ici :

2 bananes en rondelles

1 pomme en dés

1 sachet de sucre vanillé

pincées de cannelle

1 moule à manquer (rebord haut et plat) de 25-30 cm de diamètre

Première opération : mélanger la farine, la maïzena, la levure, les oeufs et l'eau.

Deuxième opération : Saupoudrer les fruits coupés en petits morceaux, avec 100 g de sucre. Faire fondre le beurre dans une poêle, y verser les fruits et laisser mijoter à découvert jusqu'à cuisson presque complète.

Troisième opération : Répartir la pâte sur les fruits et laisser cuire 5 min. à couvert. Renverser la préparation dans une assiette. Saupoudrer la poêle de la moitié du sucre restant. Faire glisser le gâteau dedans, face non cuite au fond. Saupoudrer la surface avec le reste du sucre et laisser cuire 5 min. à découvert.

Se consomme chaud ou froid.

Crumble aux fruits

5 pommes moyennes (Ou pommes-bananes, fruits rouges, abricot...)

120 g de sucre cristallisée de préférence (2/4)

60 g de farine (1/4)

60 g de margarine (1/4)

2 c. à c. de cannelle

1 moule à manquer ou plat en verre

Préchauffer le four à 215° maxi. découper les pommes en petits dés grossiers, réserver. Malaxer entre des mains très propres, le sucre, la cannelle, la farine et la margarine dans un saladier, jusqu'à obtention de fins grumeaux friables. Beurrer un plat à gratin, disposer les pommes et recouvrir du mélange sucré. Enfourner et déguster lorsque le dessus est doré, les fruits sont cuits ! Nappé de crème liquide, de fruits rouges, c'est terrible.

Riz au lait

100 g de riz basmati

1/2 l de lait

4/8 cas de sucre (suivant le goût)

1 gousse de vanille ou extrait, ou 2 graines de cardamome ou 1 bâton de cannelle

1 pincée de sel

1 ou 2 cas de raisins secs (facultatif)

1 cas de pistaches épluchées et hachées (facultatif)

Faire tremper le riz 1/2 h. Le cuire dans de l'eau non salée pendant 2/3 mn, jusqu'à ébullition. Egoutter le riz et le rincer à nouveau. Mettre la vanille dans le lait et le faire bouillir. Verser le riz et le sel, et remuer délicatement avec une cuiller en bois pendant quelques instants. Laisser cuire sans y toucher pendant environ 15/20 mn, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le lait. En fin de cuisson, verser les raisins et la cardamome ou la cannelle. Rajouter le sucre hors du feu en mélangeant doucement. Retirer la vanille, la cannelle ou les graines de cardamome, et mettre les pistaches. Laisser refroidir et servir frais.

Compote de fruits

6 à 10 pommes (ou poires, pêches, bananes, abricot, rhubarbe, mangue, fraises, framboises... ou des mélanges)

2 à 6 cac de cannelle suivant le goût

2 à 6 cac de sucre roux (facultatif)

10 à 20 g de beurre suivant le goût et les fruits

Découper les pommes (ou autres fruits) en morceaux très fins. Mettre le beurre dans une casserole profonde. Une fois qu'il est fondu, verser les fruits. Laisser cuire environ 15/20 mn, le temps que les fruits fondent, sans attacher ni trop caraméliser. Ajouter le sucre et bien mélanger. Laisser cuire 5 minutes et ajouter la cannelle. Bien mélanger. Laisser cuire quelques instants. Servir tiède ou froide. Quelques zestes d'oranges adoucissent la rhubarbe, ceux de citron relèvent les mangues ou les fraises...

Neige du Tibet (pour 1 pers.)

1 portion de fromage blanc ou 2 "petits suisses"

une dizaine de raisins secs et/ou pistaches émietées non salées

quelques cuillers de miel très liquide

Mélanger dans un bol ou une assiette le fromage blanc, le miel, puis les raisins. Servir frais.

Yaourts (1 litre de lait donne 7 yaourts.)

Faire bouillir 1 litre de lait. Mettre la cocotte sur le feu avec 1 doigt d'eau et la laisser monter en pression (la soupape doit tourner quelques secondes). Laisser le lait refroidir à 50° C (on peut tremper son petit doigt dans le liquide sans se brûler mais on est obligé de le retirer rapidement quand même). Ajouter le yaourt ou le ferment lactique à ce moment et bien remuer le tout. Remplir les pots de ce mélange. Ouvrir la cocotte et la vider de son eau bouillante et y placer les pots de yaourts. Fermer la cocotte et laisser les pots pendant 5 heures dans la cocotte. Ensuite, retirer les pots et les maintenir au frais.

Beignets de bananes

2 bananes

1 oeuf

2 cuillers à soupe de farine

4-6 cuillers à soupe de sucre roux

1 cuiller à soupe d'eau

Pâte : battre l'oeuf, ajouter la farine en pluie sans cesser de battre jusqu'à obtenir une pâte onctueuse.

Couper chaque banane en 2 dans le sens de la longueur, puis en largeur. Tremper chaque morceau dans la pâte avant de les plonger dans l'huile de friture (chauffée dans une poêle).

Faire dorer les beignets quelques minutes, puis les disposer sur une assiette.

Caramel : Garder l'équivalent d'une c.a.s d'huile dans la poêle, et jeter le reste. Ajouter alors le sucre, et l'eau. Plonger immédiatement les beignets dans la poêle, pour les faire caraméliser. Retirer les une fois qu'ils sont bien brunis. Servir chaud.

Clafoutis aux cerises

150 g de farine

75 g de sucre

2 oeufs

20 cl de lait

4 cas d'huile

1 cac de levure chimique

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

Mélanger et battre tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez liquide. Laisser reposer une heure. Verser dans un plat à larges bords la pâte, puis les fruits. (Il est théoriquement possible de remplacer les cerises par des pruneaux, des mirabelles, des pommes...) : Enfourner 35-40 mn dans un four préchauffé.

Crème au chocolat

1/2 litre de lait
1 cas rase de maïzena
4 cas de sucre
2 cas de chocolat en poudre non sucré

Mélanger la maïzena, le sucre et le chocolat avec un peu de lait froid. Verser ensuite le tout dans le lait bouillant, et faire chauffer quelques instants jusqu'à obtenir un mélange crémeux sans arrêter de tourner et faire bouillir. Répartir la crème dans des ramequins, laisser refroidir pour qu'elle se raffermisse.

Gâteau moelleux au chocolat

250 g de chocolat à dessert
6 oeufs
180 g de sucre roux
100 g de margarine
80 g de farine
1 pincée de sel
1 moule à manquer de 25-30 cm de diamètre

Préchauffer le four à 180°. Faire fondre le choc' au bain-marie avec 2 c. à s. d'eau. Ajouter la marga coupée en dés hors du feu, mélanger pour la faire fondre. Casser les oeufs au-dessus d'un saladier pour récupérer les blancs et les monter en neige ferme avec la pincée de sel, dès que le mélange sera prêt. Mélanger, avec un spatule en bois (pour plus de délicatesse), les jaunes au mélange choc'-marga (qui est toujours dans la casserole et au bain-marie mais retiré du feu), puis extrêmement doucement verser en petite quantité la farine puis, faire de même avec le sucre. Incorporer ensuite aussi délicatement que l'étape précédente les blancs. Beurrer un moule à gâteau pas trop haut et verser la préparation. Enfourner 20 min environ, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit sur le dessus et fondant à l'intérieur.

Petit plus: au moment de servir saupoudrer de chocolat en poudre!

Brillante tarte aux poires et amandes

Pâte brisée (voir recette)

Garniture:

1 ou 2 poire-s
50 g de beurre ou marga
125 g de sucre semoule
1 oeuf légèrement battu
1 c. à c. d'essence de vanille (si vous ne disposez pas d'essence de vanille ajoutez 1 sachet de sucre vanillé et enlevez son poids en sucre roux)
2 c. à s. de farine

6 c. à s. d'amandes pilées (peut être remplacé par des noix)

Brillantine:

2 c. à s. de confiture d'abricot ou groseille chauffée et filtrée

Pendant la cuisson de la pâte préparer le reste et laisser le four à 180°.

Couper la ou les poires en 2, retirer le coeur (ooouille!!!), faire pocher (eau+1 c. à s. de sucre chaud) jusqu'à ce qu'elle-s soi-en-t tout juste tendre, environ 10 min. Retirer de la casserole, laisser refroidir et couper en fines tranches. Battre le beurre et le sucre en crème, ajouter l'oeuf et l'essence de vanille. Mélanger bien, incorporer alors la farine et les amandes, re-mélanger. Etaler sur pâte refroidie, disposer les tranches de poires. Faire cuire jusqu'à obtenir une douce nuance dorée!!!!!! (environ 20 min). Faire chauffer puis filtrer la confiot' et quand la tarte est encore chaude, badigeonner-la de confiot'.

Tartes aux bananes

Pour la pâte, voir recette

Pour la garniture:

50 g de beurre

1 et 1/2 c. à s. de mélasse

1 tube de lait concentré sucré

30 g de noix concassées du Brésil ou normal ou des cacahuètes

3 grosses bananes découpés en 1/2 rondelles grossières

50 g de choc à pâtisserie en morceaux

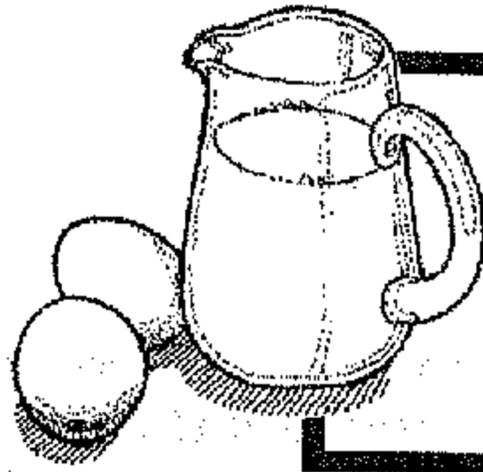
1 moule à tarte de 25-30 cm de diamètre

Pendant que la pâte cuit préparer la garniture et si c'est pas fini en même temps laisser votre four chauffer à la même température 180°.

Casser les noix et les réduire en éclats.

Mélanger dans une casserole le beurre, la mélasse et le lait concentré, les noix. Laisser cuire (5 min.) à feu doux en remuant délicatement, jusqu'à obtenir une "pâte lisse". Pendant ce temps, découper et disposer les bananes sur la pâte à tarte légèrement refroidie. Verser le caramel aux noix sur les bananes et enfourner pendant 15 min. Laisser refroidir, puis un peu avant de servir, faire fondre doucement le choc en morceaux avec un bon fond de lait concentré, remuer délicatement. Préparer une douille ou un filtre à café, verser le choc fondu à l'aide d'une cuillère à soupe dans le cône qui sert de douille (!!) et faire un joli quadrillage sur le dessus de la tarte. Fin prêt! Bon appétit!!!!!!!!!!!!

Les Dattes : Une formule énergétique et douce : les dattes, dénoyautées, fourrées au beurre ou à la pâte d'amande, accompagnées d'un verre de lait de chamelle !



Crèmes et Sauces pour le Dessert

Chantilly

20 cl. de crème liquide
1 cuillère à soupe de sucre roux ou vanillé

Placer un saladier pendant environ une heure dans le freezer. Le retirer avant qu'il ne gèle est préférable! Y verser ensuite le sucre et la crème, ainsi que quelques grains de sel. Battre avec un fouet mécanique (ou électrique) jusqu'à ce que la crème prenne. *Attention à ne pas faire tourner la crème en beurre.* Servir immédiatement.

Sauce au chocolat

100 à 200 g. de chocolat à pâtisserie
10 cl. de lait ou de crème

Dans une casserole, faire fondre, à feu très doux, le chocolat, préalablement cassé en morceaux, puis ajouter le lait ou la crème et remuer délicatement afin d'obtenir une crème onctueuse et lisse. A servir avec un gâteau, des bananes, ou comme vous le souhaitez!

Caramel crémeux (par pers.)

2 cas de sucre
1 cas d'eau
2/3 cas de crème

A feu vif, faire fondre le sucre avec l'eau dans une poêle. Quand le sucre fait des bulles, rajouter la crème.

Crème-douceur à l'anglaise

3 jaunes d'oeufs
2 c. à s. de sucre roux en poudre (ou 1 c. à s. et un sachet de sucre vanillé; ou le top, de l'essence de vanille)
375 ml (entre 1/4 et 1/3 de L) de lait

Séparer les blancs des jaunes au dessus d'un petit récipient (les jeter ou trouver une

sauce, une mousse... pour les utiliser) et dans un saladier, garder les jaunes, les mélanger au sucre, fouetter jusqu'à obtention d'un mélange crémeux et jaune délavé blanc! Pendant ce temps, faire chauffer doucement le lait jusqu'au début de l'ébullition, pour vérifier faire venir le lait sur les parois, si ça frémit, c'est bon. Verser délicatement le lait dans le mélange crémeux, tout en fouettant. Puis remettre sur un feu doux, remuer sans arrêt pendant 5 min. Reverser dans le saladier, laisser de préférence reposer 30 min, mais c'est mangeable un peu avant, éviter de se brûler!

Coulis de fruits

Fruits : 200 g de fraises, framboises, mûres, ou 2 mangues, ou 4/6 abricots...
le jus d'un 1/2 citron
quelques cuillers à café de sucre

Pour le choix des fruits, décider en fonction du dessert à accompagner (fruits, gâteaux, glaces...), de la saison, de votre goût... De nombreuses combinaisons sont envisageables : fruit seul ou mélangés. Ceux qui conviennent le mieux : fraises, framboises, groseilles, mangues...

Si vous disposez d'un mixeur, passer les fruits, le sucre, le citron dans l'engin. Sinon effectuer l'opération à la fourchette (pas pratique avec la mangue !), en disposant le mélange dans une assiette creuse. Servir frais. Sinon, vous pouvez aussi faire des coulis chauds, simplement en faisant fondre les fruits et le sucre quelques minutes dans une casserole. N'ajouter le jus de citron que lorsque le coulis n'est plus sur le feu.

Thé & Douceurs Chaudes/Froides



Thé à la menthe (pour 2 pers.)

2 petites c. à c. de Thé vert
5-6 branches de menthe fraîche ou séchée
5 morceaux de sucres
2 "bons" verres d'eau

Faire chauffer l'eau, y plonger le thé vert avant que l'eau ne soit bouillante. Rajouter

la menthe, porter à ébullition. Répartir les sucres dans les 2 verres, verser un peu de thé dans l'un, remuer et rejeter dans la casserole. Faire de même avec le 2ème verre et enfin servir le thé. Servir chaud ou froid lorsque le liquide a une jolie couleur brune.

Tisane des Flibustiers (pour 1 pers.)

2/3 cuillers de miel
le jus d'1 citron
3 cuiller de rhum brun
1 bol d'eau

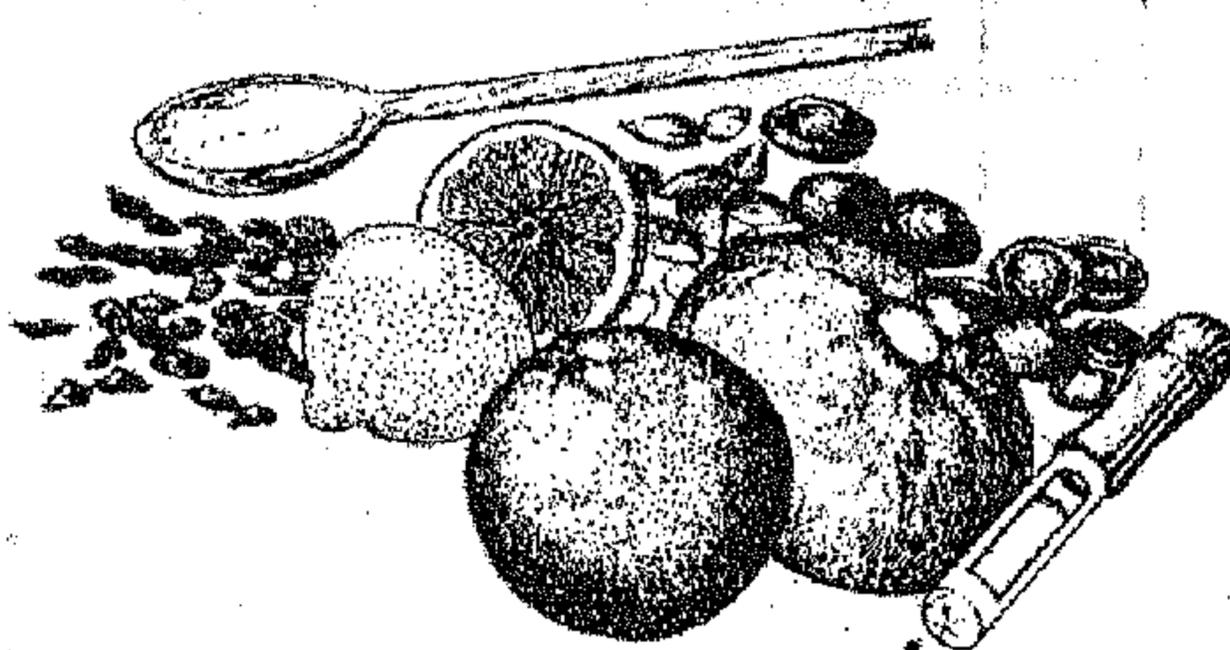
Faire chauffer l'eau. Verser le rhum et le jus de citron dans le bol, puis le miel, et l'eau. Mélanger en laissant fondre le miel.

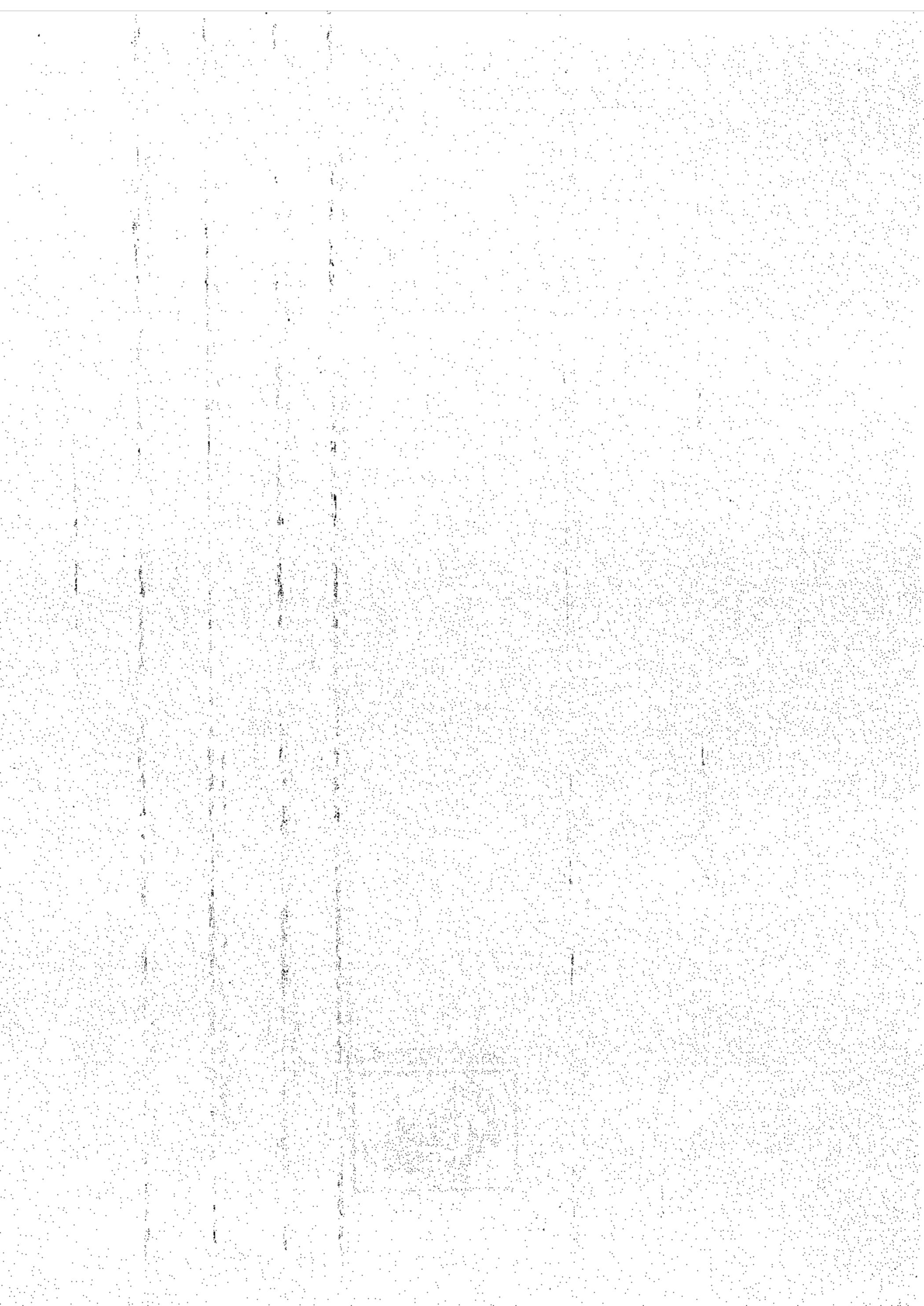
Breuvage très indiqué en cas de grippe, en saison humide, ou en cas d'insomnies chroniques.

Choco rhum (pour 2 pers)

1/2 cas de cacao en poudre
1 cas de sucre en poudre
1 (ou 2) cac de rhum brun (ou de whisky)
60 ml (1/8 l) d'eau
500 ml (1/2 l) de lait
1 cac de cannelle

Dans une casserole, mélanger le sucre et le chocolat. Faire chauffer et verser l'eau, en fouettant jusqu'à obtenir un mélange onctueux et lisse. Dans une autre casserole, faites chauffer le lait. Porter à ébullition, puis baisser le feu et ajouter le lait chaud. Batre pour obtenir de la mousse. Verser le rhum et la cannelle dans les tasses, et servir le chocolat.





Anti-© FTP 99-01

