



Jacques Henri Prévost

Cuisine Végétarienne

200 Recettes

100 traditionnelles

100 exotiques
ou innovantes

Cuisine végétarienne

200 Recettes

**100 de tradition
100 de novation**



Jacques Henri Prévost

Cuisine végétarienne

200 Recettes

**100 de tradition
100 de novation**



Jacques Henri Prévost

La Tradition Végétarienne

***La tradition végétarienne
est une éthique fondée
sur le respect général de la vie,
ceci incluant la vie animale.
Elle remonte au culte antique
et pacifique des Orphistes
qui refusaient toute violence,
ne sacrifiaient point d'animaux aux dieux,
et ne consommaient aucune chair.***

La Cuisine Végétarienne

***La cuisine végétarienne est la manifestation
volontairement concrète et quotidienne
de cette approche tolérante
et pacifique du Monde.
Elle engage aussi, techniquement,
un savoir faire affirmé
qui est l'expression sensible et gustative
d'une certaine forme d'art.***

200 Recettes

Cuisine végétarienne

- Livre 1 – 25 Entrées Traditionnelles N° 1 à 25**
- Livre 2 – 25 Entrées Exotiques
ou Innovantes N° 26 à 50**
- Livre 3 – 12 Potages Traditionnels N° 51 à 62**
- Livre 4 – 13 Potages Exotiques ou Innovants N° 63 à 75**
- Livre 5 – 13 Plats d'Œufs Traditionnels N° 76 à 87**
- Livre 6 – 12 Plats d'Œufs Exotiques
ou Innovants N° 88 à 100**
- Livre 7 – 25 Plats Principaux Traditionnels N° 101 à 125**
- Livre 8 – 25 Plats Principaux Exotiques
ou Innovants N° 126 à 150**
- Livre 9 – 13 Salades Traditionnelles
et de Caractère N° 151 à 163**
- Livre 10 – 12 Salades Exotiques
ou Innovantes N° 164 à 175**
- Livre 11 – 13 Desserts Traditionnels N° 176 à 188**
- Livre 12 – 12 Desserts Exotiques
ou Innovants N° 189 à 200**

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 1 - 25 Entrées Traditionnelles

- Carottes à la Muscade et à la Ciboulette - 1**
- Concombre cuit au Blanc - 2**
- Flamiche Picarde - 3**
- Champignons Farcis – 4**
- Croûtes aux Oignons - 5**
- Petites Courgettes fourrées aux Pignons & Cumin - 6**
- Braisé d'Endives à L'Emmental et Miel - 7**
- Purée d'Artichauts à la Crème - 8**
- Aubergines à la Valencienne - 9**
- Courgettes à l'étouffée – 10**
- Fondue de Poireaux - 11**
- Croustade de Morilles aux Asperges vertes – 12**
- Surprise de Tomate à l'Œuf - 13**
- Croquettes au Bleu - 14**
- Échalotes à la Grecque - 15**
- Tarte Tatin aux Échalotes - 16**
- Betteraves rouges à la Crème - 17**
- Avocats farcis au Céleri - 18**
- Oignons à la Crème – 19**
- Champignons sautés aux Fines Herbes - 20**
- Tagliatelles de Courgettes à la Crème - 21**
- Pointes d'Asperges aux Morilles - 22**
- Endives braisées au Miel - 23**
- Poireaux en sauce de Betteraves rouges – 24**
- Confit d'Échalions – 25**

Fiche recette 1

Carottes à la Muscade et à la Ciboulette.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de carottes, ciboulette, 10 g de beurre, 1 citron jaune, 15 cl de crème fraîche, noix muscade, sel, poivre.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les carottes, les laver puis les couper en bâtonnets. Les mettre dans une casserole avec du beurre, du sel et une bonne pincée de muscade. Ajouter un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu moyen (petits bouillons). Puis découvrir pour faire réduire le jus quelques minutes. Ajouter le jus de citron. Juste avant de servir, ajouter la crème et la ciboulette et mélanger.

Fiche recette 2

Concombres au blanc.

Nouvelle recette

(Plat végétarien cuit). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

2 beaux concombres, 2 courgettes moyennes, 10 cl de crème, 1 tasse de persil haché, 1 bonne pincée de curcuma, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Peler soigneusement les concombres. Laver les courgettes et les peler en laissant la moitié de la peau en lanières. Fendre les légumes en deux et enlever les pépins avec une petite cuiller. Les détailler en petits morceaux puis les cuire à l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les égoutter, puis ajouter la crème, le persil et une bonne pincée de curcuma. Saler & poivrer. Couvrir et laisser réduire pendant une dizaine de minutes. Servir chaud.

Fiche recette 3

Flamiche picarde.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 30 minutes.

Une flamiche très légère aux poireaux.

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de poireaux, 125 g de beurre, 250 g de farine, 5 œufs, 125 g de crème, sel, poivre et noix de muscade

Préparation & Cuisson.

Couper les blancs de poireaux, les tailler en rondelles minces et les mettre dans une casserole avec 50 g de beurre, sel, poivre, muscade. Laisser cuire 30 minutes à petit feu en remuant souvent. Préchauffer le four à 200°.

Préparer une pâte avec la farine, le reste du beurre mou, 3 œufs et 2 blancs, le sel. Pétrir à la main, placer sur la planche à pâtisserie bien farinée, étendre au rouleau. Garnir une tourtière beurrée de la moitié de cette pâte.

Retirer les poireaux du feu, lier avec les 2 jaunes d'œufs restant, la crème et assaisonner. Garnir la tarte de cette préparation. Recouvrir le tout du reste de la pâte, décorée de dessins au couteau. Bien souder les bords de la pâte avec un peu d'eau. Mettre à four vif (200°) et laisser dorer 30 minutes. Servir chaud.

Fiche recette 4

Champignons farcis.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 gros champignons, 2 œufs, 2 cuillers à soupe de tomates séchées, 1 gousse d'ail ou une échalote, huile d'olive, sel, poivre, persil et chapelure.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les champignons en ôtant les queues. Les placer têtes retournées dans une casserole avec 2 cuillers d'huile. Laisser cuire jusqu'à coloration légère et réserver au chaud. Préchauffer le four à 200°.

Préparer la farce en hachant ensemble assez finement les queues de champignons, les tomates séchées, l'ail dégermé ou l'échalote, et le persil. Incorporer les œufs à la fourchette. Saler et poivrer. Épaissir avec de la chapelure jusqu'à obtenir une farce ferme.

Garnir de farce le creux des champignons et les saupoudrer de chapelure. Les disposer dans un plat huilé, farce en l'air, et faire dorer au four pendant 20 minutes.

Fiche recette 5

Croûtes aux Oignons.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tranches de pain un peu rassis, un peu de beurre ou d'huile, 3 ou 4 oignons selon grosseur, 2 gousses d'ail hachées, 1 oeuf, un peu de gruyère râpé, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 200 °C. Émincer et cuire les oignons dans un peu de beurre ou d'huile. Casser et battre l'oeuf puis l'ajouter aux oignons avec l'ail et la moitié du fromage râpé. Mélanger et baisser le feu. Préparer quatre tranches de pain de 1 à 2 cm d'épaisseur. Les garnir généreusement avec le mélange. Saler et poivrer. Saupoudrer les croûtes avec le reste du fromage râpé. Les mettre dans un plat allant au four et les faire gratiner pendant environ 10 minutes en surveillant. Servir bien chaud, éventuellement avec une salade verte.

Fiche recette 6

Petites Courgettes fourrées aux Pignons et Cumin.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 petites courgettes rondes, 1 oignon, 60 g de pignons de pin, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuiller à café de cumin, 1 cuiller à café de tamari (sauce soja). Un peu de chapelure. Du basilic, du persil, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180 °0 C, (th 6). Laver puis cuire les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Pour préparer la farce, peler et émincer finement l'oignon et l'ail. Cuire l'oignon et l'ail à feu doux dans un peu de beurre ou d'huile. Ajouter le cumin, le tamari, les pignons, le persil et le basilic émincé.

Égoutter les courgettes et les rafraîchir sous l'eau froide. Découper un chapeau sur chaque courgette et les évider en laissant un peu de chair et sans percer la peau. Couper la chair ôtée en petits cubes et l'ajouter à la farce. Mélanger. Saler et poivrer. Farcir les courgettes. Y mettre une noisette de beurre et un peu de chapelure puis les placer dans un plat allant au four. Les faire cuire 20 bonnes minutes. Servir bien chaud.

Fiche recette 7

Braisé d'endives à l'Emmental et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 7 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

100 g d'Emmental français coupé en dés, 3 ou 4 endives, 2 cuillers à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe de miel, 1 pincée de cumin, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver les endives et les émincer en long. Les poêler quelques secondes dans une poêle très chaude avec 2 cuillers d'huile. Elles doivent devenir translucides. Les ôter de la poêle et les réserver au chaud, à part. Dans la poêle chaude, ajouter le miel et le cumin et faire réduire pendant 3 minutes. Ajouter les endives et les dés d'Emmental. Faire revenir à nouveau pendant 2 minutes puis servir immédiatement.

Fiche recette 8

Purée d'artichauts à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation & Cuisson : 1 h

Ingrédients pour 4 personnes.

12 fonds d'artichauts surgelés, 5 pommes de terre (charlotte), 100 g de beurre, 1 cuiller à soupe de crème épaisse, 1 citron, 1 bouquet de persil, sel & poivre du moulin + éventuellement 1 cuiller à café de poivre vert.

Préparation & Cuisson.

Cuire séparément les pommes de terre dans leur peau et les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée. Égoutter et citronner les fonds d'artichauts, les réduire en purée en ajoutant la crème, le sel et le poivre, puis réserver au chaud. Éplucher les pommes de terre et en faire une purée avec le beurre et réserver au chaud. Effeuille le persil en réservant 4 brins. Le plonger dans l'eau bouillante salée pendant 1 mn puis récupérer les feuilles avec une écumoire et les passer au mixer avec 2 cuillers à soupe d'eau bouillante.

Mélanger soigneusement les trois préparations en rectifiant vigoureusement l'assaisonnement poivré. Ce plat doit faire ressentir "une main de fer dans un gant de velours". Dresser dans des ramequins ou sur des assiettes individuelles. Décorer d'un brin de persil ou de quelques baies de poivre vert. Servir bien chaud.

Fiche recette 9

Aubergine à la Valencienne.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg d'aubergines, 150 g d'oignons, 1 kg de tomates, 2 cuillers à soupe d'huile d'olives, 1 cuiller à café de sucre en poudre, 1 cuillers à café de thym, 3 cuillers à soupe d'eau, 2 gousses d'ail, 3 feuilles de laurier, sel & poivre du moulin.

Préparation & Cuisson.

Laver, peler, et concasser les tomates. Peler et hacher les oignons et l'ail. Laver l'aubergine et la couper en rondelles. Préparer un coulis de tomates en faisant revenir dans l'huile, les tomates, les oignons, l'ail, le thym et le laurier. Saler et poivrer puis verser dans le mélange, l'eau, le sucre en poudre et les rondelles d'aubergine. Laisser mijoter 30 à 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement, puis servir.

Fiche recette 10

Courgettes à l'étouffée.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 2 pincées de thym, d'origan ou de sarriette, 2 oignons, 1 cuiller à café de tamari, 1 cuiller à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe d'eau, une pincée de sel.

Préparation & Cuisson.

Laver les courgettes puis les couper en rondelles. Émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte avec une cuillerée d'huile. Ajouter les courgettes, l'eau et le tamari. Saupoudrer du sel, du thym, de l'origan ou de la sarriette. Couvrir et réduire le feu au minimum. Laisser cuire au moins 30 minutes en surveillant et en rajoutant un tout petit peu d'eau si nécessaire.

Fiche recette 11

Fondue de Poireaux.

(Plat végétarien). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de poireaux, 60 g. de beurre, 3 cuillers à soupe de crème fraîche, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les poireaux en supprimant 3/4 du vert. Les fendre en deux, les émincer finement puis les laver abondamment à l'eau courante dans un égouttoir. Faire fondre le beurre dans une casserole. On peut aussi utiliser de l'huile. Ajouter les poireaux émincés, saler et poivrer. Faire cuire à feu doux et à couvert pendant 10 à 15 minutes. Ajouter la crème fraîche, porter à ébullition pendant une minute et servir. On peut aussi parfumer la fondue avec des épices comme du curry, du paprika, du safran ou du gingembre.

Fiche recette 12

**Croustades de Morilles aux Asperges vertes (*Gastronomique*).
(*Plat végétarien*). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

1 pain de mie carré de 500 g (ou quatre croustades toutes prêtes), 1 botte d'asperges vertes, 100 g de morilles, 2 échalotes, un demi citron, 3 cuillers à soupe de crème fraîche, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Utiliser le pain de mie pour fabriquer éventuellement les croûtes. Préchauffer le four à th. 6 et préparer les croûtes en coupant 4 tranches de pain de 4 à 5 cm. Enlever la mie sur une partie de la hauteur. Badigeonner de beurre l'intérieur et l'extérieur et faire dorer au four.

Peler les asperges et les raccourcir. Les lier en courtes bottes et les plonger dans de l'eau salée bouillante. Laisser cuire pendant 6 minutes puis les égoutter et délier les bottes. Laver et nettoyer les morilles y compris à l'intérieur. Les mettre dans une poêle avec 40 g de beurre, les échalotes hachées et le jus du demi-citron. Saler et poivrer. Laisser cuire au moins cinq minutes puis ajouter les pointes d'asperges et la crème fraîche. Faire épaissir. Remplir les croustades et servir en présentant le reste de la préparation dans une saucière.

Fiche recette 13

Surprise de Tomate à l'Œuf.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tomates fermes et mures, 4 œufs, 1 gousse d'ail, un peu de roquette, un peu de ciboulette, un peu de persil, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à th. 5, 150 °C. Laver les tomates. En couper le haut et enlever toute la pulpe. Les retourner dans une assiette pour bien les vider et les égoutter. Peler et hacher l'ail. Ciseler la ciboulette et le persil. Remettre les tomates à l'endroit dans un plat allant au four. Casser délicatement un œuf dans chaque tomate sans crever le jaune. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et les herbes ciselées au dessus de l'œuf. Mettre au four et cuire pendant 10 minutes environ pour que le jaune reste coulant. Disposer une couronne de roquette dans chaque assiette, poser la tomate au milieu, et servir.

Fiche recette 14

Croquettes au Bleu.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de pommes de terre, 150 g de Bleu de Bresse ou de Bleu d'Auvergne, 3 œufs, cd l'huile, de la chapelure, du sel et du poivre. On peut utiliser d'autres fromages fondants comme le gruyère.

Préparation & Cuisson.

Cuire les pommes de terre à l'eau puis les éplucher et en faire de la purée. Laisser tiédir. Saler légèrement et poivrer. Ajouter deux œufs entiers battus. Pétrir puis former des boulettes de la taille d'une mandarine. Elles doivent être assez fermes. Si la pâte est trop molle, ajouter un peu de farine. Ce n'est pas facile, il faut se fariner copieusement les mains. Introduire une bonne noisette de fromage au cœur de chaque boulette et le refermer. Passer toutes les boulettes dans un œuf entier battu puis les rouler dans la chapelure et les aplatir un peu. Beurrer un plat allant au four et les disposer dedans. Laisser reposer au moins 30 minutes. Préchauffer le four à 170°C. Cuire pendant 20 minutes. Le fromage doit être fondu et former une petite boule bleue à l'intérieur. Égoutter et servir avec une salade éventuellement relevée d'un soupçon de poivre de Cayenne.

Fiche recette 15

Échalotes à la Grecque.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g d'échalotes, 3 cuillers à soupe d'huile d'olives, 3 cuillers à soupe de sucre glace ou de miel liquide, 2 cuillers à soupe de vinaigre de vin, 4 cuillers à soupe de vin blanc sec, 1 cuiller à soupe de concentré de tomates, 2 tomates mondées, 100 g de raisins secs (facultatif), du sel de du poivre.

Réalisation.

Laver les raisins secs et les mettre à gonfler 1/4 d'heure dans une terrine avec le vin blanc. Éplucher les échalotes. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les échalotes, le miel ou le sucre, et laisser dorer pendant 30 secondes. Mouiller tout de suite avec le vinaigre et le vin blanc avec les raisins, et mélanger avec précaution pour ne pas casser les échalotes. Ajouter le concentré et le concassé de tomates et mélanger doucement. Porter à ébullition et laisser cuire à feu vif jusqu'à épaississement, (environ dix minutes). Assaisonner et servir. Ce plat peut aussi se servir froid au sortir du réfrigérateur.

Fiche recette 16

Tarte Tatin aux Échalotes.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Réfrigération : 30 minutes - Cuisson : 55 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour la pâte brisée - 250 ml de farine, 75 ml de beurre salé bien froid et coupé en dés, 45 ml d'eau glacée.

Pour la garniture - 750 g de petites échalotes (grises si possible), 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 3cuillers à soupe de miel, 3 cuillers à soupe de vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préparer la pâte brisée - Dans le bol du robot culinaire, placer la farine et le beurre. Pulser quelques secondes jusqu'à ce que le mélange prenne une texture granuleuse. Ajouter l'eau et pulser de nouveau quelques secondes à la fois, en ajoutant un peu d'eau au besoin, jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule. Retirer la pâte du robot. Former une boule avec les mains. Couvrir d'une pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes.

Cuisson - Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C. Dans un coquelon allant au four, faire dorer doucement les échalotes à feu moyen dans l'huile environ 10 minutes. Ajouter le miel et laisser caraméliser pendant 2 minutes. Déglacer avec le vinaigre et laisser réduire presque à sec. Retirer la poêle du feu. Abaisser la pâte en un cercle légèrement plus grand que le diamètre de la poêle. Placer l'abaisse sur les échalotes et bien border le pourtour. Cuire au four environ 40 minutes. Laisser tiédir. Renverser dans une assiette de service et servir.

Fiche recette 17

Betteraves rouges à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

2 betteraves rouges cuites, 1 gousse d'ail, 20cl de crème fraîche liquide, du persil, du sel et du poivre.

Réalisation.

Éplucher les betteraves et les couper en fines tranches (ou en rondelles). Éplucher l'ail et le hacher (ou le couper en très petits morceaux). Faire revenir l'ail avec un peu de matière grasse dans une poêle. Y ajouter le persil et les tranches de betteraves et les faire revenir pendant environ 10 minutes. Ajouter la crème et faire revenir à nouveau pendant 2 à 3 minutes en mélangeant les betteraves avec la crème. Servir chaud.

Fiche recette 18

Avocats farcis au Céleri.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Réfrigération : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

2 gros avocats, 4 cotes de céleri, 2 cuillers à soupe de mascarpone, 2 cuillers à soupe de crème fraîche, le jus d'un gros citron, 60 grammes de poudre d'amandes, 1 cuiller à café de miel liquide, du sel, du poivre et une pointe de poivre de Cayenne.

Réalisation.

Couper les avocats en deux, retirer le noyau et les évider avec une petite cuillère. Couper la pulpe en dés dans un saladier et l'arroser de jus de citron. Citronner l'intérieur des coques évidées. Retirer les feuilles des côtes de céleri et réserver 4 belles feuilles pour la décoration. Laver les côtes et les couper en petits tronçons puis les ajouter aux dés d'avocats. Mélanger le mascarpone avec la crème fraîche, le reste du jus de citron, le miel, du sel, du poivre, et une pointe de couteau de Cayenne. Versez la sauce dans le saladier. Ajouter la poudre d'amandes et mélanger délicatement. Répartir la préparation dans les demi-coques d'avocat et les déposer sur un plat. Les recouvrir de film étirable et les mettre au frais pendant 1 heure. Au moment de servir, décorer les demi-avocats avec les feuilles de céleri réservées. Déguster frais.

Fiche recette 19

Oignons à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

12 oignons moyens, 80 g de beurre, 200 g de crème fraîche, 1 cuiller à café de sucre en poudre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Pelez délicatement 12 oignons moyens. Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée. Retirez-les quand ils sont encore un peu fermes. Égouttez-les. Faites fondre 80 g de beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez les oignons. Saupoudrez de sucre puis laissez caraméliser en remuant fréquemment. Poivrez largement. Retirez les oignons et réservez-les à chaud. Déglacez la casserole avec un verre d'eau. Ajoutez 200 g de crème. Laissez épaissir à feu doux en remuant. Nappez les oignons et servir.

Fiche recette 20

Champignons sautés aux fines Herbes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 à 30 minutes

Ingédients pour 4 personnes.

700 g à 1 kg de petits champignons de Paris, 1 ou 2 échalotes hachées, 1 tasse de persil haché, du sel, du poivre, 1 noix de beurre, 2 cuillers à soupe d'huile, un peu de chapelure.

Réalisation.

Coupez la partie sableuse des champignons, nettoyez-les et lavez-les rapidement à l'eau vinaigrée si nécessaire. Égouttez soigneusement les champignons et séchez-les dans un linge. Chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle et versez-y les champignons. Faites-les rissoler à feu assez vif. Au bout de quelques minutes, si les champignons rendent trop d'eau, enlevez-en un peu. Ajouter un peu de beurre et d'huile puis l'échalote hachée, du sel et du poivre. Laissez cuire 6 minutes. Disposez les champignons sautés dans un plat chaud. Saupoudrez de persil haché et de chapelure. Servez aussitôt.

Fiche recette 21

Tagliatelle de Courgettes à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

6 à 8 petites courgettes, 15 cl de crème liquide, de l'huile d'olive, 1 oignon doux, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver et peler les courgettes. puis, à l'aide d'un couteau "dit économe", continuer à en tirer des lanières de chair, (les tagliatelles). Arrêter de découper lorsque l'on arrive aux graines. Peler et émincer un oignon moyen. Dans une poêle, faire revenir les tagliatelles de courgettes et l'oignon émincé dans de l'huile d'olive. Ajouter de l'eau à mi hauteur, laisser un peu cuire les tagliatelles de courgettes qui doivent encore bien se tenir, puis ajouter la crème. Laisser mijoter deux minutes à feu doux. Saler, poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.

Fiche recette 22

Pointes d'Asperges aux Morilles (*Gastronomique*).

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1,5 kg de pointes d'asperges blanches (ou 2 kg d'asperges ordinaires) vraiment très fraîches. 300g de morilles, 125 cl de crème fraîche, sel, poivre (blanc).

Réalisation.

Laver et peler très soigneusement les courtes asperges qui doivent être très fraîches. Si l'on utilise des longues asperges, couper le quart inférieur et le réserver pour en faire un potage. Couper les asperges pelées en tronçons de 4 ou 5 cm et les cuire à l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Pendant ce temps, laver les morilles et les couper en petits morceaux. Les cuire à la poêle dans un peu d'huile, à feu doux, pendant 10 minutes puis ajouter la crème et cuire 10 minutes de plus. Prélever les pointes d'asperges avec une écumoire en réservant l'eau de cuisson pour faire un potage. Ajouter les pointes aux morilles avec un tout petit peu d'eau de cuisson, et mélanger pour lier la sauce. Goûter et rectifier l'assaisonnement avec un peu de sel et un soupçon de poivre et servir bien chaud.

Fiche recette 23

Endives braisées au Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg d'endives, 30 g de beurre (ou huile), 3 cuillers à soupe de sucre en poudre, 4 cuillers à soupe de miel liquide, 1 cuiller de vinaigre balsamique.

Réalisation.

Nettoyer les endives. Les couper en deux dans la longueur et enlever leur cône dur. Faire fondre le beurre dans une sauteuse, y placer les endives, saler et poivrer , et les faire cuire doucement à couvert pendant 45 minutes en les retournant régulièrement (et en ajoutant un peu d'eau chaque fois que nécessaire), jusqu'à ce qu'elles soient braisées et bien dorées. Saupoudrer les endives de sucre en poudre, ajouter le vinaigre balsamique puis le miel et bien les enduire. Laisser cuire encore 10 minutes pour qu'elles caramélisent. S'il y a encore trop de jus à votre goût, retirer le couvercle. Rectifier en rajoutant éventuellement du sucre ou du miel, selon votre goût

Fiche recette 24

Poireaux en sauce de Betteraves rouges.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de blancs de poireaux, 1 petite betterave rouge cuite, de l'huile d'olive, du vinaigre de vin et du vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver les blancs de poireau et les couper en trois tronçons puis les cuire dans de l'eau salée ou 10 minutes à l'autocuiseur. Bien les égoutter et les mettre à rafraîchir. Coupez la betterave en morceaux et les mettre dans un mixer avec 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, deux cuillers à soupe de vinaigre de vin, une cuiller à soupe de vinaigre balsamique, de sel et du poivre, puis mixer. Ajouter ensuite si besoin, du vinaigre balsamique pour obtenir une crème souple. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Disposer les poireaux dans un plat, les napper de sauce et servir bien frais.

Fiche recette 25

Confit d'Échalions.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Une dizaine d'échalions, (échalote dite "cuisse de poulet"), 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 50 g de beurre, 1 bonne cuiller à soupe de vinaigre balsamique, 1 cuiller à café de sucre en poudre, sel et poivre, 1/2 l d'eau. On peut remplacer les échalions par des échalotes ordinaires.

Réalisation.

Peler les échalions et les couper en tronçons. Chauffer l'huile dans une cocotte à fond épais et y faire fondre le beurre. Faire suer les échalions dans le beurre chaud pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le sucre et laisser un peu caraméliser. Déglacer au vinaigre balsamique, puis couvrir d'eau. Amener à ébullition puis laisser cuire doucement à couvert pendant 30 minutes. Lorsque les échalions sont bien tendres, faire réduire la sauce à feu doux. Servir sur une salade de cresson ou de mâche.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 2 – 25 Entrées Innovantes

- Fricassée de Champignons aux Raisins - 26**
- Soufflé aux Oignons - 27**
- Figues rôties au Vinaigre - 28**
- Gougère de Brie aux Airelles (gastronomique) - 29**
- Lentilles corail aux Abricots - 30**
- Galettes d'épinards aux Oignons doux - 31**
- Millefeuilles de Tomates aux Endives - 32**
- Fondue de Poireaux**
 - en Vol au Vent (gastronomique) - 33**
- Oignons rôtis à la Menthe - 34**
- Chayottes farcies au Parmesan - 35**
- Asperges vertes aux Framboises - 36**
- Fenouils à la Crème rosée (gastronomique) - 37**
- Marrons confits et petits Oignons en Croûte - 38**
- Betteraves rouges en Crème de Raifort - 39**
- Carottes aux Raisins Chauds - 40**
- Endives braisées à l'Emmental & au Cumin - 41**
- Champignons de Paris au Porto et Curcuma - 42**
- Sauté de Poires aux Cèpes et Noix - 43**
- Gratin d'Aubergines et Bananes - 44**
- Figues poêlées aux Morilles (gastronomique) - 45**
- Tomates cerises rôties au Balsamique - 46**
- Cœurs de Palmier à la Libanaise - 47**
- Patates douces à l'Estragon - 48**
- Fenouils confits au Miel et Curry - 49**
- Fleurettes de Romanesco rôties – 50**

Fiche recette 26

Fricassée de Champignons aux Raisins.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 40 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

300 g de petites pommes de terre, 3 oignons blancs, 200 g de petits champignons de Paris, 1 branche de céleri, 4 c à soupe de raisins secs, 1 c à café de graines de coriandre, sel, poivre, 2 brins de thym, 5 c à soupe d'huile d'olive.

Préparation et cuisson.

Pelez les pommes de terre, essuyez-les, mettez-les à dorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Épluchez les oignons et émincez-les, ajoutez-les dans la poêle ainsi que le céleri coupé en tronçons. Coupez la base du pied terreux des champignons, lavez-les très rapidement sous l'eau froide pour qu'ils ne se gorgent pas d'eau, puis ajoutez-les aux autres légumes. Faites blanchir les raisins pendant 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-les, mettez-les dans la poêle puis parsemez de coriandre et de thym, salez, poivrez et laissez mijoter en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Servez aussitôt en accompagnement d'une volaille grillée ou en plat unique avec une salade. Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des pâtes que vous aurez fait cuire avant de les mêler aux autres ingrédients.

Fiche recette 27

Soufflé aux Oignons.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 80 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g d'oignons blancs, 2 cuillerées à soupe de farine, 40 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 1/2 cuillerée à café de sucre, sel, poivre, 1 cuiller à soupe de paprika, 3 œufs.

Préparation & Cuisson.

Pelez les oignons. Faites-les cuire 30 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Garder une tasse de leur eau de cuisson. Passez au mixeur pour les réduire en une fine purée. Préchauffez le four 15 minutes à 160°C, Th.. 5.

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine et tournez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez alors la crème fraîche, le sucre, le paprika et la tasse d'eau de cuisson des oignons. Salez et poivrez. Continuez à tourner à feu assez doux pour obtenir une sauce ayant la consistance d'une béchamel. Mélangez-lui la purée d'oignons et laissez cuire 3 ou 4 minutes. Retirez du feu.

Séparez les blancs et les jaunes des œufs. Incorporez ces derniers à la préparation précédente. Battez les blancs en neige très ferme, sur glaçons, et incorporez-les également à de la préparation. Versez-la dans un moule à soufflé beurré et faites cuire au four Th. 6 (180°C) pendant 40 minutes. Surprenant !

Figues rôties au Vinaigre.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

12 figues fraîches, 40 g de beurre, salade verte ou éventuellement épinards, crème fraîche, vinaigre balsamique, sel, poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver et effeuiller la salade. La disposer en saladier. Ajouter les croûtons. Salez, poivrer. Assaisonner avec la crème et un peu de vinaigre. En variante, vous pouvez aussi préparer des épinards à la crème sur lesquels vous servirez les figues. C'est une préparation plus élaborée mais plus gastronomique.

Laver les figues et les couper en deux. Faire grésiller le beurre dans une poêle. Ajouter les figues et les faire revenir quelques minutes de chaque côté. Assaisonner légèrement de sel et de poivre. Lorsque les figues sont cuites, déglacer la poêle avec un filet de vinaigre balsamique.

Servir les figues bien chaudes, sur un lit d'épinards à la crème ou, plus simplement, en les accompagnant de salade. Succès assuré.

Fiche recette 29

Gougères de Brie aux Airelles (Gastronomique).

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 tranches de pain (ou pain de mie), 250 g de brie de Melun, 10 g de beurre, 1 pot d'airelles (ou myrtilles) non salées, poivre. Ajouter 1 botte de cresson ou des endives émincées si vous désirez un accompagnement.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 220°. Toaster le pain au grille-pain. Pendant ce temps, laver et assaisonner la salade. Écroûter grossièrement le brie et en tartiner les toasts. Poivrer avec modération et déposer les toasts dans un grand plat à four beurré (ou sur la grille du four garnie d'une feuille d'aluminium). Enfourner et attendre que le fromage soit bien fondu. Défourner, éteindre le four et allumer le grill. Déposer une cuillère à soupe d'airelles sur chaque toast. Renfourner et laisser dorer sous grill pendant quelques instants. Servir bien chaud, sur assiettes, en garnissant éventuellement de la salade d'accompagnement. Rapide, surprenant et délicieux.

Fiche recette 30

Lentilles corail aux Abricots.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 minutes

On utilisera de préférence des lentilles corail qui cuisent très rapidement, sinon on prendra des lentilles en conserve, simplement cuites à l'eau salée.

Ingédients pour 4 personnes.

150 g de lentilles corail, (ou 250 g de lentilles en conserve), 20 abricots secs, 1 gros oignon, 40 g de beurre, 4 cerneaux de noix, 2 cuillers à soupe de persil ou coriandre haché, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire tremper les abricots dans l'eau chaude pendant 15 minutes puis les égoutter. Hacher menu les oignons, les noix et le persil. Faire cuire les lentilles corail 10 minutes maximum à l'eau bouillante salée puis les égoutter. Attention, elles cuisent rapidement et tournent très vite en purée. Faire revenir les oignons dans le beurre avec les abricots pour les attendrir. Ajouter alors les lentilles et les noix, assaisonner de sel et poivre et reprendre la cuisson à feu très doux pendant 5 minutes. Dresser sur un plat et saupoudrer du persil ou coriandre avant de servir chaud. Très bon. Jolies couleurs.

Fiche recette 31

Galettes d'épinards aux Oignons doux.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 grandes feuilles d'épinards, 200 g d'oignons, 30 g de beurre, 1 carotte, du thym émietté, 100 g de crème fraîche, 1 œuf, + 1 jaune d'œuf, du sel et du poivre, un peu de sauce tomate ou de ketchup.

Préparation & Cuisson.

Couper en brunoise 40 g de carottes, (couper en très petits morceaux). Blanchir les feuilles d'épinards. Dans une casserole, faire fondre les oignons dans du beurre puis ajouter le brunoise de carottes et le thym. Lier avec la crème et les œufs. Garnir de feuilles d'épinards le fond et les cotés de moules à tartelettes puis les remplir avec le mélange aux oignons. Refermer les feuilles d'épinards au dessus. Cuire sur fond d'eau, au bain-marie dans un four à 150°C ou pocher à la vapeur pendant 30 minutes. Renverser sur les assiettes, démouler et servir avec un peu de sauce tomate pour faire un contraste de couleurs.

Fiche recette 32

Millefeuille de Tomates confites aux Endives.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 tomates, 2 ou 3 endives, 75 g d'échalotes, des épinards, 3 cl d'huile d'olives, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Monder, couper en deux puis évider les tomates, puis les ranger sur une plaque antiadhésive huilée. Les cuire dans un four à 140°C pendant une heure pour les sécher et les confire. Laver les épinards, ciseler les échalotes et émincer les endives. Les étuver séparément à la vapeur pendant 10 minutes puis les assaisonner. Monter les millefeuilles dans des cercles de métal en plaçant d'abord la tomate confite, puis les endives et les échalotes, et en terminant par les épinards. Presser puis démouler sur les assiettes. Le contraste de couleur est spectaculaire.

Fiche recette 33

Fondue de Poireaux en Vol au Vent (Gastronomique).

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 poireaux, 2 carottes, un peu d'huile, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, 4 bouchées feuilletées, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver les poireaux et peler les carottes. Mettre les poireaux coupés en tronçons dans une sauteuse avec un peu d'huile et les carottes émincées. Ajouter un peu d'eau et à cuire à feu doux avec un couvercle. Laissez mijoter en remuant de temps en temps. Préchauffer les croûtes de bouchées. Quand les poireaux sont bien réduits et les carottes bien cuites, salez, poivrez et ajoutez la crème fraîche. Retirez du feu. Remplissez les bouchées préchauffées avec le mélange précédent. Servir chaud.

Fiche recette 34

Oignons rôtis à la Menthe.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 oignons doux moyens, 2 c. à table d'huile d'olive,,3 ou 4 gousses d'ail, finement hachées, 1 c. à thé de sel, 1/2 c. à thé de poivre, 1/2 tasse de feuilles de menthe fraîchement hachée,1/4 tasse de vinaigre balsamique.

Préparation & Cuisson.

Couper les oignons en moitié allant du haut vers le bas. Dans un bol, mélanger huile d'olive, ail, sel, poivre et menthe. Étendre le mélange sur chaque moitié d'oignon et le placer dans un plat allant au four. Cuire à 350°F pendant environ 30 minutes. Arroser de temps en temps avec le jus et continuer la cuisson pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à les oignons soient tendres lorsqu'on les pique à la fourchette. Sortir du four, placer les oignons dans un plat de service. Arroser de vinaigre balsamique et servir. (D'après Marge Clark).

Fiche recette 35

Chayottes farcies au Parmesan.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 chayottes, 1 bouquet de cerfeuil, 1 ou 2 gousses d'ail, 10 cl de crème fraîche, 100 g de parmesan, 2 cuillers à soupe de chapelure, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire cuire les chayottes dans l'eau bouillante salée pendant 30mn environ. Peler et hacher l'ail. Râper le Parmesan.

Lorsque les chayottes sont cuites, les couper en deux et les évider avec une petite cuillère. Hacher la chair des chayottes et la faire suer dans de l'huile chaude avec l'ail et une pointe de sel. Ajouter la crème fraîche puis baisser le feu et continuer à chauffer 2 mn de plus.

Laisser refroidir la préparation puis ajouter le poivre, le cerfeuil haché, la chapelure et la moitié du Parmesan. Bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement et farcir chaque moitié de chayotte avec ce mélange. Saupoudrer du reste du Parmesan et enfourner sous le grill quelques minutes.

Fiche recette 36

Asperges vertes aux Framboises.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

2 bottes d'asperges vertes, 125 g de framboises, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboises, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive fruitée, sel fin, poivre du moulin

Préparation & Cuisson.

Éplucher les asperges, les lier en botte et les plonger debout dans un faitout étroit d'eau bouillante salée, pointe en haut. Les faire cuire 12 à 15 minutes (en fonction de leur calibre) à partir de la reprise d'ébullition. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : mettre le sucre, du sel et du poivre dans un bol. Ajouter le vinaigre et mélanger jusqu'à complète dissolution du sucre et du sel. Ajouter l'huile et fouetter pour bien émulsionner. Lorsque la vinaigrette est prête, ajouter les framboises entières et mélanger délicatement. Pour servir, égoutter les asperges sur un linge et les délier. Présenter les asperges sur un joli plat de service et la vinaigrette à part. Servir tiède. Note : on peut également mixer les framboises, les filtrer et ajouter le coulis à la vinaigrette.

Fiche recette 37

Fenouils à la Crème rosée (Gastronomique).

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingédients pour 4 personnes.

8 beaux fenouils, 50 g de raisins secs, 4 cuillers à soupe de purée d'amandes, 60 g de pignons, 2 cuillers à soupe d'eau, 1 cuiller à soupe d'huile, une demi cuiller à soupe de paprika, et du sel.

Préparation & Cuisson.

Faire tremper les raisins dans l'eau tiède. Parer les fenouils et ôter la première feuille. Les couper en deux et les faire cuire à l'étouffée. Ils doivent rester un petit peu croquants. Préparer la sauce en mélangeant au mixer la purée d'amandes, l'eau, l'huile, le paprika. Saler. Égoutter les fenouils et les mettre sur un plat. Répartir au dessus les raisins égouttés et les pignons et couvrir de la sauce rosée.

Fiche recette 38

Marrons confits et petits Oignons en Croûte.

(Plat végétarien). Préparation : 30minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

600 g de marrons de Corrèze, 12 oignons nouveaux, 50 g de moutarde, 100 g de chapelure, 2 cl d'eau ou de bouillon de légumes, 5 échalotes hachées, 2 cl d'huile, 100 g de beurre.

Préparation & Cuisson.

Plonger chaque marron cru 2 minutes dans l'eau bouillante pour les éplucher. (On peut utiliser des marrons épluchés en boîte). Faire fondre les trois quarts du beurre dans une cocotte allant au four, et ajouter les échalotes, les marrons épluchés, les oignons nouveaux, le bouillon de légumes, et mettre au four pendant 20 minutes à 180°C. Laisser refroidir puis retirer délicatement les marrons et les oignons et les égoutter. Laisser réduire le jus à glace sur feu doux. Pendant ce temps, badigeonner un à un les marrons et les oignons au pinceau avec de la moutarde, puis les rouler dans la chapelure. Chauffer de l'huile à bonne température et les faire dorer jusqu'à former une croûte, (30 secondes environ). Disposer dans les assiettes. Déglacer la cocotte avec le reste du beurre, réduire un peu cette sauce, en poser un cordon dans les assiettes et servir.

Fiche recette 39

Betteraves rouges en Crème de Raifort

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 betteraves rouges cuites et épluchées, 50 g de beurre, 50 g de farine, 1 jaune d'œuf, 1 demi litre de lait, du basilic, de la sauge, une cuiller à soupe de raifort en poudre et du sel.

Préparation & Cuisson. Faire une béchamel dans une casserole en faisant fondre le beurre à feu doux puis en saupoudrant lentement la farine tout en remuant doucement pendant 2 minutes. Ajouter ensuite le lait froid en continuant à remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter ensuite le sel et les épices. Couper les betteraves en rondelles dans un plat long et les couvrir généreusement de sauce béchamel. Saupoudrer de raifort en poudre et servir. A défaut de raifort, on peut ajouter une moutarde forte à la sauce.

Fiche recette 40

Carottes aux Raisins Chauds

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de raisins blancs ou noirs, une grande boîte de jeunes carottes (ou une botte), 20 g de beurre, une pincée de gingembre en poudre, une cuillère à soupe de persil haché, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver, essuyer et égrapper les raisins. Ouvrir la boîte et égoutter les jeunes carottes. Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir les raisins. Ajouter les carottes, saupoudrer de gingembre, saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à ce que les raisins soient translucides. Saupoudrer de persil et servir.

Fiche recette 41

Endives braisées à l'Emmental et au Cumin.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

100 g d'Emmental français coupé en petits en dés, 4 endives, 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide, 2 cuillères à soupe de miel, 1 pincée de cumin, sel et poivre.

Réalisation.

Laver les endives puis les émincer dans le sens de la longueur. Les faire poêler quelques secondes dans une poêle très chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile. Les endives doivent juste devenir translucides. Puis, les réserver au chaud. Verser le miel et ajouter la pincée de cumin dans la poêle, faire réduire 3 minutes. Puis, ajouter les endives et les dés d'Emmental. Faire revenir 2 minutes, saler, poivrer et servir immédiatement.

Fiche recette 42

Champignons de Paris au Porto et Curcuma.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de petits champignons de Paris, 3 ou 4 échalotes selon grosseur, 2 cuillers à soupe d'huile, ½ verre de bon vieux porto, 4 cuillers à soupe de crème fraîche, une tasse de persil haché, 2 bonnes pincées de curcuma, du sel et du poivre.

Réalisation.

Nettoyer les champignons et ôter l'extrémité des pieds. Émincer finement les échalotes et les faire revenir dans l'huile. Ajouter les champignons et laisser cuire. Lorsqu'ils sont tendres, ajouter deux ou trois cuillers à soupe de vieux porto, le persil haché, la crème fraîche et le curcuma. Assaisonner. Poursuivre la cuisson pour évaporer l'alcool et bien lier la sauce. Décorer de quelques brins de persil. Servir bien chaud dans un plat ou dans des ravers individuels.

Fiche recette 43

Sauté de Poires aux Cèpes et Noix.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 poires Conférence, 2 gros cèpes finement émincés, 1 tasse de cerneaux de noix, du beurre, de la fleur de sel, du poivre noir et du thym frais émietté.

Réalisation.

Peler les poires Conférence, les parer et les couper en fins quartiers. Les faire revenir dans une poêle dans du beurre moussé. Ajouter les cèpes finement émincés et faire dorer le tout ensemble. Déposer la préparation sur un plat. Saupoudrer de fleur de sel, de poivre noir et de thym frais émietté. Décorer de cerneaux de noix et servir en accompagnant d'un ravier de cerneaux de noix.

Fiche recette 44

Gratin d'Aubergines et Bananes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

600 g d'aubergine, 2 petites bananes (environ 200 g), 20 g de beurre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, du sel et du poivre.

Réalisation.

Éplucher les aubergines et les couper en grands morceaux. Éplucher les bananes et les couper en deux tronçons. Éplucher les oignons et l'ail. Déposer les aubergines, les bananes et l'oignon dans le panier de la cocotte-minute et faire cuire 3 minutes à partir de la rotation de la soupape. Écraser les légumes au presse-purée (ou passer au moulin à légumes) et verser la préparation dans un plat. Ajouter l'ail dégermé et haché puis le beurre. Saler, poivrer et faire cuire au four à 160°C pendant 20 minutes. On peut modifier la quantité de bananes selon le goût.

Fiche recette 45

Figues Poêlées aux Morilles (Gastronomique).

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Douze figues fraîches, 200 g de morilles fraîches ou congelées, 10 cl de crème fraîche, 50g de beurre, 2 CS d'huile d'olive, du sel, du poivre, une pincée de piment d'Espelette.

Réalisation.

Laver soigneusement les morilles, les égoutter et les cuire 5 minutes dans une poêle chaude sans rien ajouter puis les égoutter à nouveau. Chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuire les morilles à feu doux pendant 20 minutes, en surveillant et en ajoutant un peu d'eau chaque fois que nécessaire. Pendant ce temps, laver les figues et les équeuter. Faire fondre 50g de beurre dans une seconde poêle et y déposer les figues coupées en deux. Les faire revenir 10 mn de chaque cotés, à feu doux et en ajoutant de l'eau si nécessaire, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Ajouter 10 cl de crème aux morilles puis continuer la cuisson 5 minutes dans la crème. Ajouter les figues. Salez, poivrer, pimentez, goûtez et rectifier soigneusement l'assaisonnement. Continuer la cuisson encore 10 minutes et servez bien chaud.

Fiche recette 46

Tomates cerises rôties au balsamique.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de tomates cerises rouges entaillées en croix, 2 gousses d'ail émincées, 2 cuillers à soupe de basilic émincé, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à soupe de vinaigre balsamique, 4 tranches de pain rassis, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 180 °. Laver les tomates cerise, les essuyer et les entailler en croix. Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel, le poivre, et l'ail émincé, et en garnir très généreusement 4 ravers ou un plat allant au four. Répartir les tomates cerises sur le mélange, et cuire au four 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain. Saupoudrer de basilic à la sortie du four, et servir très chaud avec le pain grillé.

Fiche recette 47

Cœurs de Palmier à la Libanaise.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de cœurs de palmiers en conserve (une boîte), une boîte de chair de tomates concassées, 20 cl de crème fraîche liquide, 50 g de gruyère râpé, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 200 ° (Th. 7). Égoutter les cœurs de palmier et les couper en deux (en longueur). Huiler un plat à gratin et y déposer les cœurs de palmiers puis les couvrir de la chair de tomates concassées. Couvrir le tout avec la crème liquide. Saler et poivrer puis saupoudrer de fromage râpé. Porter au four chaude pendant 5 ou 6 minutes puis faire gratiner sous le grill avant de servir bien chaud.

Fiche recette 48

Patates douces à l'estragon.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 patates douces moyennes, 25 cl de crème fraîche liquide, 2 grosses cuillères à soupe d'estragon haché, du sel et du poivre.

Réalisation.

Éplucher les patates douces et les couper en gros morceaux. Les cuire à la vapeur en autocuiseur, (4 minutes maximum pour éviter qu'elles tournent en purée). Les mettre dans une casserole et reprendre la cuisson quelques minutes dans la crème fraîche avec la moitié de l'estragon. Bien saler et poivrer modérément. Retirer du feu et répartir le reste de l'estragon juste avant de servir.

Fiche recette 49

Fenouils confits au Miel et Curry.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

3 bulbes de fenouil, 1 cuiller à soupe de curry, 2 cuillers à soupe de miel, 1 noix de beurre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Parer les fenouils avec un couteau économiseur dentelé, (ou ôter les feuilles dures extérieures). Couper les bulbes en quatre pour ôter le cœur rigide, puis débiter en tranches minces (0,5 cm d'épaisseur). Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter les fenouils et saler. Laisser cuire à feu doux pendant 45 minutes, en surveillant et en remuant souvent. Lorsque les fenouils sont bien tendres, ajouter le miel, le curry, et poivrer. Laisser encore à feu très doux pendant 15 minutes, rectifier le sel et le poivre si nécessaire, et servir.

Fiche recette 50

Fleurettes de Romanesco rôties.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 chou romanesco, 2 gousses d'ail, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à café de graines de coriandre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 200°. Laver le chou et le détailler en fleurettes, Ecraser les graines de coriandre. Peler et écraser l'ail dans un bol. Ajouter l'huile, le sel et la coriandre et bien mélanger. Déposer les fleurettes de romanesco dans un plat à gratin huilé et répartissez soigneusement le mélange huile ail et coriandre dessus. Poivrer et mettre à rôtir 30 minutes environ.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 3 – 12 Potages Traditionnels

Soupe à l'Oignon d'Alost - 51

Crème de Cèpes au Lait - 52

Gratinée traditionnelle - 53

Velouté aux Asperges vertes - 54

Potage dans le Potiron - 55

Soupe d'Orties à la Crème d'Amandes - 56

Marmite aux Légumes de Corail - 57

Soupe Corrézienne aux Châtaignes - 58

Soupe verte de Printemps - 59

Potage aux Champignons et Croûtons - 60

Velouté de Carottes et Poireaux - 61

Soupe de Courgettes – 62

Fiche recette 51

Soupe à l'Oignon d'Alost. (*Flandre orientale*)

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

Un litre et demi d'eau, 5 oignons, 4 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 150 g de fromage de Gruyère, un peu de beurre ou d'huile, quelques croûtons de pain, sel, poivre. (On peut remplacer les pommes de terre par deux petites courgettes).

Préparation.

Râper le fromage, frotter d'ail les croûtons ou les frire dans du beurre, et les réserver. Éplucher les pommes de terre, les oignons et l'ail et les couper en petits morceaux. Les faire revenir un instant dans le beurre ou l'huile dans la casserole puis ajouter l'eau.

Cuisson.

Chauffer à feu vif jusqu'à bonne cuisson. Mixer grossièrement. Saler et poivrer. Servir très chaud en accompagnant du fromage râpé et des croûtons à l'ail. En hiver, c'est idéal pour réchauffer vos invités !

Fiche recette 52

Crème de Cèpes au Lait.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 1 heure.

Ingrédients pour 4 personnes.

300g de cèpes, pas trop gros et bien fermes, 1 petit oignon, 2 tranches de pain rassis, 30g de beurre, 1l de lait, 1 petit bouquet de persil plat, sel et poivre blanc du moulin

Préparation & Cuisson.

Nettoyer les champignons sans les laver, couper le bas du pied terreux et, si nécessaire, les peler. Les couper en morceaux. Peler et émincer très finement l'oignon. Faire chauffer le beurre dans une sauteuse, ajouter l'oignon et le faire revenir pendant 2 minutes sans coloration, puis ajouter les cèpes et les faire sauter doucement pendant 15 bonnes minutes.

Pendant ce temps, faire tremper la mie de pain écroûtée dans une jatte avec un peu de lait. Verser le reste du lait dans une casserole et le faire chauffer en ajoutant 25cl d'eau. Laver le persil, l'égoutter et ciseler finement les feuilles.

Passer les champignons sautés au moulin à légume en ajoutant la mie de pain trempée de lait, saler et poivrer. Verser le tout dans la casserole avec le lait et faire chauffer jusqu'à ébullition. Ajouter le persil et mélanger intimement. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir très chaud dans des assiettes creuses chauffées. On peut garnir ce potage de petits cubes de pain rissolés au beurre.

Fiche recette 53

Gratinée traditionnelle.

(Plat végétarien). Préparation et Cuisson : 1 heure.

C'est une soupe d'hiver qui se traditionnellement dans des petits pots à gratin individuels.

On peut aussi utiliser une cocotte en fonte allant au four et servir à la louche dans de grands bols.

Ingrédients pour 4 personnes.

Un litre et demi d'eau, 400 g d'oignons, 30 g de farine, 150 g de fromage de Gruyère râpé, un peu de beurre ou d'huile, quelques tranches de pain sec, sel, poivre.

Préparation & Cuisson.

Émincer les oignons. Les faire revenir un instant dans le beurre ou l'huile dans la casserole puis ajouter la farine et remuer avec une spatule en bois tout en ajoutant l'eau. Saler et poivrer. Chauffer à feu vif jusqu'à bonne cuisson. Mixer grossièrement.

Dans le fond des pots à gratin, disposer une tranche de pain sec. Ajouter un peu de fromage râpé puis verser à demi hauteur la préparation d'oignons. Ajouter à nouveau une tranche de pain sec puis du fromage râpé et le reste de la préparation d'oignons. Parsemer encore de fromage râpé et faire gratiner au four chaud (sous le gril). Servir brûlant.

Fiche recette 54

Velouté aux Asperges vertes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour 4 personnes: 1 kg d'asperges vertes, 3/4 litre de lait, 1 c à soupe de farine, 30 g de beurre, 50 g de crème, sel, poivre, cerfeuil.

Préparation & Cuisson.

Peler les asperges et les faire cuire pendant 20 minutes environ selon grosseur, puis les égoutter et en réserver une douzaine de pointes pour la présentation. Passer tout le reste au mixeur. Préparer une béchamel avec le beurre, la farine du sel, du poivre et un peu de lait. Ajouter y la purée d'asperges. Détendre avec le reste du lait et remettre sur feu doux. Ajouter la crème et servir immédiatement en mettant dans chaque assiette 3 pointes d'asperges et quelques brins de cerfeuil. On peut rendre ce potage encore plus fin (et plus riche) en ajoutant 1 ou 2 jaunes d'œuf battus dans la soupière. Fouetter pour bien mélanger.

Fiche recette 55

Potage dans le Potiron.

(Plat végétarien). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 petit potiron de 2 kg. (Un potiron orange ou une courge d'hiver verte). Il va servir de soupière. Il doit se tenir bien stable et ne pas être meurtri. Il faut aussi 2 échalotes et 1 oignon hachés, 30 g de beurre, 1 tasse de crème fraîche, 1 demi jus de citron, 1 morceau de sucre, du sel et du poivre. Ajouter éventuellement un peu de gruyère râpé et du pain grillé si l'on veut gratiner le potage.

Préparation & Cuisson.

Découper avec précaution une large ouverture sur le dessus du potiron avec un couteau solide à lame ferme. Enlever les graines et les fibres puis recueillir la chair avec précaution, en utilisant une cuiller à bords coupants ou un couteau adapté. Il faut laisser assez de chair et ne pas percer la peau. Égaliser les bords. Fondre le beurre dans une cocotte et faire revenir l'oignon et les échalotes puis la chair de potiron. Ajouter l'eau et le sucre, saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes et préchauffer le four à Th.7, 200°C. Mixer dans la cocotte puis ajouter la crème et le jus de citron. Mettre le potiron dans un plat creux, par précaution. Lorsque le four est chaud, il faut l'arrêter. Verser doucement le potage dans le potiron, puis saupoudrer éventuellement de fromage râpé et enfourner quelques minutes pour gratiner, en surveillant. Servir immédiatement sur le pain grillé, dans les assiettes.

Fiche recette 56

Soupe d'Orties à la Crème d'Amandes.

(Plat végétarien - traditionnel en Wallonie). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de jeunes orties (Mettre des gants et ne prendre que l'extrémité des tiges), 2 pommes de terre, 1 oignon, 2 échalotes, 30 g de beurre, 1,5 litre d'eau, 1 cuiller à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe de crème fraîche, 2 cuillers à soupe rases de purée d'amandes, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Éplucher et hacher les échalotes et l'oignon. Peler et laver et couper les pommes de terre en morceaux. Mettre des gants et parer les orties en ne gardant que les jeunes extrémités. Les laver soigneusement puis les plonger 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Refroidir les orties dans de l'eau froide, les égoutter, les presser puis les hacher grossièrement. Chauffer le beurre dans une cocotte et faire revenir les échalotes et l'oignon quelques minutes puis ajouter l'eau, le reste des légumes et les orties. Porter à ébullition et laisser frémir pendant 30 minutes environ. Délayer la purée d'amandes dans un peu d'eau. Mixer la soupe puis ajouter la crème et la purée d'amandes. Mélanger, saler et poivrer.

Fiche recette 57

Marmite aux légumes de Corail.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

2 pommes de terre, 3 carottes, 1 gros oignon, 3 dl de lentilles corail, 500g de tomates (ou une boîte de tomates pelées), 1 poivron jaune ou rouge (éviter le vert), 1 litre d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 1 bonne cuiller à café de cumin ou de curry, 1 feuille de laurier, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Peler les tomates en gardant leur jus. Émincer l'oignon. Griller rapidement le poivron. Éplucher et couper tous les légumes en gros dés. Mettre un peu d'huile dans une marmite et ajouter tous les ingrédients sauf les lentilles et le sel. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes. Ajouter les lentilles corail et poursuivre la cuisson 15 minutes de plus jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres. Saler et poivrer. Ne pas mixer car les légumes doivent rester en morceaux. Ajouter un peu de crème fraîche et servir bien chaud.

Fiche recette 58

Soupe Corrézienne aux Châtaignes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 1 heure

15

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de châtaignes, 2 poireaux, 2 oignons, 3 branches de céleri, 2 gousses d'ail (pilées), 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 1,5 litres d'eau, du sel et du poivre, et du persil (pour la décoration).

Préparation & Cuisson.

Faire chauffer l'eau. Éplucher les châtaignes et tous les légumes. (On peut utiliser des châtaignes précuites sous vide). Couper les légumes en petits morceaux (sauf l'ail). Les faire légèrement blondir à feu doux dans une cuillère d'huile d'olive, dans un cocotte. Ajouter l'eau chaude et l'ail pilé. Saler et poivrer. Faire cuire le tout à feu doux pendant une heure environ en vérifiant la cuisson régulièrement). Lorsque les châtaignes sont cuites, retirer du feu et mixer ou passer au moulin à légumes. Saupoudrer de persil haché et servir.

Fiche recette 59

Soupe verte de Printemps.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 laitue, 1 botte d'oseille, 1 botte de cerfeuil, 300g d'épinards, deux cuillers à soupe de crème fraîche, deux œufs, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver et éplucher la laitue. Équeuter et parer l'oseille, les épinards et le cerfeuil. Laver tous les légumes, les faire blanchir séparément à l'eau bouillante puis les rafraîchir, les égoutter et les mixer ensemble. Ajoutez peu à peu 1 litre de bouillon de légumes (tablette). Faire cuire le tout dans une casserole à petit feu une dizaine de minutes avec deux cuillerées de crème. Saler et poivrer.

Pendant ce temps, battre deux œufs dans un bol. Arrêter le feu. Incorporer la préparation avec précaution, en longs filets, hors feu, dans la soupe tout en remuant doucement pour que les parcelles d'œufs ne s'agglutinent pas. Servir aussitôt.

Fiche recette 60

Potage aux Champignons et Croûtons.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de champignons de Paris, 60 g de beurre, 1 cuiller à soupe de farine, 1,5 à 2 litres de bouillon de légumes (cube), 10 cl de crème fraîche, du persil haché, 4 tranches de pain de mie, 50 g de beurre (ou 4 c à soupe d'huile), du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préparer accessoirement un bouillon de légumes (avec un cube). Nettoyer et émincer les champignons, les faire revenir dans du beurre bien chaud. Saupoudrer de farine, mouiller de bouillon ou d'eau, assaisonner puis porter à ébullition et laisser cuire pendant 15 mn. Lier avec la crème.

Pendant la cuisson, couper les tranches de pain écroutées en triangles et les faire dorer rapidement à la poêle dans du beurre. Les poser dans les assiettes et verser le potage bien chaud dessus et saupoudrer de persil au moment de servir.

Fiche recette 61

Velouté de Carottes et Poireaux.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 carottes, 2 poireaux, 1 oignon, 2 cuillers à soupe de fécule, 1,5 litres d'eau, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 10 cl de crème fraîche, 4 cuillers à soupe de tapioca, du persil haché, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver et peler les carottes puis les fendre en quatre et les couper en très petits morceaux. Laver et parer les poireaux, les fendre en quatre et les couper en très petits morceaux. Peler et émincer l'oignon et le faire un peu revenir dans l'huile dans une casserole. Ajouter les légumes et 1,5 litre d'eau. Saler, poivrer. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Pendant ce temps, délayer la fécule dans un peu d'eau. Lorsque les carottes sont cuites, ajouter le lait de fécule et le tapioca. Laisser cuire 10 minutes puis ajouter la crème et couper le feu. Bien mélanger, goûter, rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer de persil haché et servir.

Fiche recette 62

Soupe de Courgettes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 Kg de courgettes bio, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1,5 litre d'eau, 1 cube de bouillon de légumes déshydraté, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre blanc au moulin.

Préparation & Cuisson.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Laver soigneusement et les coupez en rondelles sans les peler. Mettez l'huile à chauffer dans une casserole et faites revenir à feu doux l'oignon et l'ail. Saler et Poivrer. Ajouter les courgettes et remuer. Couvrir d'eau juste à hauteur. Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon.

Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes environ, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Mixer la préparation, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

On peut garnir ce potage de petits cubes de pain rissolés au beurre, ou quelques lamelles de parmesan.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 4 – 13 Potages Innovants

- Crème banche d'Endives - 63**
- Velouté de Patates douces au Fenouil - 64**
- Zenzaï – Soupe Japonaise aux Haricots rouges - 65**
- Crème de Laitue en Surprise - 66**
- Soupe de Pois chiches aux Epinards - 67**
- Scottish red Potage- 68**
- Consommé de Haricots verts au Curry - 69**
- Potage au Fenouil et Parmesan - 70**
- Velouté de Lentilles Corail au Lait de Coco - 71**
- Gaspacho glacé de Melon - 72**
- Soupe de Avocats à l'Abidjanaise - 73**
- Soupe Chinoise aux Vermicelles de Riz – 74**
- Verrines glacées à la Tomate -75**

Fiche recette 63

Crème blanche d'Endives.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 45 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg d'endives, 1 l de lait, 3 pommes de terre, 2 cuillers à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe de crème liquide, 1 échalote émincée, ciboulette hachée, 1 cuiller à soupe de sucre en poudre, sel & poivre blanc.

Réalisation.

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en petits morceaux. Couper les extrémités des endives, les fendre en deux, ôter le cône de racine et enlever les feuilles extérieures flétries. Couper les endives en petits morceaux et les faire revenir dans l'huile avec l'échalote émincée. Ajouter un peu d'eau et les pommes de terre. Saler et cuire doucement pendant 30 minutes en surveillant et en remuant avec une spatule. Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, ajouter le lait et le sucre, chauffer et mixer finement le tout. Saler & poivrer la préparation qui doit être bien relevée. Continuer à cuire très doucement pendant 15 minutes. Avant de servir, ajouter la crème liquide, goûter et rectifier soigneusement le sel et le poivre. Décorer avec la ciboulette et servir chaud.

Fiche recette 64

Velouté de Patates douces au Fenouil.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

2 grosses patates douces, de préférence à chair orange, 1 gros bulbe de fenouil ou 2 petits, 1 échalote émincée, 1 gousse d'ail émincée, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 pointe de couteau d'un mélange 4 épices, 1,25 litre de bouillon de légumes ou d'eau, 10 cl de crème liquide, sel et poivre du moulin.

Réalisation.

Peler, laver puis couper les patates douces en cubes. Parer le bulbe de fenouil en ôtant les tiges et le plateau. Peler le bulbe au couteau économiseur pour enlever les grosses fibres puis le couper en cubes et les laver. Verser l'huile d'olives dans une cocotte et faire revenir l'ail et l'échalote. Ajouter les épices et mélanger. Ajouter ensuite les cubes de légumes et mélanger à nouveau. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter la crème et mixer au mixeur électrique. Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin. Réchauffer sur feu doux avant de servir.

Fiche recette 65

Zenzaï - Soupe japonaise sucrée aux Haricots rouges.

(Plat végétarien). Temps de trempage 12 heures - Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes.

Cette recette est faite de haricots rouges, des aduki. Cette soupe traditionnelle est servie chaude, seule ou avec des prunes ou des bébés aubergines marinées. Les haricots aduki cuisent très rapidement. Si on utilise des haricots rouges ordinaires, il faut calculer 1H30 de cuisson au lieu de 30 min.

Ingrédients pour 4 personnes.

200 g de haricots rouges, 200 g de sucre roux , 1 pincée de sel , 2 gâteaux de riz (mochi) , 1 feuille d'algue séchée.

Préparation & Cuisson.

Faire tremper les haricots toute la nuit. Les égoutter puis les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau froide. Amener l'eau à ébullition et les y maintenir pendant 3 minutes. Ajouter alors le sucre et le sel. Diminuer le feu de cuisson et laisser mijoter 30 minutes. Dans une poêle, faire griller les gâteaux de riz avec quelques gouttes d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Diviser la feuille d'algue en 4 et diviser chaque gâteau de riz en 2. Se mouiller les doigts et enrouler un morceau d'algue au centre de chaque morceau de gâteau de riz. Déposer un morceau de gâteau de riz garni dans chaque bol et verser doucement la soupe chaude dessus. Servir chaud.

Fiche recette 66

Crème de Laitue en Surprise.

**(Plat végétarien de prestige). Préparation : 40 minutes -
Cuisson : 40 minutes.**

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour la crème - 2 laitues, 50 cl de crème liquide, 1 litre de bouillon de légumes (à confectionner éventuellement), 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, de la ciboulette hachée, du sel et du poivre.

Pour les légumes d'appoint, selon choix - 250 g de petits champignons, des petits cœurs d'artichauts et/ou des pointes d'asperges, des houx de Bruxelles et/ ou des châtaignes, quatre œuf pochés ou des œufs de caille cuits durs, de l'huile d'olive, 2 échalotes, du sel et du poivre. La crème de laitue constitue la base savoureuse du plat. Les légumes d'appoint doivent donc être cuisinés simplement pour ne pas dénaturer le goût. On accentuera la surprise en mélangeant plusieurs variétés. On peut aussi cacher sous la crème de laitue un œuf poché qui s'ouvrira sous la cuiller.

Préparation

Si nécessaire, confectionner préalablement 1 litre de bouillon de légumes avec quelques rondelles de carottes, un oignon émincé et un petit vert de poireau. Saler, poivrer, maintenir à ébullition pendant 15 minutes. Laver et préparer soigneusement la laitue, retirer les grosses côtes, émincer les feuilles. Chauffer l'huile dans une cocotte et faire suer les feuilles émincées en remuant avec une spatule. Mouiller avec un litre de bouillon. Porter à ébullition et laisser cuire à frémissement pendant 10 minutes. Préparer les légumes surprise selon choix. Cuire les petits champignons à la poêle, dans l'huile, avec un peu d'échalote hachée, ou cuire les autres produits à l'eau salée, à couvert. Contrôler la cuisson. Saler, poivrer modestement, goûter, tenir au chaud.

Finition.

Mixer la laitue avec le bouillon de cuisson, puis incorporer 25 cl de crème liquide. Saler, goûter, réchauffer, rectifier soigneusement l'assaisonnement. Le goût doit être très franc. La crème de laitue est la base gustative du plat. Les légumes donnent l'effet de surprise. Dresser dans des grands bols ou des écuelles individuelles profondes. Répartir d'abord les légumes d'appoint, puis les dissimuler en les couvrant généreusement de crème de laitue. Décorer d'un trait de crème liquide et de ciboulette hachée, et chapeauter éventuellement d'une fleur posée délicatement, (capucine orangée, fleur de souci, ou petite rose). Servir immédiatement. C'est superbe !

Fiche recette 67

Soupe de Pois chiches aux Épinards.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 2 heures

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de pois chiches. Pour leur cuisson: 1 oignon, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel. On peut utiliser des pois chiches en conserve en aménageant la préparation du bouillon.

Pour la soupe, 1 kg d'épinards, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 tomate, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de persil haché, 1 œuf dur, du sel et du poivre.

Réalisation.

Faire tremper les pois chiches la veille, puis les faire cuire pendant 1 h 30 avec l'oignon, la carotte et l'ail en les couvrant d'eau (2 litres environ) et en ajoutant l'huile et le sel. D'autre part, nettoyer les épinards, les cuire à l'eau bouillante puis les hacher. Faire revenir à l'huile l'oignon et l'ail hachés avec la tomate pelée et concassée, ajouter le persil et mouiller avec un verre du bouillon de cuisson des pois. Ajoutez le tout aux pois chiches ainsi que les épinards. Continuez la cuisson 30 minutes. Saupoudrez de l'œuf dur haché pour servir.

Fiche recette 68

Scottish red Pottage.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 3 heures

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de haricots blancs ou de lentilles en boîte au naturel, 1 oignon moyen émincé, 1 branche de céleri émincée, 1 petite betterave rouge cuite coupée en gros morceaux, 2 tomates mondées et coupées en morceaux, 30 g de beurre, 1 litre et demi d'eau ou de bouillon de légumes, 1 tasse de feuilles de menthe finement hachées, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire fondre le beurre dans une grande casserole, et y faire revenir les légumes frais pendant 5 minutes en surveillant. Ajouter l'eau ou le bouillon et tous les autres ingrédients sauf la menthe. Amener à ébullition, saler, poivrer, et laisser cuire à tout petit feu pendant au moins trois heures, en écumant de temps en temps si nécessaire. Les morceaux de betterave ont coloré le potage. Les enlever et les jeter. Passer le reste de la préparation au gros tamis. Réchauffer, rectifier l'assaisonnement et servir dans les assiettes en saupoudrant de menthe hachée.

Fiche recette 69

Consommé de Haricots verts au Curry.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

750 g de haricots verts, 4 cuillers à soupe de crème fraîche, 1 cuiller à café de curry en poudre, 1 bouquet de persil plat ciselé aux ciseaux, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver et monder les haricots verts puis les couper en morceaux de 3 cm environ. Les faire cuire environ 20 minutes dans un litre d'eau salée. Laisser un peu refroidir puis ajouter le curry et la crème fraîche. Saler, poivrer et bien mélanger. Réchauffer et servir le consommé bien chaud dans les assiettes en saupoudrant de persil ciselé.

Fiche recette 70

Potage au Fenouil et Parmesan.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

2 ou 3 fenouils (600 g), 2 gousses d'ail hachées, 4 cuillers à soupe d'huile, 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes, 2 tranches de pain coupées en deux, 2 cuillers à soupe de jus de citron, 2 cuillers à soupe d'anisette ou autre alcool anisé, du sel du poivre, du persil plat ciselé et du parmesan râpé.

Préparation & Cuisson.

Parer les bulbes de fenouil et les couper en petits morceaux. Conserver quelques courtes feuilles, les tronçonner et les réserver. Chauffer de l'huile dans une casserole et y faire revenir les morceaux de bulbes avec l'ail pendant quelques minutes. Ajouter l'eau ou le bouillon, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes, à couvert, à feu moyen. Dans une poêle, frire les tranches de pain dans de l'huile, des deux côtés, puis les couvrir de parmesan râpé et réserver. Ajouter au potage les feuilles de fenouil, le jus de citron et l'anisette et bien mélanger. Saler, poivrer, goûter. Verser le potage dans les assiettes, y déposer un toast au parmesan, puis décorer avec le persil.

Fiche recette 71

Velouté de Lentilles Corail au lait de Coco.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 fenouil, 1 gousse d'ail émincée, 2 échalotes émincées, 1 cuiller à soupe de gingembre frais pelé puis râpé, ½ cuiller à café rase de curcuma, 200 g de lentilles corail, 1 litre de bouillon de légumes, 15 cl de lait de coco, 2 cuiller à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre du moulin.

Préparation & Cuisson.

Émincez le fenouil. Dans une cocotte ou une dans une grande casserole, faites revenir l'ail, les échalotes et le gingembre avec l'huile d'olive, pendant 2 minutes, sur feu doux. Ajoutez le fenouil et faites-le revenir pendant 5 minutes. Ajoutez le curcuma et remuez bien. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Lorsque le fenouil est tendre, ajoutez les lentilles et remuez.

Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (elles cuisent très vite). Mixez avec le lait de coco jusqu'à consistance lisse. Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin. Servez dans des bols (ou dans des grands verres).

Fiche recette 72

Gaspacho glacé de Melon.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Attente frigo : 2 heures

Ingédients pour 4 personnes.

1 gros melon, 1 verre d'eau miellée, de la menthe fraîche, une gousse de vanille.

Préparation & Cuisson.

Vider le melon avec précaution et garder la peau. Dans un mixer, mettre la chair du melon, l'eau miellée, la menthe et les graines grattées sur la gousse de vanille. Laisser deux heures au réfrigérateur. Au moment de servir, verser le gaspacho dans la peau du melon et décorer avec quelques feuilles de menthe. On peut aussi servir le gaspacho dans des grands verres à pied.

Fiche recette 73

Soupe d'Avocats à l'Abidjanaise.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Attente frigo : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats, 1 oignon, 1 petit piment rouge (ou pincée de du piment en poudre), 4 cl de crème fraîche épaisse, 1 citron vert, 1 litre de bouillon de légumes (à faire avec un cube), 1 cuiller à soupe d'huile, 2 ou 3 gouttes de Tabasco et du sel.

Réalisation.

Presser le jus du citron. Epépiner le piment et les tailler en rondelles très fines. Ouvrir les avocats en deux, retirer les noyaux et prélever la chair. La mettre dans un plat creux et l'arroser de jus de citron. Peler et hacher l'oignon puis le faire revenir dans l'huile 2 minutes en remuant. Versez le bouillon par dessus et porter à ébullition. Retirer du feu laissez tiédir.

Mettre les avocats avec le jus de citron dans le bol d'un mixeur. Ajouter les trois quarts du piment, le Tabasco et le bouillon. Faire tourner jusqu'à obtention d'une soupe fine. Ajouter la crème, saler légèrement, et mixer par petits coups. Verser la soupe tiède dans quatre grands verres, parsemer avec le reste des rondelles de piment et placer au frais pendant une heure. Servir très frais.

Fiche recette 74

Soupe Chinoise aux Vermicelles de Riz.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 litre et demi d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 2 carottes, 1 échalote, 1 petite poignée de vermicelle de riz, 2 cuillers à café de sauce soja, du thym, du laurier, du sel et du poivre. Un peu de persil haché. Selon goût, on peut ajouter un peu de crème, une cuiller à café de curry, et même quelques cubes de soja.

Réalisation.

Préparer un bouillon avec le cube déshydraté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, l'échalote hachée, le thym, le laurier, le soja coupé en cubes, le sel et le poivre. Porter à ébullition. Ajoute la sauce soja et laisser cuire au moins 15 minutes (pour que les carottes soient tendres). En fin de cuisson, ajouter les vermicelles de riz en suivant les indications du fabricant. On peut alors mélanger à part un peu de crème et le curry. Lorsque les vermicelles sont cuits, ajouter le mélange crème et curry. Servir brûlant dans des assiettes en décorant d'une pincée de persil.

Fiche recette 75

Verrines glacées à la Tomate.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Attente frigo : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

2 tomates par personne (au moins), de l'ail, du basilic, 2 ou 3 gouttes de Tabasco, des gressins, des glaçons et du sel.

Préparation & Cuisson.

Plonger 10 secondes les tomates dans l'eau bouillante pour les peler plus facilement. Eplucher l'ail et en ôter les germes. Mixez le tout ensemble au blender, (le résultat est meilleur qu'au mixer). Si vous n'avez pas de tomates vous pouvez les remplacer par une boîte de pulpe de tomates (une pour 2 personnes). Les glaçons permettent de la consommer juste après la préparation. Si vous n'avez pas de glaçons, vous la préparez à l'avance avec de l'eau et vous la mettez une heure au congélateur. Servir dans de grands verres avec des gressins.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 5 – 12 Plats d'œufs traditionnels

Omelette aux deux Fromages - 76

Tortilla Espanöla - 77

Œufs à la Bruxelloise - 78

Œufs brouillés au Tofu - 79

Œufs mollets aux Morilles - 80

Omelette aux Oignons doux - 81

Œufs Cocotte à l'Espelette - 82

Œufs poêlés aux Tomates - 83

Œufs brouillés aux Épices et Courgettes - 84

Œufs rôtis à la Moutarde - 85

Œufs mollets à la Crème - 86

Œufs farcis à la Russe – 87

Fiche recette 76

Omelette aux deux Fromages.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes.

*On peut éventuellement l'accompagner d'une salade verte, de pommes sautées,
de petits pois à l'anglaise ou d'épinards à la crème.*

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 125 g de gruyère, 100 g de hollande, 2 cuillers à soupe d'huile, 50 g de beurre, sel & poivre.

Préparation.

Battre les œufs sans insister. Certains cuisiniers ajoutent une cuiller à soupe d'eau avant de battre, pour souffler l'omelette. Saler & poivrer modérément. Râper les deux fromages sans les mélanger. Ne pas oublier les légumes d'accompagnement si l'on en use.

Cuisson.

Faire chauffer la poêle avec l'huile puis le beurre jusqu'à grésillement. Baisser un peu le feu. Verser doucement les œufs. Disposer le gruyère râpé au centre, puis le hollande en cercle près des bords. Faire un peu pénétrer le fromage avec une fourchette. Cuire à feu moyen jusqu'à dorer légèrement le fond. Le dessus doit rester moelleux. Faire glisser l'omelette aux deux tiers dans un plat de service bien chaud et replier le troisième tiers dessus en laissant bien voir le décor orange du hollande fondu. Terminer le plat avec la salade ou le légume d'accompagnement et servir immédiatement.

Fiche recette 77

Tortilla Española.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de pommes de terre, 6 œufs, huile d'olive, sel, poivre, (éventuellement 1 gros oignon coupés en lamelles mais ce n'est pas traditionnel).

Préparation.

Laver et peler les pommes de terre. Les couper en gros morceaux et les mettre à cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive. Elles doivent cuire assez lentement. Lorsqu'elles sont à moitié cuites, on peut ajouter les oignons coupés en lamelles. Saler en cours de cuisson. Casser les œufs dans un saladier et les battre après les avoir assaisonnés (sel et poivre).

Cuisson.

Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter généreusement de l'huile d'olive puis verser les œufs dans la poêle sans mélanger trop. Laisser prendre les œufs à feu très doux. Quand le dessous est cuit, prendre un couvercle plus large que la poêle et le poser dessus. Renverser la tortilla sur le couvercle puis la faire à nouveau glisser dans la poêle. Lorsque l'autre côté est cuit, faire glisser la tortilla dans un plat et la servir chaude ou froide. Un petit détail pour affiner le goût de cette recette typique, verser un petit filet de vinaigre sur la tortilla encore chaude. On peut aussi ajouter une pincée de cumin en fin de la cuisson.

Fiche recette 78

Œufs à la Bruxelloise.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

4 chicons moyens (endives), 8 œufs, 80 g de beurre, 4 cuillères à soupe de sauce Béchamel, sel, poivre, chapelure ou biscotte écrasée, sucre en poudre, 1 bon bouquet de cerfeuil.

Réalisation.

Laver les chicons (ou endives), ôter la première feuille, les couper en deux et enlever le cône de la racine. Les émincer assez finement. Les braiser dans une poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Saler, poivrer légèrement, saupoudrer d'une pincée de sucre en poudre. Chauffer, ajouter le beurre et lier à la Béchamel. Il serait préférable d'utiliser une autre poêle pour les œufs, sinon ménager des espaces entre les chicons. Casser les œufs, un à un dans la poêle. Saupoudrer de biscotte ou de chapelure. Finir comme des œufs au plat. Pendant que les œufs cuisent, laver le cerfeuil d'accompagnement, couper les queues, et assaisonner avec un peu d'huile. Répartir les œufs, les chicons (endives) et l'accompagnement sur 4 assiettes. Servir aussitôt.

Fiche recette 79

Œufs brouillés au Tofu.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

180 g de tofu (éventuellement fumé), 40 g de beurre, 15 cl de lait, 4 œufs, 1/2 tasse d'oignons hachés, 1/2 tasse de champignons hachés, 4 cuillers à soupe de gruyère ou cheddar râpé, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Chauffer le beurre dans un poêlon et ajouter le lait. Émietter le tofu, l'ajouter et le faire revenir 3 minutes en remuant constamment avec une spatule. Ajouter ensuite les oignons et les champignons et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes. Pendant ce temps, battre assez légèrement les œufs puis les incorporer en remuant doucement à la spatule jusqu'à ce qu'ils prennent. Saler et poivrer. Saupoudrer avec le fromage râpé et servir.

Fiche recette 80

Œufs mollets aux Morilles.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson :

15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 belles morilles, 10 cl de crème fraîche, 4 œufs (de préférence bio), 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre, et 100 g de mâche ou de roquette pour la garniture.

Préparation & Cuisson.

Laver soigneusement les morilles et les ouvrir en deux. Chauffer doucement l'huile d'olive dans une sauteuse et cuire les morilles pendant 10 minutes. Ajouter la crème, saler, poivrer, mélanger et laisser à feu doux pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, mettre les œufs dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes. Les retirer et les plonger dans de l'eau froide pendant 10 minutes puis enlever les coquilles avec précaution afin de ne pas entamer le blanc. Réserver au chaud modéré (Assiette posée sur une casserole d'eau chaude). On peut aussi utiliser des œufs pochés. Dans ce cas verser 3 cuillers à soupe de vinaigre blanc et 1,5 l d'eau dans une cocotte et porter à frémissements. Y casser les œufs 1 à 1 pour les pocher pendant 3 min, puis les prélever avec une écumoire et les réserver au chaud modéré.

Laver et essorer la salade. Ciseler la ciboulette. Émulsionner l'huile et le vinaigre balsamique avec du sel et du poivre. Répartir la salade dans les assiettes en réservant le centre. Y placer les morilles, arroser de sauce crémée. Déposer les œufs par-dessus, les entamer un peu pour faire apparaître le jaune et servir.

Fiche recette 81

Omelette aux Oignons doux.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 400 g d'oignons blancs ou rouges, 50 g de beurre ou 2 cuillers à soupe d'huile, 4 cuillers à soupe de crème, 1 pincée de muscade, du sel et du poivre, au goût.

Préparation & Cuisson.

Éplucher les oignons et les couper en tranches minces. Faire revenir les anneaux dans le beurre mais sans les faire roussir. Ajouter la crème et la muscade. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 minutes pour faire épaisir un peu la crème. Battre les œufs en omelette puis les verser sur les oignons. Cuire l'omelette en ramenant constamment au centre les parties déjà prises avec une spatule. Servir bien chaud.

Fiche recette 82

Œufs cocotte à l'Espelette.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 7 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 4 cuillers à soupe de crème liquide (20 cl), quelques brins de ciboulette, du sel, du poivre blanc, du piment d'Espelette. Il faut 4 ramequins et un plat allant au four pour le bain-marie. Prévoir un légume d'accompagnement, par exemple des épinards.

Préparation & Cuisson.

Laver, parer et cuire les épinards. Préchauffer le four à 200°. Mélanger la crème et la ciboulette et en verser une cuillerée dans chaque ramequin. Casser un œuf sur la crème. Saler et poivrer. Ajoute une petite pincée de piment d'Espelette sur chaque œuf. Emplir aux 3/4 le plat d'eau et y déposer les ramequins au bain-marie. Enfourner et cuire 5 à 7 minutes en surveillant attentivement. Le blanc doit être pris et le jaune doit rester liquide. Servir bien chaud avec les épinards.

Fiche recette 83

Œufs poêlés aux Tomates.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 4 à 8 tomates selon grosseur, de la ciboulette et de l'ail hachés , de l'huile d'olive, un peu de crème fraîche, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Couper les tomates en rondelles et les faire cuire tout doucement, dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, un peu d'ail haché, du sel, du poivre et la ciboulette. Quand les tomates sont cuites, ajouter un peu de crème et mélanger au jus pour composer la sauce. Au dernier moment, casser les œufs sur les tomates. Lorsqu'ils sont cuits, servir bien chaud.

Fiche recette 84

Œufs brouillés aux Épices et Courgettes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

5 œufs, 4 courgettes moyennes, 1 gros oignon, de l'huile d'olive, 1 cuiller à café de Ras-el-hanout, du persil plat, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver, éplucher et couper en gros dés les courgettes et les oignons. Verser l'huile dans une cocotte, et incorporer les oignons, les courgettes, le persil et ajouter une cuiller à café de Ras-el-hanout. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide (environ 15 minutes). Dans un bol, battre grossièrement les œufs avec du sel et du poivre. Verser sur les courgettes, laisser prendre en tournant à la cuillère de bois. Augmenter le feu 2 minutes et servir aussitôt (dans la cocotte).

Fiche recette 85

Œufs rôtis à la Moutarde.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

6 œufs cuits durs, 50 g de moutarde forte, 400 g de crème fraîche, 150 g de gruyère râpé, 20 g de beurre, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 210° (Th.7). Couper les œufs durs en deux et les déposer dans un plat à four généreusement beurré, (le jaune tourné vers le fond du plat). Préparer la sauce de nappage en délayant la moutarde avec la crème fraîche et en y ajouter 2/3 (100 g) de gruyère râpé. Saler légèrement et poivrer hardiment. Verser la sauce sur les œufs pour les napper complètement. Saupoudrer avec le reste du gruyère. Enfourner pendant 20 minutes pour bien dorer, et servir chaud.

Fiche recette 86

Œufs mollets à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 100 ml de crème fraîche épaisse, un filet de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire bouillir de l'eau et plonger les dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 minutes. Les retirer et les mettre dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Décoquiller délicatement les œufs mollets pour ne pas les abimer ou entamer le blanc. Déposer les œufs, par deux, dans quatre assiettes, et les couvrir de crème fraîche épaisse. Saler et poivrer modérément. Au moment de servir, décorer d'un filet de vinaigre balsamique.

Fiche recette 87

Œufs farcis à la Russe.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

5 œufs, 1 échalote, du persil, de l'huile d'olive et du vinaigre, du curcuma, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Placer quatre œufs dans une casserole d'eau froide et porter au feu. Lorsque l'eau commence à bouillir, ajouter une pincée de sel et laisser cuire 8 à 9 minutes. Pendant ce temps, préparer une mayonnaise et y ajouter le persil haché et l'échalote finement ciselée. Sortir les œufs de l'eau bouillante, croquer légèrement les coquilles et plonger les œufs dans de l'eau bien froide afin qu'ils s'écalent facilement. Les couper en deux dans la coquille, et les écaler avec une cuiller à soupe. Enlever les jaunes, les écraser à la fourchette et les ajouter à la mayonnaise. Saler et poivrer. Bien mélanger et garnir les blancs de cette préparation. Décorer d'une pincée de curcuma et d'un brin de persil et servir.

Recettes
Cuisine végétarienne

Livre 6 – 13 Plats d'œufs insolites ou innovants

- Œufs mollets Sauce au Safran - 88**
- Omelette aux Pommes fruits - 89**
- Œufs sur Curry de Carottes - 90**
- Omelette Alexandre Dumas aux Cerises - 91**
- Œufs en Oranges des Césars - 92**
- Omelette ensoleillée aux Boutons de Pissenlit - 93**
- Ove in Trippa - 94**
- Œufs brouillés à l'Orange - 95**
- Omelette tropicale flambée au Rhum - 96**
- Œufs au Poivre et Curcuma - 97**
- Œufs durs en Rougail - 98**
- Ragoût d'Œufs à la Hongroise – 99**
- Scrambled Eggs à l'Américaine – 100**

Fiche recette 88

Œufs mollets Sauce au Safran.

(Plat végétarien). Préparation : 6 minutes - Cuisson : 10 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 4 cuiller à soupe de crème fraîche, 1/4 de cuiller à café de poudre de safran.

Réalisation.

Mettre les œufs dans une casserole d'eau froide salée et chauffer. Compter 6 minutes à partir du moment où l'eau commence à bouillir. Égouttez les œufs et égalez-les avec douceur. Ne pas percer le blanc qui est fragile. Garder au chaud. Délayer le safran dans la crème. Salez & poivrez et faites chauffer doucement la préparation dans une petite casserole. Nappez les œufs avec cette sauce et servez immédiatement.

Fiche recette 89

Omelette aux Pommes fruits.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 2 pommes golden, beurre, sel & poivre. (pas de sucre).

Préparation.

Battez les œufs en omelette sans insister. Saler & poivrer modérément. Laver les pommes. Coupez les en tranches fines après avoir ôté les trognons.

Cuisson.

Faire chauffer la poêle avec le beurre jusqu'à grésillement. Faites cuire les tranches de pommes jusqu'à transparence. Baisser un peu le feu. Verser doucement les œufs sur les pommes. Cuire à feu moyen jusqu'à dorer légèrement le fond. Le dessus doit rester moelleux. Faire glisser l'omelette dans un plat de service bien chaud et servir immédiatement.

Fiche recette 90

Œufs sur Curry de Carottes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 35 minutes.

Plat réalisable avec des œufs mollets ou des œufs pochés. Prévoir un ou deux œufs par personne selon appétit.

Ingrédients pour 4 personnes.

800 g de carottes, 2 oignons, 4 œufs, 60 g de beurre, 20 cl de bouillon de légumes, 1 bouquet garni, 1 cuiller à soupe de curry en poudre, 1 cuiller à café de sucre en poudre roux, 5 cl de vinaigre (blanc), sel et poivre.

Préparation & Cuisson.

Curry de carottes. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Peler et émincer les oignons. Faire revenir les légumes dans le beurre à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le sucre et le curry. Continuer à cuire en mélangeant pendant 2 minutes. Ajouter le bouillon et le bouquet garni. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et laisser mijoter 30 minutes jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Pendant la cuisson, préparer les œufs.

Œufs mollets. Mettre les œufs dans une casserole d'eau froide salée et chauffer. Compter 6 minutes à partir du moment où l'eau commence à bouillir. Égouttez les œufs et écalez-les avec douceur. Ne pas percer le blanc qui est très fragile. Garder au chaud tiède.

Œufs pochés. Faire bouillir 1 litre d'eau avec le vinaigre. Régler le feu pour obtenir un léger frémissement (très important). Traiter les œufs un par un (très important aussi). Casser un œuf dans une tasse et le verser doucement dans l'eau frémissante. Laisser cuire 3 à 4 minutes en ramenant éventuellement le blanc sur le jaune puis repêcher l'œuf

avec une écumette et égouttez le avec douceur. Garder au chaud tiède. Ce n'est pas facile. Si l'on possède un appareil spécial, ne pas hésiter à s'en servir.

Pour le service. Ôter le bouquet garni et répartir les carottes sur les assiettes. Déposer un ou deux œufs sur les carottes, nappez avec le jus de cuisson et servez immédiatement.

Fiche recette 91

Omelette Alexandre Dumas aux Cerises noires.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

6 œufs, 250 g de cerises noires, fraîches si possible (ou de conserves, égouttées), un soupçon de beurre sans sel. (La recette peut aussi se faire avec de la confiture).

Réalisation.

Dénoyer les cerises noires . Les égoutter si elles sont de conserve. Mettre les cerises dans un saladier. Ajouter les œufs et battez l'omelette vigoureusement. Cuire l'omelette avec très peu de beurre dans une poêle téflon pendant 10 minutes environ. L'omelette doit être assez cuite. Servir chaud.

Fiche recette 92

Œufs en Oronge des Césars.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 2 heures

(Présentation spectaculaire de superbes champignons composés d'œufs et de tomates)

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour la salade, 6œufs, 4 tomates, 1 salade feuilles de chêne, quelques cerneaux de noix

Pour la vinaigrette, 1 branche de persil et 1 échalote et 1 demi oignon finement hachés, 2,5 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Réalisation.

Faire cuire les œufs durs, les refroidir et les écaler avec précaution. Réserver 4 beaux œufs pour constituer les pieds des champignons. Couper les autres en petits cubes. Prépare une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le persil, l'échalote et l'oignons hachés, du sel et du poivre. Effeuille finement la salade et la déposer dans un plat creux avec les cubes d'œufs. Arroser de vinaigrette. Trancher les grosses extrémités des œufs réservés pour qu'ils tiennent bien debout, et les disposer harmonieusement dans le plat. Couper en deux les tomates et poser les moitiés lisses sur chacun des œufs. Si nécessaire, fixer la demi tomate avec une petite pique à olives (bien visible pour qu'on ne se blesse pas). Couper le reste des tomates en petits cubes et les ajouter les sous la salade. Porter à table avec précaution.

Fiche recette 93

Omelette aux Boutons de Pissenlits.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Récolter (en lieu non souillé) 1 bonne tasse de petits boutons de fleurs de pissenlits, bien serrés, non éclos, avec un petit bout de pédoncule. Il faudra aussi 6 œufs (au moins), 1 cuiller à soupe de persil haché, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuiller à soupe de crème fraîche liquide, du beurre, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire fondre du beurre dans une petite casserole et y faire revenir les boutons de pissenlit pendant 2 ou 3 minutes, puis ajouter le persil et l'ail hachés. Saler, poivrer, couvrir et cuire encore 5 ou 6 minutes sur feu doux. Pendant ce temps, battre les œufs en omelette, y mélanger le crème fraîche, saler et poivrer. Chauffer du beurre dans une poêle et y ajouter les œufs. Remuer la poêle pendant la cuisson. Lorsque l'omelette commence à prendre, répartir les boutons de pissenlits dessus, puis la replier et servir aussitôt.

Fiche recette 94

Ove in Trippa.

**(Plat végétarien de tradition corse). Préparation : 15 minutes -
Cuisson : 35 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 2 oignons moyens, 50 g de concentré de tomates, 1 demi litre d'eau, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 1 petit bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail (écrasées), 5 cl d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Couper les queues du persil et hacher les feuilles. Préparer un bouquet garni avec le thym, le laurier et les queues de persil. Éplucher et hacher les oignons puis les faire un peu suer dans l'huile d'olive. Ajouter le concentré de tomates et cuire 3 ou 4 minutes en remuant à la cuiller en bois. Ajouter l'eau, les gousses d'ail écrasées et le bouquet garni. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes. Cuire les œufs durs, 10 minutes à partir de l'ébullition. Les refroidir dans de l'eau bien fraîche puis les écaler et les couper en deux dans la longueur. Retirer le bouquet garni et faire bien réchauffer les œufs dans la sauce. Saupoudrer de persil haché et servir dans un plat.

Fiche recette 95

Œufs brouillés à l'Orange.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 2 citrons, 2 oranges, 40 g de beurre, 10 cl de crème fraîche, du persil ciselé, des toasts grillés, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Ne pas oublier de préparer des toast grillés. Laver les citrons et les oranges puis les couper en rondelles. Prélever 3 rondelles d'orange et les couper en petits dés. Décorer les assiettes avec les autres rondelles d'oranges et de citron. Préparer un bain marie avec une grande casserole à demi emplie d'eau chaude. Casser les œufs dans une casserole plus petite, saler et poivrer, puis mélanger grossièrement à la fourchette sans battre. Mettre la casserole au bain marie et cuire doucement en remuant avec une cuiller de bois. Lorsque les œufs deviennent onctueux, ajouter la crème, le persil ciselé et les dés d'orange. Déposer une part d'œufs brouillés dans chaque assiette et servir avec les toasts.

Fiche recette 96

Omelette tropicale Flambée au Rhum.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 2 bananes, 2 tranches d'ananas, noix de muscade, noix de coco râpée, sucre de canne, un verre de bon rhum.

Préparation & Cuisson.

Couper les bananes en fines rondelles et l'ananas en petits dés. Faire une omelette baveuse et non salée et la fourrer avec les fruits coupés et ajouter un peu de noix de muscade. Refermer l'omelette, saupoudrer largement de sucre de canne et d'une pincée de noix de coco râpée. Dans la poêle, verser le rhum chaud sur l'omelette avec prudence. Incliner la poêle et flamber à partir du bord. Pour la décoration, on peut caraméliser le sucre de canne en faisant des quadrillés au fer rouge.

Fiche recette 97

Œufs au Poivre et Curcuma.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 3 gousses d'ail dégermées et écrasées, 1 gros oignon émincé, 1 boîte de tomates étuvées, égouttées, 1 cuiller à soupe de gingembre émincé, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à thé de curcuma, 1 cuiller à thé de cumin, 3 cuillers à soupe de coriandre fraîche hachée.

Préparation & Cuisson.

À feu moyen, faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre dans l'huile. Ajouter le cumin et le curcuma. Bien mélanger. Ajouter les tomates et laisser réduire quelques minutes à feu moyen doux. Déposer les 4 œufs en gardant les jaunes intacts sur les légumes et couvrir. Laisser cuire lentement jusqu'à la coagulation du blanc. Décorer de coriandre fraîche. Poivrer abondamment et saler légèrement.

Fiche recette 98

Œufs durs en Rougail

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 2 gousses d'ail dégermées et écrasées, 2 gros oignons, 4 tomates, 1 morceau de gingembre, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à café de curcuma, du thym, du sel, du poivre, et 2 petits piments (facultatifs).

Préparation & Cuisson.

Faire cuire les œufs durs 10 mn. à l'eau bouillante et préparer la sauce rougail. Hacher séparément les oignons, le gingembre et les tomates. Piler l'ail et les piments (éventuels) avec le sel et le poivre. Faire revenir les oignons hachés en cocotte dans un peu d'huile, puis ajouter l'ail, le gingembre, et les tomates concassées. Saler, poivrer, ajouter le curcuma, (puis les piments pilés si vous êtes audacieux). Bien mélanger. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes à feu très doux. Couper les œufs durs en deux, les déposer délicatement sur la préparation, et rajouter un peu d'eau. Couvrir encore et laisser cuire 10 minutes, en surveillant et en tournant délicatement plusieurs fois les œufs dans la préparation. Transférer le tout avec précaution sur un plat et servir immédiatement.

Fiche recette 99

Ragoût d'Œufs à la Hongroise.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 1 heure au moins.

Le ragoût d'œufs, mondialement connu, est à base d'oignons et de pommes de terre.

Selon les régions, on y ajoute des ingrédients très variés, (céleri rave, fenouil, olives, cumin ou paprika).

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 12 pommes de terre moyennes, 1 gousse d'ail, 3 oignons, 100 g de farine, 1 petit fenouil (facultatif mais conseillé), 1 morceau de céleri rave (facultatif mais conseillé), 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 grosse cuiller à soupe de paprika, 1 bouquet garni, du gros sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Laver et peler les pommes de terre, le céleri, et le fenouil, puis couper tous les légumes en dés. Emincer les oignons et l'ail, et les faire revenir dans l'huile. Ajouter la farine et laisser cuire 2 mn. en remuant constamment. Ajouter de l'eau puis tous les légumes, le paprika et le bouquet garni. Bien mélanger. Porter à ébullition, saler et poivrer, puis couvrir et laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Baisser alors le feu, et ajouter les œufs sans les crever, en les cassant avec précaution au dessus du ragoût. Laisser encore au feu 2 ou 3 minutes pour qu'ils coagulent, et c'est prêt.

Fiche recette 100

Scrambled Eggs à l'Américaine.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

(Ce sont des œufs brouillés servis avec de l'ananas frit, à la façon américaine)

Ingrédients pour 4 personnes.

8 œufs, 2 cuillers à soupe de crème fraîche, 2 cuillers à soupe de lait, 20 g. de beurre, une boîte de tranches d'ananas, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire fondre un peu de beurre dans une poêle, puis prélever les tranches d'ananas en gardant un peu de jus, les couper en deux et les faire dorer de chaque côté. Déglacer la poêle avec du jus d'ananas et réserver au chaud. Pendant ce temps, battre ensemble les œufs entiers avec la crème et le lait. Saler et poivrer. Préparer un bain marie avec une grande casserole d'eau amenée à ébullition. Faire fondre le reste du beurre dans une casserole plus petite, et y verser la préparation aux œufs. Porter la petite casserole au bain marie maintenu à ébullition à feu moyen, et faire cuire très doucement les œufs 4 ou 5 minutes jusqu'à ce que la préparation s'épaississe et prenne une consistance juste crémeuse. Attention de ne pas cuire en omelette. Déposer harmonieusement les tranches d'ananas et les œufs brouillés sur des assiettes, et servir immédiatement en accompagnant éventuellement de tranches de pain toasté.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 7 - 25 Plats principaux Traditionnels

- Flan de Légumes - 101**
- Tian à la Provençale - 102**
- Gratin Dauphinois - 103**
- Farsou maigre aux Légumes - 104**
- Rosace de Courgettes - 105**
- Aubergines farcies à la Semoule - 106**
- Gratin de Chou rouge aux Châtaignes - 107**
- Gros Gnocchis de Semoule - 108**
- Céleri-rave mijoté aux Marrons - 109**
- Daube de Citrouille - 110**
- Couscous Ali Baba - 111**
- Blanquette de Tofu aux Herbes - 112**
- Moussaka aux Haricots rouges - 113**
- Bouchées à la douce Reine - 114**
- La Ratatouille du Fournil - 115**
- Clafouti de Tomates cerises - 116**
- Courge musquée au Piment d'Espelette - 117**
- Rizotto au Safran et Miel - 118**
- Gnocchis aux trois Fromages - 119**
- Fenouils gratinés à la Mozzarella - 120**
- Le véritable Gratin Dauphinois au Beurre - 121**
- Chou rouge aux Raisins Sultanines - 122**
- Pommes de terre aux Morilles - 123**
- Légumes confits au Four - 124**
- Potiron rôti - 125**

Fiche recette 101

Flan de Légumes.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 50 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 4 œufs, 2 poivrons rouges, 4 tomates, 1 oignon, 100 g de gruyère râpé, 4 cuillers à soupe de lait, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation.

Laver les courgettes et les couper en petits morceaux. Laver et épépiner les poivrons puis les couper en petits morceaux. Ébouillanter les tomates puis les peler, les épépiner et les couper en petits morceaux. Éplucher l'oignon et le hacher.

Cuisson.

Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 20 minutes. Saler et poivrer. Battre les œufs puis ajouter le lait et le gruyère râpé. Saler et poivrer. Ajouter ensuite tous les légumes, bien mélanger et verser dans un moule. Faire cuire au bain marie au four th 6/7 (200° C), pendant 30 minutes. Servir bien chaud.

Fiche recette 102

Tian à la Provençale.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

6 petites courgettes, 4 tomates mûres et fermes, 2 échalotes, 75 gr de gruyère râpé, ½ verre d'huile d'olive, ail, persil, sel, poivre, thym, sarriette, laurier en poudre & autres herbes selon goût.

Préparation & Cuisson.

Couper les courgettes non pelées en biais et en rondelles de 5mm. Couper les tomates en rondelles.

Préchauffer le four à 210 degrés (th 7). Hacher très finement les échalotes, l'ail et le persil, et préparer une persillade.

Huiler un plat à gratin. Disposer une rangée de courgettes se chevauchant aux $\frac{3}{4}$. Parsemer d'échalotes, de persillade et assaisonner. Continuer de la même façon par une rangée de tomates et ainsi de suite jusqu'à épuisement des éléments.

Parsemer d'herbes et de gruyère, arroser d'huile. Passer au four pendant 20 minutes les légumes qui doivent être cuits mais rester croquants. Servir le tout dans le plat de cuisson.

Fiche recette 103

Gratin Dauphinois.

(Plat végétarien). Il en existe plusieurs recettes, avec ou sans fromage et œufs. Le vrai Gratin dauphinois ne contient ni fromage, ni œufs.

1 - Recette avec fromage mais sans œufs. Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes. - 400 g de pommes de terre (12), 1/4 l de lait entier, 1/4 l d'eau, 1 + 1/2 gousses d'ail coupées, 10 cl de crème fraîche, 200 g de gruyère râpé, 2 feuilles de laurier, sel, muscade et poivre

Préparation et cuisson.

Préchauffer le four à 190°. Laver et peler les pommes de terre. Les couper en fines tranches et les mettre à cuire dans une grande casserole avec l'eau, le lait, l'ail coupé et le laurier. Saler et porter à ébullition en surveillant. Maintenir à feu moyen pendant 10 m en remuant de temps en temps. Quand les pommes de terre sont cuites, les égoutter, en répartir la moitié dans un plat à gratin. Saupoudrer de muscade. Napper avec la moitié de la crème puis du fromage. Saler et poivrer légèrement. Recommencer avec une seconde couche. Enfourner. Laisser cuire et dorer environ une heure en surveillant. Servir avec une salade croquante aromatisée au vinaigre balsamique.

2 - Recette avec œufs mais sans fromage. Préparation : 10 minutes - Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes. - 400 g de pommes de terre, 2 œufs, 1/2 l de lait entier, 2 gousses d'ail coupées, 15 cl de crème, 50 g de beurre, sel et poivre.

Préparation et cuisson.

Préchauffer le four à 190°. Laver et peler les pommes de terre. Les couper en fines tranches, les saler et les poivrer. Préparer le nappage en battant ensemble les œufs, le lait et la crème. Frotter d'ail et beurrer un plat à gratin, si possible en terre vernissée. Répartir les pommes de terre dans le plat, en couche très mince. Napper avec une partie de la préparation. Recommencer avec une autre couche, jusqu'à épuisement. Parsemer de beurre et enfourner à four doux. Laisser cuire et dorer environ 45 minutes en surveillant. Les pommes de terre doivent rester tendres quand on pique le gratin en fin de cuisson. Servir très chaud avec une salade croquante aromatisée au vinaigre balsamique.

Fiche recette 104

Farsou maigre aux Légumes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

100 g de pruneaux, 3 cuillères à soupe de farine, 15 cl de lait, 3 œufs, 1 gousse d'ail hachée, 1 bouquet de persil, 1 poignée de pissenlits, 1 poignée de feuilles de bettes (poirée), quelques feuilles de choux, sel et poivre.

Préparation & cuisson.

Tremper les pruneaux dans de l'eau pour les faire gonfler, et les dénoyauter. Blanchir les légumes dans l'eau bouillante, puis égoutter et presser pour extraire le jus. Transférer les légumes et les pruneaux dans un plat et incorporer progressivement la farine et les œufs. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 160°. Huiler un moule allant au four et y déposer la préparation. Cuire à 160° pendant 50 minutes. Démouler et servir avec éventuellement une salade.

Fiche recette 105

Rosace de Courgettes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 œufs, 4 grosses cuillers à soupe de crème fraîche épaisse, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de ciboulette, 4 courgettes moyennes, vertes ou jaunes, sel, poivre, éventuellement épices selon goût. Les courgettes jaunes peuvent également être préférées pour la couleur et le goût.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180 °. Hacher l'ail et la ciboulette. Casser et battre les œufs en omelette. Incorporer la crème épaisse, l'ail et la ciboulette. Saler et poivrer. Beurrer une tourtière ou un plat allant au four et y verser la préparation. Laver et sécher les courgettes. Ne pas ôter la peau. Les couper en rondelles très fines (2 à 3 mm d'épaisseur). On peut utiliser une mandoline. Enfoncer à demi les rondelles dans la préparation, en biais, chacune recouvrant à demi la précédente, en cercles concentriques jusqu'au centre, comme une tarte aux pommes. Enfourner. Laisser cuire et dorer légèrement environ 15 minutes en surveillant. Servir avec une salade et quelques pommes de terre sautées selon appétit des convives.

Fiche recette 106

Aubergines farcies à la semoule.

(Plat végétarien). Préparation : 1 h - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 aubergines, 1 orange, 1 carotte, 200 g de semoule à couscous, 6 feuilles de menthe, 1 cuiller à soupe de jus de citron, 60 g de gouda, 2 yaourts, 5 cl d'huile d'olives, sel & poivre.

Préparation.

Sectionner les extrémités des aubergines et les couper en tronçons de 7 cm. Évider les tronçons en gardant une épaisseur de 1/2 cm. Réserver la chair extraite. Faire dégorger au sel pendant 20 minutes. Peler et râper la carotte. Presser le jus d'orange et prélever le zeste. Cuire la semoule de couscous en y mettant moitié eau, moitié jus d'orange. Laisser gonfler.

Cuisson.

Râper le gouda. Faire revenir la chair des aubergines dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les zestes d'orange, la carotte râpée et assaisonner. Mélanger le couscous au restant, ajouter le gouda râpé. Farcir les tronçons d'aubergines. Les ranger dans un plat à gratin préalablement graissé. Les arroser d'huile d'olives et enfourner 25 à 30 minutes.

Dans un bol, préparer l'accompagnement en mélangeant les yaourts avec le jus de citron, la menthe ciselée et une pincée de poivre. Servir l'accompagnement froid accompagné des aubergines chaudes.

Fiche recette 107

Gratin de Chou rouge aux Châtaignes.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1.30 h.

Ingrédients pour 4 personnes.

1 chou rouge, 300g de châtaignes cuites, en conserve sous vide, 300 g de pommes de terre, 30 cl de bouillon de légumes, 6 pruneaux, 250g de tofu fumé, 2 pommes, 2 oignons, 50 g de beurre, 5 cl de vinaigre, du sel et du poivre. On peut ajouter un verre de vin blanc.

Préparation & Cuisson.

Ôter les feuilles extérieures du chou, le couper en quatre. Enlever la partie dure du cœur et émincer les quartiers. Faire blanchir les morceaux de chou dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée. Pendant ce temps, émincer finement les oignons, éplucher les pommes et les couper en petits dés. Mettre 15 g de beurre dans une poêle et y faire cuire les oignons et les pommes pendant 5 minutes à couvert. Égoutter le chou. Hacher les châtaignes, couper le tofu et les pruneaux en morceaux. Ajouter le chou, les châtaignes, les pruneaux et le tofu dans la poêle. Couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu doux. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 °. Laver les pommes de terre et les couper en fines lamelles. Beurrer un grand plat à gratin et y verser le contenu de la poêle. Arroser généreusement de bouillon et recouvrir d'une couche de lamelles de pommes de terre. Arroser de nouveau et cuire pendant une heure. Porter directement le plat à table.

Fiche recette 108

Gros Gnocchis à la Semoule.

(Plat végétarien). Préparation 20 minutes + 1h au frigo -
Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

0,75 l de lait, 85 g de semoule, 1 œuf, 150 g de parmesan, 75 g de mozzarella, 60 g de beurre, 125 g de crème fraîche épaisse, 1/2 cuiller à café de muscade moulue, sel & poivre noir.

Préparation.

Chauffer le lait dans une casserole, saler, poivrer et ajouter la moitié de la muscade. Porter à ébullition, incorporer progressivement la semoule et faire cuire jusqu'à ce que la semoule soit bien ferme. Battre l'œuf en omelette, râper le parmesan. Hors du feu, incorporer l'œuf et les 2/3 du parmesan. Garnir une tourtière de papier sulfurisé et y étaler la préparation. Mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.

Cuisson.

Préchauffer le four à 180°. Sortir la semoule du réfrigérateur et la découper en ronds de 4 ou 5 cm avec un emporte pièce fariné (ou un verre). Émincer la mozzarella. Faire fondre le beurre. Graisser un plat allant au four. Y déposer les gnocchis. Verser dessus le beurre fondu, puis le crème fraîche. Saupoudrer du reste de muscade et de parmesan, et parsemer de mozzarella émincée. Enfourner et cuire 20 à 25 min jusqu'à ce que les gnocchis soient bien dorés. Servir bien chaud avec une salade.

Fiche recette 109

Céleri rave mijoté aux Marrons.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 gros céleri rave (boule), 1 boîte de châtaignes précuites à l'eau, 2 cuillers à soupe d'huile, 50 g de beurre froid, 125 g de crème fraîche épaisse, eau, sel & poivre, (+ quelques grains de poivre vert, si l'on aime).

Préparation.

Laver et essuyer la boule de céleri. La couper en deux pour faciliter le travail. Sur la planche à découper, peler le céleri puis le trancher en bâtonnets de 3 cm par 1 cm et relaver. Briser les châtaignes en petits morceaux.

Cuisson.

Chauffer l'huile dans une cocotte et ajouter le beurre froid coupé en parcelles. Lorsque le beurre pétille, ajouter les bâtons de céleri et les faire légèrement revenir. Ajouter les châtaignes et un bon verre d'eau, saler et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire à feu très doux, sous couvercle, pendant 20 minutes en surveillant. Rajouter de l'eau si nécessaire. Lorsque le céleri est tendre sous la fourchette, découvrir la cocotte puis évaporer l'eau en excédent. Saler, poivrer, contrôler l'assaisonnement. Ajouter la crème fraîche et le poivre vert et faire encore un peu réduire. Servir chaud. Ce plat très goûteux peut être accompagné d'une salade au vinaigre aromatique.

Fiche recette 110

Daube de Citrouille.

**(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 1 heure
au moins, et plus si possible**

Ingrédients pour 4 personnes.

1,6 kg de citrouille au moins, 10 cl d'huile, 100 gr d'oignons finement émincés, 20 gr d'ail haché, du thym frais et du persil, sel et poivre.

Préparation.

Couper la citrouille en gros morceaux, la vider et la peler. La recouper en petits cubes de 2 cm. Verser l'huile dans une cocotte. Ajouter les morceaux de citrouille, les oignons et l'ail émincés, le thym et le persil. Saler et poivrer.

Cuisson.

Mettre à cuire à feu très doux et à couvert jusqu'à évaporation complète. Si la citrouille n'est pas jeune, il faudra probablement ajouter de l'eau pour faciliter la cuisson.

Fiche recette 111

Couscous Ali Baba.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 tasses (1L) de couscous cuit, 2 tasses (500 ml) de pois chiches, 2 oignons moyens, 1 gousse d'ail émincée, 2 carottes, 1 bulbe de fenouil coupé en dés, 1 courgette, 4 c. table (60 ml) de pâte de tomates, 1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes. Sel, poivre, persil thym, autres épices à couscous selon goût, harissa, raisins secs.

Préparation & Cuisson.

Laver et éplucher le fenouil, la courgette et les carottes. Couper les en petits dés ou en bâtonnets fins, et émincer les oignons et l'ail. Faire revenir tout cela dans une cocotte avec de l'huile. Laisser attendrir puis ajouter les pois chiches, la pâte de tomates, les aromates et le bouillon de légumes. Saler et poivrer. Laisser mijoter au moins 10 minutes. Préparer le couscous dans un grand saladier en y versant la semoule et en ajoutant deux verres d'eau bouillante et un peu d'huile. Mélanger soigneusement et laisser gonfler. Prélever un peu de sauce et la relever avec de la harissa. Servir avec la sauce et les raisins secs à part.

Fiche recette 112

Blanquette de Tofu aux Herbes.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

200 g de tofu aux herbes (ou de tofu fumé), 4 carottes , 8 champignons de Paris, 4 pommes de terre, 1 poireau, 1 oignon, 1 litre d'eau ou de bouillon, 60 gr de farine, 60 gr de beurre ou d'huile d'olives, du thym, du laurier, de sel, du poivre, de la muscade si l'on aime. Valérie Cupillard y ajoute deux cuillers à soupe de purée d'amandes.

Préparation & Cuisson.

Faire chauffer un litre d'eau . Éplucher et laver les carottes, les pommes de terre et l'oignon. Couper les carottes en tronçons de 2cm environ. Couper les pommes de terre en petits cubes. Laver et émincer les champignons. Laver le poireau et le tronçonner. Faire revenir les légumes dans une sauteuse puis ajouter de l'eau et les laisser cuire 10 à 15 minutes. Les pommes de terre doivent être tendres. Couper le tofu en dés.

Préparer la sauce dans une autre casserole. Faire un roux en faisant fondre le beurre sans le laisser noircir, puis en y incorporant progressivement la farine. Verser deux verres d'eau chaude de la cuisson des légumes sur le roux en mélangeant. Assaisonner. Retirer les légumes de leur eau de cuisson et les mettre dans la sauce. Ajouter le tofu et finir de cuire en laissant épaissir la sauce de la blanquette sur feu doux sans cesser de remuer. Servir chaud.

Fiche recette 113

Moussaka aux Haricots rouges.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

1kg d'aubergines, 300 ou 400g de haricots rouges cuis, en boîte, 3 gros oignons, 3 tomates entières, 1 boîte de tomates pelées en dés, 3 carottes, huile d'olive, huile de pépin de raisin, persil, thym, romarin, sel, poivre.

Réalisation.

Laver et râper les carottes. Éplucher les aubergines et les couper en dés. Couper également les tomates en dés. Faire légèrement blondir les oignons coupés en petits morceaux dans une poêle, avec de l'huile de pépin de raisin. Ajouter les carottes râpées, les tomates en dés, la boîte de tomates pelées, de l'huile d'olive et des aromates (thym, romarin, origan, basilic, ou autres). Laisser cuire la sauce 15 min environ en ajoutant de l'eau si nécessaire.

Ajouter les aubergines coupées et bien mélanger le tout. Ajouter de l'huile d'olive et de pépin de raisin, un peu d'eau si nécessaire, du sel et du poivre et couvrir la poêle ou casserole. Laisser cuire 20 min environ avec un couvercle en remuant régulièrement. Préchauffer le four à th 6. Transférer la préparation dans un plat en terre. Ajouter les haricots rouges mélangés à de l'huile d'olives. Couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four pendant environ 40 min en surveillant.

Fiche recette 114

Bouchées à la douce Reine.

(Plat végétarien). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

1/2 tasse (125 ml) d'oignons hachés finement, 1 tasse (250 ml) de céleri coupé en petits dés, 1 tasse (250 ml) de carottes coupées en petits dés, 1 tasse (250 ml) de brocolis coupés en petits dés, 1 tasse (250 ml) de choux-fleurs coupés en petits dés, 1 tasse (250 ml) de champignons coupés en petits dés, 1 3/4 tasse (440 ml) de lait, 1 boîte (284 ml) de crème de champignons, 1 cuiller à soupe (8 g) de farine, des épices comme muscade ou autres au goût, du parmesan ou gruyère râpé, 4 feuilletés pour bouchées.

Préparation & Cuisson.

Dans une casserole, placer tous les légumes, les recouvrir d'eau et faire bouillir pendant 12 minutes. Pendant le temps de cuisson des légumes, battre ensemble la crème de champignons, le lait et la farine. Égoutter les légumes et les mettre dans la préparation à la crème de champignons. Ajouter le fromage et les épices et mélanger. Replacer dans la casserole et cuire pendant 30 minutes à feu doux. Mettre dans les feuilletés pour bouchées, et servir.

Fiche recette 115

La Ratatouille du Fournil.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

2 courgettes coupées en dés, 1 aubergine coupée en dés, 1 poivron rouge coupé en dés, 1 poivron jaune coupé en dés, 1 gros oignon coupé en dés, 3 tomates coupées en dés, Sel, poivre, fines herbes, huile d'olive.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à Th. 7, 220 à 240 °C. Faire revenir les légumes les uns après les autres, dans de l'huile d'olive, et en les enrobant bien. C'est important de les préparer séparément. Dans un plat allant au four, déposer d'abord une couche d'oignons puis l'arroser d'huile. Déposer ensuite une couche de poivrons et l'arroser d'huile, puis une couche d'aubergine et l'arroser d'huile, puis la courgette arrosée d'huile. Terminer avec la tomate arrosée d'huile. Entre chaque couche, saler légèrement, poivrer et ajouter éventuellement de l'ail et des herbes de Provence. Enfourner et laisser cuire 30 à 40 minutes.

Fiche recette 116

Clafouti de Tomates Cerises.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de tomates cerise (jaunes et rouges si possible), 1 cuiller à soupe de maïzena, 20 cl de crème fraîche, 4 œufs, 100 g gruyère râpé, 1 bouquet de persil, du basilic, sel, poivre et une pincée de piment d'Espelette.

Réalisation.

Préchauffer le four à 150°. Laver et équeuter les tomates cerise. Battre les œufs, la crème fraîche et le maïzena. Ajouter le gruyère râpé, saler, poivrer et mélanger. Graisser une haute tourtière ou un plat creux et y verser la préparation. Disposer harmonieusement les tomates qui doivent affleurer la surface. Saupoudrer de persil haché, de basilic et de piment d'Espelette. Enfourner pendant $\frac{3}{4}$ d'heure et laisser dorer en surveillant.

Fiche recette 117

Courge musquée au Piment d'Espelette.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 courge "Butternut" de moyenne grosseur (courge musquée), 100 g d'Emmental français râpé et 50 g de parmesan râpé, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de Pesto, 1 cuiller à café de piment d'Espelette, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à Th.6, 180°. Couper la courge en tranches de 3 cm d'épaisseur pour pouvoir l'éplucher et la parer facilement. Attention car la peau est parfois très dure. La peler et ôter les graines puis la débiter en bâtonnets. La courge "Butternut" est douce, un peu sucrée. Pour relever son goût, mélanger dans une terrine l'Emmental râpé, l'huile, le pesto et le piment d'Espelette. Saler et poivrer puis bien retourner les morceaux de courge dans la préparation. Huiler un plat à four et y déposer les bâtonnets de courge. Saupoudrer de Parmesan râpé. Couvrir d'une feuille d'aluminium et mettre au four pour 45minutes au moins.

Fiche recette 118

Risotto au Safran et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes environ

Ingrédients pour 4 personnes.

240 g de riz à risotto, si possible "Carnaroli", 700 cl. de bouillon de légumes, 2 g de pistils de safran, 50 cl de vin blanc, 40 gr de beurre, 20 gr d'huile d'olive extra vierge, 40 gr de parmesan râpé, 30 gr de miel de châtaigner, 70 gr d'échalotes, 20 gr de bouillon de légumes, 10 gr de fleur de sel.

Réalisation.

Réchauffer le bouillon de légumes. Dans une autre casserole, faire suer les échalotes hachées, sans coloration. Ajouter le riz et le faire dorer. Attention, on ne quitte pas un risotto des yeux. Verser le vin, puis laisser réduire. Ensuite, verser progressivement le bouillon chaud sans cesser de mélanger avec une cuiller en bois. Saler. Après 13 minutes de cuisson à feu doux, ajouter le safran. Retirer la casserole du feu, et incorporer d'abord le beurre, puis le parmesan pour obtenir un mélange crémeux. Servir le risotto dans les assiettes en y ajoutant un peu de bouillon de légumes préalablement mélangé au miel.

Fiche recette 119

Gnocchis aux trois Fromages.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de Gnocchis, 100 g de Mozzarella, 100 g de Gorgonzola, 100 g de Parmesan râpé, 10 cl de crème fraîche, du sel et du poivre. Vous pouvez essayer de faire la sauce avec des fromages analogues mais ce sera certainement moins bon.

Réalisation.

Cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée, le temps indiqué. Pendant ce temps, préparer la sauce. Attention, c'est elle qui fait toute la valeur du plat. Porter doucement la crème à ébullition dans une casserole moyenne, puis ajouter successivement les fromages. Laisser bien fondre le mélange en remuant fréquemment. Le mélange doit devenir bien onctueux et homogène. Saler et poivrer en goûtant. Sortir les gnocchis de l'eau, les égoutter soigneusement et les disposer rapidement dans un plat. Couvrir généreusement de la sauce aux trois fromages, et servir bien chaud en présentant le reste de la sauce dans un ravier.

Fiche recette 120

Fenouils gratinés à la Mozzarella.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g. petits fenouils, une boule de Mozzarella, 100 g d'Emmenthal râpé, 10 cl de crème fraîche épaisse, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, du sel du poivre, et des baies de poivre de Sichuan.

Réalisation.

Peler les fenouils à l'économeuseur pour en ôter les fils. (L'économeuseur pour peler les tomates convient parfaitement). Couper les fenouils en deux, les rincer à l'eau et les cuire à la vapeur pendant 20 minutes, puis en évider le cœur pour recueillir une partie de la pulpe que l'on hache et réserve.

Préchauffer le four à Th.7, (210°C). Égoutter la boule de Mozzarella puis le découper en tout petits cubes. Dans un saladier, mélanger la pulpe de fenouil, la Mozzarella, la crème épaisse, et les baies de Sichuan écrasées. Saler, poivrer, ajouter la moitié de l'Emmenthal râpé et mélanger le tout à la fourchette. Garnir chaque demi-fenouil de farce en la pressant un peu pour lui donner de la tenue.

Huiler un plat allant au four et y déposer les fenouils farcis. Répartir dessus le reste de l'Emmenthal râpé, arroser d'un peu d'huile d'olive, enfourner et cuire pendant environ 20 mn en surveillant. Laisser un peu tiédir dans le four éteint et servir dans le plat de cuisson.

Fiche recette 121

Le véritable Gratin Dauphinois au Beurre.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 45 minutes.

C'est le vrai Gratin dauphinois selon la recette authentique et traditionnelle d'Elisabeth.

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de pommes de terre de taille moyenne, bien fermes et un peu farineuses, 250 de bon beurre (au moins, car ce n'est pas un plat de régime), 2 gousses d'ail coupées, de la noix muscade, quelques feuilles de laurier, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 190 °. Beurrer et ailler un plat à gratin. Mais garder un peu d'ail pour le gratin. Laver, sécher, et peler les pommes de terre puis utiliser l'économiseur pour les trancher extrêmement finement. Faire fondre une plaquette d'au moins 250 g de beurre, c'est la base de la recette. Dans le plat à gratin, déposer une couche de tranches de pommes de terre en les superposant à demi, comme des tuiles. Verser dessus un peu du beurre fondu, et poser une feuille de laurier et un peu d'ail. Saupoudrer de muscade, de sel et de poivre. Et recommencer, une couche de pommes de terre, un mouillage au beurre, sans oublier feuille de laurier, ail, muscade, sel et poivre. A la fin, lorsque l'on appuie la paume de la main sur le gratin, ça doit faire apparaître le beurre.

Mettre au four, et attendre car trois bons quarts d'heure sont nécessaire pour que le gratin gratine. Pour vérifier la cuisson, y enfoncer la lame d'un couteau. Si ça rentre *comme dans du beurre*, c'est bon. Servir dans le plat de cuisson brûlant, et savourer aussi les compliments. - Elisabeth

Fiche recette 122

Chou rouge aux Raisins Sultanines T a22.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson 2.30 heures

(Les Sultanines sont des raisins blancs sans pépins séchés au soleil)

Ingrédients pour 4 personnes.

1 petit chou rouge, 3 échalotes, 3 carottes, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 sachet de raisins secs blonds sultanine, 2 cuillers à soupe de gelée de groseilles ou de cassis, 1 morceau de sucre, du sel, du poivre et du 4 épices.

Réalisation.

Ôter les feuilles extérieures du chou et le couper en quatre, puis supprimer la partie dure centrale. Le tronçonner en lanières, le laver dans un égouttoir puis le blanchir dix minutes dans l'eau bouillante salée. Éplucher et couper les carottes en quatre, en longueur, et les tailler en petits dés. Émincer finement les échalotes et les chauffer dans une cocotte avec 3 cuillers à soupe d'huile d'olive. Ajouter les carottes, le chou rouge égoutté et les raisins secs. Saler, poivrer et saupoudrer généreusement avec les 4 épices. Ajouter un morceau de sucre et la gelée de groseilles et porter à ébullition. Laisser cuire ensuite à feu très doux pendant 2 heures 30 au moins. Le plat sera encore meilleur cuit la veille et réchauffé avant de servir.

Fiche recette 123

Pommes de Terre aux Morilles.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de pommes de terre (genre belle de Fontenay), 30 g de morilles sèches, 25 cl de crème, 25cl de lait, 40 g. de beurre, sel, poivre, 50 g. de gruyère râpé

Réalisation.

Réhydrater les morilles en les trempant dans un bol d'eau chaude pendant 5 minutes, puis les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les rincer, et les sécher soigneusement.

Chauffer le four thermostat 6 (180). Ajouter la moitié de la crème aux morilles et faire chauffer jusqu'à ébullition. Faire chauffer le lait et y ajouter le reste de crème.

Beurrer un plat à gratin. Couper les pommes de terre en fines rondelles, les disposer dans le plat à gratin en alternant avec une couche de morilles à la crème, saler, poivrer, verser le lait crème, déposer des noisettes de beurre sur le dessus, parsemer de gruyère râpé, et mettre au four pendant une heure.

Fiche recette 124

Légumes d'été confits au Four.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 1 h 30

Ingrédients pour 4 personnes.

2 courgettes, 1 aubergine, 3 tomates, 1 ou 2 poivrons, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 1 cuiller à café de thym, 1 brin de romarin, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Si l'on ajoute des légumes moins aqueux, (carottes ou pommes de terre, par exemple, les cuire à part, au four, et les ajouter dans le plat principal en fin de cuisson).

Réalisation.

Préchauffer le four à 180°. Griller et peler les poivrons. Laver les courgettes, les aubergines, et les tomates, et les détailler en morceaux moyens. Peler et émincer les oignons et l'ail. Verser l'huile dans un grand plat et y répartir soigneusement tous les légumes en une seule couche. Saupoudrer de thym et de romarin. Saler et poivrer. Confire doucement au four pendant 1h30 environ, en remuant de temps en temps (au moins toutes les 20 mn). À la fin de la cuisson, les légumes doivent être confits, bien dorés et fondants. Les servir avec un petit filet d'huile d'olive mis au dernier moment. Nota : si les légumes rendent trop de jus, en enlever un peu avant la fin de la cuisson.

Fiche recette 125

Potiron rôti.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

800g de potiron, 1 brin de romarin frais, 4 oignons (si possible nouveaux), 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de gingembre frais haché, le jus d'1 citron, 4 belles pincées de paprika, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Réalisation.

Couper le potiron en quatre et le peler (Utiliser un fort couteau car la peau peut être dure). Ôter les graines du potiron (avec les doigts ou une cuiller). Le couper en tranches de 2 cm. Préchauffez le four à 210°C (th 7). Avec une fourchette ou un couteau, piquer profondément la chair de potiron et les déposer dans un plat creux. Hacher les feuilles de romarin. Peler les oignons et l'ail et les hacher finement. Saler et poivrer les tranches de potiron et ajouter le romarin, les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter l'huile et le jus de citron, le paprika et 5cl d'eau. Bien mélanger le tout. Saler, poivrer encore une fois! Enfourner pour 35 minutes environ. Servir les tranches de potiron avec du riz, et un peu de jus de citron et d'huile d'olive dans une saucière.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 8 - 25 Plats principaux Insolites ou Innovants

- Fenouils au Porto - 126**
- Tartifle à l'Argenteuil - 127**
- Tourte aux Échalotes confites - 128**
- Quiche à l'Auvergnate - 129**
- Curry de Tofu - 130**
- Gratin de Pâtes, Avocats et Miel - 131**
- Chou Chinois au Gingembre - 132**
- Patates douces au Four - 133**
- Haricots mijotés façon Boston - 134**
- Carottes Soleil - 135**
- Tagliatelles aux Abricots et Noisettes - 136**
- Nems végétariens - 137**
- Blanquette de Bettes au poivre de Sichuan - 138**
- Boulettes de Tofu - 139**
- Charlotte aux Asperges vertes - 140**
- Brie rôti sur Pommes au Four - 141**
- Ratatouille Sud-africaine - 142**
- Rizotto à la Rhubarbe - 143**
- Patates douces à l'Estragon - 144**
- Grecque froide de Légumes - 145**
- Tagine aux Coings et Pommes de terre - 146**
- Fenouil au Miel et Romarin - 147**
- Fromage en Fondue d'Échalotes - 148**
- Gratin d'Aubergines et Bananes - 149**
- Tagliatelles aux Poires, Basilic et Gorgonzola - 150**

Fiche recette 126

Fenouils au Porto.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

2 gros fenouils, 1 gros oignon blanc, 1 tomate, 30 g de beurre, 1 verre d'eau, 1 verre de porto, sel, poivre, (+ aromates selon goût).

Préparation.

Laver les fenouils et les couper en petits morceaux en ôtant soigneusement les fibres des feuilles. Éplucher l'oignon et laver la tomate puis les couper en petits morceaux.

Cuisson.

Faire revenir les légumes à la cocotte dans le beurre pendant 3 minutes. Ajouter 1 verre d'eau et laisser cuire à couvert 20 minutes. Ajouter le porto et les aromates. Saler et poivrer. Laisser réduire pour évaporer l'alcool. Servez chaud dans un plat.

Fiche recette 127

Tartifle à l'Argenteuil.

(Plat végétarien cuit). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 30 minutes.

(Ce plat comporte deux composants complémentaires à servir en même temps.)

Ingrédients pour 4 personnes.

8 pommes de terre moyennes, 300 gr de tome ou fromage à raclette, 60 g de beurre, 1 grosse laitue ou une à deux bottes de cresson, 2 bottes ou 1 grande boîte d'asperges vertes, 2 échalotes, huile, vinaigre de xérès ou de cidre, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Si l'on utilise des asperges fraîches, les peler et les parer puis les cuire à l'eau de la façon traditionnelle. Égoutter et laisser refroidir.

Laver et cuire moyennement les pommes de terre à l'eau, en robe des champs. Les peler et les couper en rondelles. Les disposer dans un plat à gratin beurré. Saler et poivrer. Couper le fromage en lamelles et en recouvrir les pommes de terre. Terminer avec quelques copeaux de beurre et mettre au four chaud, 15 minutes en surveillant.

Hacher finement les échalotes. Préparer la laitue ou le cresson en salade. Couper les asperges en morceaux et les ajouter à la salade. Assaisonner avec une vinaigrette salée et poivrée, bien aromatisée au vinaigre de xérès et y ajouter les échalotes hachées. Servir en même temps la tartifle bien chaude et la salade fraîche aux asperges vertes.

Fiche recette 128

Tourte aux échalotes confites.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 15 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes.

15 échalotes véritables, 50 g de beurre, 15 cl de crème fraîche, 3 jaunes d'oeufs, 1 fond de tarte en pâte brisée précuite, 1 cuiller à café de sucre en poudre, sel & poivre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180 °. Éplucher les échalotes et les faire revenir avec le beurre dans une casserole. Saupoudrer de sel et de sucre, et couvrir d'eau. Laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau, en surveillant et en mélangeant avec une cuiller de bois. Lorsque les échalotes sont bien cuites, en faire une purée puis incorporer la crème et les jaunes d'oeufs. Verser sur le fond de tarte, enfourner et cuire à 180° pendant 15 minutes.

Fiche recette 129

Quiche à l'Auvergnate.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Vous pouvez éventuellement accompagner la quiche d'un plat de châtaignes (pour les très gros appétits).

Ingédients pour 4 personnes.

Pour la quiche - 250 g de pâte brisée, 200 g environ de fromage de Cantal frais, 1dl et demi de fromage blanc, 3 œufs, 1dl et demi de crème, sel & poivre.

Pour le plat - 1 boîte de châtaignes cuites, 4 cuillers à café de sucre, 30 g de beurre, 1 branche de thym, quelques graines d'anis (si l'on aime), sel.

La quiche - Préchauffer le four à 220°. Foncer un moule à tarte avec la pâte brisée. Piquer le fond avec une fourchette. Cuire 1 à 2 minutes à four chaud. Émincer le cantal en lamelles et le répartir sur la pâte. Casser les œufs en séparant les jaunes des blancs. Battre ensemble la crème, le fromage blanc, les 3 jaunes d'œufs. Salez et poivrer. Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer doucement au mélange. Si l'on a des châtaignes, en couper quelques unes en quatre morceaux et les répartir sur le fond. Versez la préparation dans le moule. Enfourner et cuire environ 30 minutes à four chaud. Servir chaud dans le moule.

Le plat - Pendant ce temps, placer les châtaignes dans une casserole assez large et les couvrir d'eau à mi-hauteur. Ajouter le beurre, le sel, le sucre, la branche de thym et l'anis. Laisser réduire à feu doux en veillant pour que les châtaignes ne se démontent pas. Ôter le thym et servir à part dans un plat creux avec la sauce de cuisson.

Fiche recette 130

Curry de Tofu.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes-Cuisson : 1h

Ingrédients pour 4 personnes.

200 g de riz, 1 demi litre de bouillon de légumes, 1 clou de girofle, 3 oignons émincés, 2 gousses d'ail, 250 g de céleri en branches ou un fenouil, 800 g d'ananas en tranches, 3 oranges bio non traitées, 1 chili vidé, 250 g de tofu (si possible fumé) coupé en dés, 1 cuiller à café de fenugrec, une demi de cumin et une demi de cannelle, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à café de vinaigre, 1 tasse de raisins secs, du persil haché, du sel et du poivre.

Préparation & cuisson.

Presser une orange. Garder un quart de sa peau coupée en lanières et la faire cuire avec le riz, le jus d'orange, 1 clou de girofle et 40 cl de bouillon. Laisser gonfler pendant 45 minutes et garder au chaud.

On travaille avec deux poêles. Dans une poêle, faire revenir la moitié des oignons émincés dans un peu d'huile, puis ajouter l'ananas et le céleri coupés en morceaux. Laisser cuire 5 minutes.

Dans une autre poêle, verser le reste d'huile et y faire y revenir le reste des oignons, l'ail, le tofu, les épices bien mélangées et le chili. Ajouter le reste du bouillon et laisser cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, revenir à la première poêle et ajouter les oranges. Laisser mijoter 5 minutes puis ajouter les raisins secs et assaisonner avec le sel, le poivre et le vinaigre. Servir dans deux plats le tofu chaud en même temps que l'accompagnement.

Fiche recette 131

Gratin de Pâtes, Avocats et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400g de pâtes cuites, 2 avocats mûrs en morceaux, 200 g de chèvre en bûche coupé en morceaux, 2 cuillers à soupe de crème fraîche épaisse, une poignée de noix, du miel.

Préparation & Cuisson.

Préchauffez le four à th 7 pendant 10mn. Couper les ingrédients en morceaux. Réserver les avocats qui ne doivent jamais cuire. Mélangez les autres ingrédients dans un plat et enfournez 10mn. Répartir la préparation dans quatre assiettes. Ajouter les morceaux d'avocats au centre. Poivrez les parts et ajoutez un filet de miel autour. On peut utiliser d'autres fromages comme le parmesan ou le bleu de Bresse qui se marient bien avec l'avocat. Poivrez allègrement dans les assiettes. La poignée de noix est un plus avec le chèvre.

Fiche recette 132

Chou chinois au Gingembre.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Un gros chou chinois, (ou deux petits), émincé en long, 3 cuillers à café de gingembre haché ou en poudre, mais l'on peut utiliser d'autres aromates, 3 échalotes hachées finement, un filet de Tamari, quelques gouttes d'huile de sésame, huile. Pâtes (fraîches si possible) ou purée, au choix.

Préparation & Cuisson.

Parer le chou chinois et l'émincer finement en long. Le blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante salée puis l'égoutter. Chauffer l'huile dans une poêle et la parfumer avec le gingembre ou autre aromate et les échalotes. Faire suer le chou dans ce mélange en remuant souvent. Ajouter un filet de Tamari, couvrir et prolonger la cuisson au goût (chou croquant ou chou fondant). Servir la poêlée dans un plat sur un lit de pâtes fraîches.

Fiche recette 133

Patates douces au Four.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 patates douces, 3 cuillers à soupe (30 ml) d'huile d'olive, du persil, de la chapelure, du sel et du poivre. En variante, on peut utiliser du beurre, de la crème, du thym, de l'origan, des échalotes émincées, des graines de pavot bleu. Il est conseillé d'ajouter une pincée de sucre en poudre.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 350°F. Laver soigneusement les patates douces à l'eau courante et les éponger. On peut les éplucher. On peut aussi les couper par la moitié dans la longueur mais il est préférable de les tronçonner en rondelles de 3 cm d'épaisseur. Déposer les patates dans un plat huilé allant au four. Inciser le dessus des moitiés ou des rondelles de patates et les badigeonner avec de l'huile d'olive, du beurre ou de la crème. Saler, poivrer et sucrer si l'on aime. Ciseler le persil ou les autres herbes et en saupoudrer les patates en garnissant bien les incisions. Saupoudrer ensuite de chapelure (ou de graines de pavot). Cuire environ 45 minutes en surveillant.

Fiche recette 134

Haricots sucrés salés, mijotés au four façon Boston.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 7 à 8 heures

Pour ce plat, vous pouvez utiliser des flageolets verts, ou des haricots rouges ou blancs, ou même des grosses moguettes de Vendée.

S'ils sont secs, faites les tremper une nuit avant utilisation.

Ingrédients pour 4 personnes.

300 g de haricots secs mis à tremper la veille, 1 oignon moyen, 40 g de cassonade, 6 cl de mélasse ou de miel liquide, 1 cuiller à café de moutarde anglaise en poudre, 1 cuillers à café de sel, 1 tranche de pain par personne, 60 g de beurre, une pincée de poivre.

Préparation & Cuisson.

Couvrir les haricots d'eau froide et porter à ébullition. Les égoutter en réservant l'eau de cuisson, puis les déposer dans une cocotte profonde allant au four (1,5 l, au moins). Incorporer doucement la cassonade, la mélasse ou le miel, la moutarde en poudre et le sel. Bien enfoncer l'oignon au centre puis couvrir la préparation avec l'eau de cuisson. Préchauffer le four à 200° et enfourner à couvert pendant 7 à 8 h. Une émulsion délicieuse va se former à la surface du plat qui ne doit surtout pas déborder ni sécher. Surveiller la cuisson et ajouter du liquide si nécessaire. Découvrir 1 h avant la fin de cuisson et enlever l'oignon. Frire les tranches de pain dans le beurre, en les poivrant modérément. Servir chaud, sur le pain frit, dans les assiettes.

Fiche recette 135

Carottes Soleil.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

7 ou 8 carottes selon grosseur, 1 cuiller à soupe de sucre, 1 cuiller à thé de fécule de maïs, 1 pincée de sel, 1 pincée de gingembre, 1/4 de tasse de jus d'orange, 30 g de beurre.

Préparation & Cuisson.

Couper les carottes en rondelles, en biais. Les cuire dans l'eau puis les égoutter et les réserver. Dans une poêle, apporter le sucre, la fécule de maïs, le sel, le gingembre et le jus d'orange et mélanger en remuant, à feu moyen, jusqu'à épaississement. Ajouter le beurre et remuer à nouveau pour bien le mélanger. Ajouter les carottes cuites, bien les incorporer et servir.

Fiche recette 136

Tagliatelles aux Abricots et Noisettes.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 60 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

10 abricots secs, des noisettes entières, oignon, ail, huile d'olive, 3dl de crème fraîche, 400 gr de tagliatelles

Préparation & Cuisson.

Une heure avant la préparation, mettre les abricots secs dans une terrine remplie d'eau. Commencer la préparation en concassant grossièrement les noisettes. Sortir les abricots, les égoutter et les émincer. Hacher menu l'oignon et l'ail et les faire revenir dans l'huile pendant quelques minutes. Ajouter les noisettes concassées et continuer à faire revenir. Lorsque les noisettes prennent une petite couleur dorée, mettre les abricots émincés dans la poêle avec un peu d'eau et couvrir. Pendant ce temps, faire cuire les tagliatelles. Lorsque les abricots deviennent tendres, rajouter la crème et laissé cuire 2 minutes. Pendant ce temps, préparer les tagliatelles. Dressez et servir selon les goûts, par exemple avec un peu de gruyère râpé.

Fiche recette 137

Nems végétariens.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes, (pour environ vingt nems).

20 feuilles de riz, 2 carottes, 2 pâtissons ou légume analogue, quelques vermicelles, 3 gousses d'ail hachées, 1 cuillers à soupe de purée de gingembre ou 1 cuiller à café de gingembre en poudre, huile, sel (facultatif)

Réalisation.

Éplucher puis râper finement les légumes, ou les tailler en julienne, puis les blanchir une minute dans l'eau bouillante. Passer également les vermicelles quelques minutes dans l'eau bouillante puis les hacher.

Chauffer de l'huile dans une poêle en la parfumant avec l'ail haché le gingembre. Faire sauter les légumes et les vermicelles dans le mélange. Réserver et laissez refroidir. (Si l'on n'utilise pas de Tamari, on peut ici saler au sel ou à la sauce soja). Ramollir les feuilles de riz en les passant 30 secondes dans de l'eau tiède et en les plaçant un moment sur un linge humide. Fabriquer les nems en garnissant les feuilles. Il ne doit pas rester d'air. Les rouler avec précaution sur un tour et demi puis replier les bouts et finir de rouler. Les passer ensuite à la poêle sur toutes les faces (au moins 6-8mn) ou dans une grande friture (3-4mn). Garder au chaud jusqu'au service.

Fiche recette 138

Blanquette de blettes au poivre de Sichuan.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de blettes, 3 poireaux, 3 carottes, 2 oignons, 1 demi litre d'eau, 1 dl de crème fraîche, 150 g de petits champignons, 30 g de beurre, 150 g de petits oignons blancs, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 4 tranches de pain, du persil haché, 1 cuiller à café de jus de citron, 1 cuiller à café de miso, 1 branche de céleri, 1 cuiller à soupe d'huile d'olives, 1 cuiller à soupe de beurre, 1 cuiller à soupe de farine, quelques gouttes de Tabasco, du sel et du poivre de Sichuan.

Préparation & Cuisson.

Enlever le vert des côtes de bettes et les couper en morceaux pour ôter les fils. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée avec un peu de jus de citron. Elles doivent rester un peu fermes. Laver, éplucher et détailler les poireaux, les carottes, les oignons et le céleri. Les faire suer à l'huile et à couvert dans une cocotte pendant 10 minutes. Pendant ce temps, faire fondre du beurre dans une casserole, ajouter la farine et laisser cuire en remuant quelques instants sans coloration. Ajouter l'eau, le miso et le Tabasco, saler, poivrer généreusement au poivre de Sichuan et porter quelques minutes à ébullition. Verser dans la cocotte. Ajouter les côtes de bettes, les champignons, les petits oignons et la crème fraîche. Ajouter une cuiller de sucre. Rectifier l'assaisonnement et laisser cuire 15 minutes puis arrêter le feu. Faites dorer 4 tranches de pain à l'huile d'olive dans une poêle. Disposer le pain dans les assiettes et le couvrir de blanquette. Servir aussitôt.

Fiche recette 139

Boulettes de Tofu.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

350g de tofu ferme, (nature ou aux herbes ou fumé selon le goût), rincé et pressé pour enlever l'excédent d'eau, 30g de noix de cajou très finement hachées, 1 petit oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 3 cuillers à soupe de persil haché (ou de coriandre), la chapelure de 3 biscottes (20g de chapelure environ), 1 œuf battu, 1 cuiller à soupe de Tamari, 1/2 cuiller à café de Poivre de Jamaïque, 4 cuiller à soupe de farine blanche et plus si nécessaire, huile pour friture.

Préparation & Cuisson.

Réduire le tofu en purée au mortier ou à la fourchette. Le mettre le tofu dans une terrine et y ajouter les noix, l'oignon, l'ail, le tamari, l'œuf, le persil, la chapelure, le poivre. Bien mélanger. Ajouter de la farine jusqu'à obtenir une pâte pétrissable. Façonner de petites boulettes, en les roulant à la main. Faire frire les boulettes dans l'huile. C'est un plat un peu sec, à servir avec différentes sauces et éventuellement une salade, des légumes sautés, du riz parfumé, ou même des frites et de la sauce aux morilles.

Fiche recette 140

Charlotte aux Asperges vertes.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure
(La recette nécessite 4 moules à ramequins et un grand plat creux pour le bain-marie au four.)

Ingrédients pour 4 personnes.

1 Kg d'asperges vertes, 100 g de tofu, 4 œufs, 20 cl de crème fraîche, 50 g de beurre, 1 cuiller à soupe de maïzena, 1 jus d'orange, du sel, du poivre, du cerfeuil, 1 dose de safran.

Réalisation.

Peler le bas des asperges et couper les pointes à hauteur des ramequins. Tronçonner le reste en petits morceaux. Cuire les pointes 6 ou 7 minutes à l'eau bouillante salée et les réserver. Les tiges doivent cuire 15 minutes. Préchauffer le four à th 5, 150 °C. Préparer la garniture en cassant 4 œufs dans le bol d'un mixer. Ajouter la maïzena, 10 cl de crème, le tofu coupé en cubes, les tiges d'asperges, quelques pluches de cerfeuil, du sel, du poivre. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ranger verticalement les pointes d'asperges à l'intérieur du bord des ramequins, et remplir avec la préparation. Couvrir de feuilles d'aluminium, mettre de l'eau dans le grand plat, y disposer les ramequins et enfourner dans le bain-marie pendant 40 minutes. Préparer une sauce en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajouter le reste de la crème, le safran et le jus d'orange, mélanger puis réserver au chaud. Laisser tiédir les charlottes sorties du four puis les démouler sur des assiettes et les servir entourées de sauce et décorées d'un peu de sauce et de quelques pluches.

Fiche recette 141

Brie rôti au Miel sur Pommes au Four.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Un petit brie jeune ou un camembert (250g), 4 grosses pommes de terre, du sel, du poivre, du miel, et pour la décoration, quelques feuilles de salade, des cerneaux de noix, des petits oignons blancs au vinaigre ou des olives noires dénoyautées.

Réalisation.

Préchauffer le four à 230°C. Peler les pommes de terre, les laver, les couper en deux dans la longueur et les inciser sur la face plane. Lorsque le four est chaud, les disposer sur un plat légèrement huilé en les séparant bien. Saler, poivrer, et couvrir avec une feuille d'aluminium. Enfourner pour 30 minutes au moins. Pendant ce temps, effeuiller et laver la salade, l'essorer simplement et en disposer les feuilles sur quatre grandes assiettes. Ajouter quelques cerneaux de noix et quelques oignons blancs (ou quelques olives noires dénoyautées).

Couper le brie ou le camembert en huit portions. Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, sortir un instant le plat du four, déposer une portion de brie sur chaque demi pomme de terre et verser une petite cuiller de miel sur chaque portion. Attention, pas trop de miel ! Renfourner le plat, allumer le gril et laisser un peu fondre le fromage (5 à 10 minutes). Ramasser les pommes avec une spatule, les disposer sur les assiettes garnies et servir aussitôt.

Fiche recette 142

Ratatouille Sud-africaine.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courge "butternut", pelée et coupée en cubes, 2 patates douces pelées et coupées en cubes (à défaut, utiliser des pommes de terre), 500 g de carottes coupées en rondelles, 25 ml d'huile d'olive, 1 gros oignon émincé, 2 gousses d'ail, coupées en tranches, du sel, 5 g de cannelle en poudre, 2 g de curcuma, 2 g de muscade, 1 g de poivre de Cayenne, 0,5 litre de bouillon de légumes chaud, 100 g de raisins secs, 100 g d'abricots secs, 10 g de sucre roux.

Réalisation.

Faire chauffer l'huile et faire sauter l'oignon pendant une minute. Ajouter l'ail et les épices et cuire encore une minute environ en remuant. Ajouter le bouillon et faire bouillir. Ajouter les légumes, les fruits secs et le sucre roux. Cuire pendant 30-40 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Fiche recette 143

Rizotto à la Rhubarbe.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes (+ 1 heure pour le bouillon) - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour le bouillon : 2 carottes, 1 poireau, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni.

Pour le rizotto : 2 tiges de rhubarbe, 2 branche de céleri, 200 g de riz, 1 oignon blanc, du parmesan

Réalisation.

Préparer d'abord un bouillon de légumes en détaillant en rondelles les carottes, le poireau, un oignon. Faire revenir ces légumes dans un peu d'huile puis ajouter un litre et quart d'eau, une branche de céleri et le bouquet garni. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 45 minutes.

Pendant ce temps, préparer le rizotto. Hacher l'oignon. Peler soigneusement les tiges de rhubarbe et de céleri, puis les couper en courts tronçons. Faire fondre du beurre dans une poêle. Ajouter l'oignon haché et le laisser un peu caraméliser. Ajouter ensuite le céleri et la rhubarbe. Laisser encore caraméliser 5 minutes puis ajouter le riz et bien mélanger à chaud jusqu'à ce que les grains soient translucides. Ajouter alors le bouillon à la louche en recouvrant le riz jusqu'à hauteur. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Râper un peu de parmesan sur le riz et servir.

Fiche recette 144

Patates douces à l'Estragon.

(Plat végétarien). Préparation : 5 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 patates douces de taille moyenne (1,2 kg), 20 cl de crème fraîche, 2 bonnes cuillères à soupe d'estragon haché, du sel et du poivre.

Réalisation.

Éplucher et couper les patates douces en gros morceaux. Les cuire à la vapeur quatre minutes maxi en autocuiseur, (plus longtemps produirait de la purée). Reprendre la cuisson quelques minutes dans une casserole avec la crème fraîche et la moitié de l'estragon. Bien saler et poivrer modérément. Ajouter le reste de l'estragon juste avant de servir.

Fiche recette 145

Grecque froide de Légumes.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

2 carottes, 1 oignon, 4 gousses d'ail, 1 courgette, 1 petit bulbe de fenouil, 80 g de petits pois, 8 mange-tout, 2 tomates, 10 cl de vin blanc sec, 1 citron, Quelques pluches d'aneth, de ciboulette, de cerfeuil, d'estragon, de basilic, des câpres, des graines de coriandre écrasées, du sel et du poivre, 10 cl d'huile d'olive, 8 cl de vinaigrette, quelques pistils de safran.

Réalisation.

Peler les carottes. Les couper en petits dés ainsi que la courgette. Ciseler l'oignon. Peler le fenouil, le couper en 4, et en ôter le cône de racine. Ecosser les petits pois. Laver le tout et égoutter. Enlevez la peau des tomates, les couper en quartiers et enlever les pépins. Hacher les herbes. Couper le citron en deux, le presser et garder le jus. Dans une casserole, sur feu vif, faire revenir pendant quelques minutes les carottes, l'oignon et l'ail épluché avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le vin blanc, la coriandre et les pistils de safran. Après ébullition, laisser cuire à feu doux 3 à 4 mn. Débarrasser et laisser refroidir dans le jus. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire al dente, sur feu vif, les uns après les autres, courgettes, fenouil, petits pois et mange-tout. Rafraîchissez chaque légume cuit dans de l'eau glacée. Égoutter et réserver au frais. Mélanger tous les légumes dans le jus refroidi. Ajoutez les tomates, les herbes, les câpres, la vinaigrette et assaisonner. Répartissez les légumes dans des assiettes creuses. Ajoutez un filet de jus de citron, d'huile d'olive et servez aussitôt.

Fiche recette 146

Tagine aux Coings et Pommes de Terre.

(Plat végétarien). Préparation : 1 heure - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

4 coings, 1 kg de pommes de terre à chair ferme, 1 oignon rouge, 1 gousse d'ail, 1 pincée de cannelle, un peu de coriandre et de menthe fraîche, quelques filaments de safran, 20 olives violettes, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Réalisation.

Passez les coings sous l'eau sans les éplucher, puis en couper les extrémités. Couper les fruits en quatre et ôter le trognon très dur. Laver et éplucher les pommes de terre puis les couper également en quatre morceaux. Faire chauffer l'huile dans le tagine (ou dans une cocotte). Hacher la menthe et la coriandre. Couper l'oignon en rondelles, émincer l'ail et faire dorer le tout dans l'huile chaude. Saupoudrer de cannelle et ajouter la menthe, la coriandre, les olives, le sel et le poivre. Ajouter 20 cl d'eau ainsi que les filaments de safran. Laisser le fond prendre couleur puis ajouter les légumes. Commencer par les pommes de terre disposées en rosace puis intercaler les quartiers de coings. Couvrir et laisser cuire une demi-heure en ajoutant de l'eau quand c'est nécessaire. Lorsque le pointe d'un couteau transperce facilement les légumes, le plat est prêt et l'on peut servir.

Fiche recette 147

Fenouil au Miel et Romarin.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

4 bulbes de fenouil, 2 gousses d'ail, 2 brins de romarin, 2 carottes, 1 oignon, 150cl d'eau, 50 g de beurre, 2 cuillers à soupe de fécule, 2 cuillers à soupe de miel, du sel et du poivre, 10 cl d'huile d'olive, 8 cl de vinaigrette, quelques pistils de safran.

Réalisation.

Préchauffer le four à 180 °. Peler les carottes, les couper en quatre en longueur puis les tronçonner finement, les laver et les égoutter. Éplucher et émincer l'oignon, et préparer un petit bouillon avec les carottes et l'oignon dans 150 cl d'eau salée. Pendant ce temps, laver les fenouils. Les parer avec un économiseur denté, et en réserver la barbe. Couper les bulbes en quatre dans le sens de la longueur et éliminer la partie dure inférieure. Les recouper en courts tronçons. Les laver encore puis les cuire dans une casserole pendant 15 minutes au moins dans de l'eau bouillante légèrement salée, et les égoutter. Éplucher et hacher l'ail, avec la barbe du fenouil, mélanger avec le romarin, et réserver. Dissoudre la fécule dans un peu d'eau froide et ajouter le bouillon de carottes et oignons. Porter à feu doux en remuant pour obtenir une sauce blanche. Ajouter ensuite le beurre et le miel et bien mélanger.

Disposer les fenouils dans un plat allant au four. Les arroser de la préparation aux légumes. Saler et poivrer. Répartir au dessus le mélange ail, barbe de fenouil et romarin, et enfournez pour 40 minutes.

Fiche recette 148

Fromage en fondue d'Échalotes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 belles échalotes, 15 cl de crème liquide, 1 cuillères à café de curcuma, 1 pincée de piment d'Espelette, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre, un peu de porto ou de vinaigre balsamique. La recette nécessite 4 ramequins pour four, et 150 g de fromage à fondre, au choix, gruyère, chèvre, brie frais, feta, mozzarella, etc. Prévoir l'accompagnement (pommes de terre sautées, par exemple).

Réalisation.

Préchauffer le four à 200 °. Peler et émincer grossièrement les échalotes. Les faire revenir dans une casserole avec un fond d'huile d'olive. Ne pas les laisser colorer, et lorsqu'elles sont transparentes, mouiller avec deux cuillères de Porto (ou une seule de vinaigre balsamique), puis cuire à feu doux pendant dix minutes. Ajouter la crème, le curcuma et une pincée de piment d'Espelette. Saler et cuire encore à couvert et feu doux pendant 10 minutes. Couper le fromage en petits dés. Répartir la fondue dans les ramequins et enfoncer le fromage au centre. Poivrer légèrement et enfourner les ramequins pendant 10 minutes de plus. Servir chaud avec des pommes de terre sautées (par exemple).

Fiche recette 149

Gratin d'Aubergines et Bananes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

600g d'aubergine, 2 petites bananes (environ 200 g), 2cs de beurre, 1 oignon, 1 gousse d'ail, sel et poivre.

Réalisation.

Éplucher les aubergines et les couper en morceaux. Éplucher les bananes et les couper en tronçons. Éplucher les oignons et l'ail. Déposer les aubergines, les bananes et l'oignon dans le panier de la cocotte-minute et faire cuire 3 mn à partir de la rotation de la soupape. Ecraser la préparation au presse-purée (ou passer au moulin à légumes) et la verser dans un plat huilé. Ajouter l'ail dégermé et haché puis le beurre. Saler, poivrer et faire cuire au four à 160°C pendant 20 mn. Possibilité de varier la quantité de banane selon goût

Fiche recette 150

Tagliatelles aux Poires, Basilic et Gorgonzola.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de tagliatelles fraîches, 2 poires, 200 g de gorgonzola, 10 cl de crème fraîche liquide, 2 brins de basilic frais, ½ cuillère à café d'un mélange d'épices aux 5 baies, du sel et du poivre noir du moulin

Réalisation.

Laver, sécher puis ciseler finement le basilic et réserver. Détailler les poires en quartiers, les peler et en retirer le cœur et les pépins. Détailler chaque quartier en fines lamelles à l'aide d'un couteau "économe", et réserver. Couper ensuite le gorgonzola en petits dés et réserver.

Porter un grand volume d'eau salée à ébullition, puis y plonger les pâtes pour une cuisson d'environ 4 à 5 mn. Égoutter puis réserver.

Pendant la cuisson des pâtes, disposer ensemble dans une grande poêle antiadhésive la crème fraîche liquide, les dés de gorgonzola, et les lamelles de poire. Saler, poivrer et bien mélanger. Porter la poêle sur feu doux et laisser mijoter pendant 5 mn, en remuant constamment.

Ajouter les pâtes cuites et égouttées à la poêle. Remuer délicatement, puis répartir la préparation dans des assiettes préchauffées. Parsemer les assiettes avec le basilic ciselé et quelques pincées du mélange de 5 baies concassées. Servir rapidement.

Recettes
Cuisine végétarienne

Livre 9 – 13 Salades traditionnelles et de caractère

- Salade d'Avocats aux Oranges - 151**
- Salade multicolore aux Haricots - 152**
- Fonds d'Artichauts au Céleri - 153**
- Salade de Champignons, Persil et Radis - 154**
- Tartare de Tomates aux Câpres - 155**
- Betteraves rouges aux Échalotes et Pommes - 156**
- Salade aux quatre Agrumes - 157**
- Haricots verts et Pomme verte - 158**
- Avocats aux Câpres et Poivre noir - 159**
- Salade aux Endives et Noix - 160**
- Laitue à la Crème - 161**
- Salade de Tomates et Mozzarella - 162**
- Salade de Pommes de Terre aux Avocats - 163**

Fiche recette 151

Salade d'Avocats aux Oranges.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes. Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 laitue, 2 avocats, 2 oignons, 2 oranges, 1 yaourt, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre, 1 jus de citron, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver, égoutter et parer la laitue puis l'effeuiller dans un saladier. Éplucher les oranges à vif et en séparer les quartiers. Éplucher les oignons et les trancher en fines rondelles. Ôter la peau et le noyau des avocats, les détailler en petits dés et les arroser de jus de citron. Ajouter le tout à la salade. Préparer l'assaisonnement en battant l'huile d'olive avec le yaourt et le vinaigre. Saler et poivrer la sauce la verser sur la salade juste avant de la servir.

Fiche recette 152

Salade multicolore aux Haricots.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes. Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 petite boîte de haricots rouges, 1 petite boîte de haricots blancs, 1 petite boîte de flageolets verts, 1 oignon, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 3 cuillers à soupe de vinaigre balsamique, du thym, du sel et du poivre.

Réalisation.

Parer l'oignon et le couper en rondelles fines. Ouvrir les boîtes et égoutter les haricots. Les mettre dans un saladier et les mélanger avec l'oignon. Préparer une sauce vinaigrette avec l'huile et le vinaigre, le thym émietté, le sel et le poivre, et la verser sur les haricots. Mélanger et goûter. Rectifier l'assaisonnement qui doit être marqué, puis servir.

Fiche recette 153

Fonds d'Artichauts au Céleri.

(Plat végétarien). Réalisation : 20 minutes. Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de fonds d'artichauts cuits (les plus pratiques sont les surgelés), 1 bol de champignons blancs crus, 2 pommes, une salade verte, 2 branches de céleri, 2 œufs durs, 2 cuillers à soupe d'huile d'olives et une cuiller à soupe de vinaigre de cidre, du sel et du poivre du moulin.

Réalisation.

Couper en dés les fonds d'artichauts (frais, surgelés, ou en conserve). S'ils sont crus, il faudra les cuire, 6 minutes à la vapeur en autocuiseur. Émincer les champignons crus. Peler et épépiner les pommes et les couper en petits morceaux. Enlever les fils et couper les branches de céleri en rondelles fines. Ajouter les rondelles d'œufs durs. Mélanger le tout dans un saladier en ajoutant l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer modérément.

Fiche recette 154

Salade de Champignons, Persil et Radis.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes. Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 gousse d'ail pressée, 8 gros champignons blancs tranchés finement, une demi tasse de persil frais finement haché, 2 cuillers à soupe de jus de citron, une demi tasse d'huile d'olive extra vierge, 1 pincée de feuilles de basilic frais hachées, une salade fraîche au choix, une demi tasse de radis finement hachés, du sel et du poivre.

Réalisation.

Placer l'ail écrasé, les champignons coupés, le persil, le basilic, le jus de citron et l'huile dans un bol (de préférence en verre) et remuer. Ajouter sel et poivre. Mariner environ 30 minutes. Ajouter la verdure et remuer encore. Déposer les radis sur le dessus et servir immédiatement.

Fiche recette 155

Tartare de Tomates aux Câpres.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes mais compter une heure d'attente.

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de tomates, 2 cuillers à soupe de câpres, du basilic, de l'huile d'olives, du sel et du poivre.

Réalisation.

Plonger les tomates 1 minute dans une casserole d'eau salée et bouillante puis les refroidir sous le robinet d'eau froide. On peut alors les peler facilement. Enlever les pépins, couper la chair en petits cubes, puis les saler et les laisser égoutter 1 h dans une passoire. Les mettre dans un saladier, ajouter les câpres et quelques feuilles de basilic ciselées. Veiller à ne pas mettre trop de câpres. Ajouter une échalote émincée. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Servir avec un filet d'huile d'olive.

Fiche recette 156

Betteraves rouges aux Échalotes et Pommes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingédients pour 4 personnes.

Une belle laitue frisée, 2 grosses betteraves rouges cuites, pelées et coupées en tranches fines, 2 pommes Granny Smith pelées, évidées et coupées en tranches fines, 2 échalotes finement hachées, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller de vinaigre de vin, du sel et du poivre. On peut ajouter 1 petite cuiller de miel liquide.

Réalisation.

Laver et essorer la salade puis l'effeuiller dans un saladier. Ôter le trognon des pommes. Trancher finement les betteraves et les pommes, et en ajouter les tranches à la salade. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel et les échalotes hachées. Saler et poivrer. Assaisonner et mélanger la salade.

Fiche recette 157

Salade aux quatre Agrumes.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Notez bien que les vrais pomelos (Floride ou Caraïbes) sont plus sucrés et plus doux que les pamplemousses (Asie).

Ingrédients pour 4 personnes.

1 belle salade verte, 1 orange, 1 clémentine, 1 pomelos rose, 1 pomelos jaune, 1 bon verre de pur jus d'orange et le jus d'un citron.

Réalisation.

Laver et essorer la salade puis l'effeuiller dans un saladier. Peler à vif les pomelos, l'orange et la clémentine. En séparer les quartiers et les déposer harmonieusement sur la salade. Mélanger le jus d'orange et le jus de citron et ajouter cet assaisonnement à la salade. Mélanger et porter à table.

Fiche recette 158

Haricots verts et Pommes vertes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 kg de haricots verts frais ou une grosse boîte de conserve, 2 pommes fruits vertes Granny Smith, 1 jus de citron, huile d'olive, quelques feuilles de sauge, fleur de sel et poivre noir.

Préparation & Cuisson.

Laver et équeuter les haricots verts et les couper en morceaux de 5 ou 6 cm. Les cuire à l'eau bouillante salée, les égoutter, les laisser refroidir et les mettre dans un saladier. Éplucher les pommes et enlever le trognon. Tailler les pommes en grosses allumettes, ciseler quelques feuilles de sauge, et ajouter le tout aux haricots avec un filet d'huile d'olive et le jus d'un citron. Mélanger. Saupoudrer de fleur de sel et de poivre noir.

Fiche recette 159

Avocats aux Câpres et Poivre vert.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats, 2 endives, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuiller à soupe de câpres, sel et poivre vert.

Réalisation.

Ôter et jeter les premières feuilles fanées des endives. Séparer les autres feuilles et ôter le cœur dur. Disposer quelques belles feuilles en étoile sur 4 assiettes. Émincer les feuilles restantes et les disposer au centre de étoiles. Écraser grossièrement la chair des avocats. Ajouter 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à soupe de câpres et une cuiller à café de baies de poivre vert. Il ne faut pas mettre trop de câpres ni de poivre vert. Saler et mélanger. Disposer sur les feuilles d'endives et servir sans attendre.

Fiche recette 160

Salade aux Endives et Noix.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

5 belles endives, 2 pommes, 150 g de cerneaux de noix, 1 échalote, 100 g de fromage à pâte dure, (gruyère ou parmesan, râpé ou en copeaux), de l'huile d'olive ou de noix, du vinaigre de cidre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver les endives, les couper en deux et enlever la base amère. Les effeuiller et tronçonner les feuilles en morceaux de 2/3 cm. Peler les pommes et les couper en petits dés. Briser les cerneaux de noix. Rassembler le tout dans un saladier. Préparer une vinaigrette avec de l'huile de noix (si possible), du vinaigre de cidre (de préférence), l'échalote hachée, du sel et du poivre. Verser la sauce sur la salade. Mélanger et saupoudrer du gruyère râpé ou des copeaux de parmesan.

Fiche recette 161

Laitue à la Crème.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 belle laitue, 2cl de crème fraîche liquide, 2 cuillers à soupe de jus de citron, 2 cuillers à café de sucre en poudre, 1 cuiller à café de sel fin, 1 pincée de poivre noir.

Réalisation.

Effeuille la laitue, la laver soigneusement et l'égoutter. Mettre la laitue dans un saladier. Préparer l'assaisonnement dans un bol en mélangeant tous les autres ingrédients, et le verser sur la laitue. Bien mélanger et servir.

Fiche recette 162

Salade aux Tomates et Mozarella.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

6 tomates (si possible de couleurs et variétés différentes), 300 g de mozarella, 3 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à café d'origan en poudre, du sel fin.

Réalisation.

Laver et sécher les tomates, les couper en tranches fines et les déposer sur un plat. Découper la mozarella en tranches fines et en recouvrir les rondelles de tomates. Saler et saupoudrer d'origan, puis servir immédiatement.

Fiche recette 163

Salade de Pommes de Terre aux Avocats.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson
(Les pommes de terre sont à cuire la veille de préférence)

Ingrédients pour 4 personnes.

8 pommes de terre moyennes (cuites à la vapeur, la veille si possible),
100 g de gruyère, 2 avocats, 1 orange, 3 cuillers à soupe d'huile
d'olive, 1 jus de citron, 2 cuillers à soupe de jus d'orange, 2 échalotes,
des herbes fines, du sel et du poivre..

Réalisation.

Couper en rondelles les pommes de terres cuites à la vapeur la veille, et les déposer dans un saladier. Enlever la peau et les noyaux des avocates, couper la chair en morceaux et la citronner, puis l'ajouter aux pommes de terre. Ajouter le gruyère coupé en dés et l'orange épluchée et détaillée en quartiers.

Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le jus d'orange, les échalotes hachées, les herbes fines, le sel et le poivre. Assaisonner la salade et servir rapidement.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 10 – 12 Salades exotiques ou innovantes

Salade au Céleri et Pommes fruits - 164

Salade aux Endives et Bananes - 165

Salade de Chou-fleur au Curry – 166

Salade aux Chrysanthèmes - 167

Salade aux Quatre Fromages - 168

Crudités sur pain au Poivre - 169

Salade d'Avocats au Paprika - 170

Salade doucette à la Crème - 171

Salade d'Épinards, Poires et Fenouil au Curry - 172

Salade chaude de Patates et Pignons grillés - 173

Salade Tunisienne piquante aux Courgettes - 174

Salade bleue de Vitelottes – 175

Fiche recette 164

Salade au Céleri et Pommes fruits.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Peut se faire avec du céleri rave ou du céleri branches

Ingrédients pour 4 personnes.

250 g de céleri rave ou 3 tiges de céleri en branches, 3 pommes (Granny Smith de préférence) râpées, le jus d'un citron, le jus d'une orange, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller de vinaigre de cidre, 1 pincée de sucre en poudre, quelques cerneaux de noix brisés, du sel et du poivre.

Réalisation.

Éplucher et râper le céleri rave ou couper en fines tranches les branches de céleri. Éplucher et couper les pommes en bâtonnets. Déposer le tout dans un saladier, mélanger et arroser des jus de citron et d'orange. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et le sucre, saler, et poivrer. Verser cette préparation sur la salade et mélanger. Ajouter les cerneaux de noix.

Fiche recette 165

Salade aux Endives et Bananes.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

2 ou 3 endives bien fraîches, 2 bananes coupées en rondelles, 1 tasse à café de pignons de pin, 1 tasse à café de raisins secs blonds, 1 cuiller à soupe d'huile d'olive, 1 jus de citron, 1 cuiller à soupe de Tamari, un peu de poivre.

Réalisation.

Dans un saladier, mettre les bananes coupées en rondelles, l'huile, le Tamari, arroser de jus de citron et mélanger. Laver les endives, en ôter la première feuille et le cœur ferme. Les couper en petits morceaux et les mettre dans le saladier. Parsemer des pignons de pin et des raisins, poivrer prudemment et mélanger légèrement.

Fiche recette 166

Salade de Chou-fleur au Curry.

(Plat végétarien). Réalisation : 15 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 chou fleur très frais, 2 œufs durs, 6 cuillers à soupe de mayonnaise à la moutarde, le jus d'un demi citron, du sel et du poivre.

Réalisation.

Cuire les œufs durs, les refroidir, les écaler et les hacher finement. Mettre la mayonnaise dans un bol et y incorporer les œufs hachés et une cuiller à café rase de curry en poudre, du sel et un peu de poivre. Parer le chou-fleur cru et le partager en deux. Râper la première moitié dans un saladier et y verser la préparation au curry. Mélanger. Diviser la seconde moitié en petits bouquets, les arroser de jus de citron et les ajouter dans le saladier. Mélanger rapidement et servir.

Fiche recette 167

Salade aux Chrysanthèmes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson

C'est une salade à base de pommes de terre associées à du cresson ou de la mâche avec quelques pétales de fleurs.

Ingrédients pour 4 personnes.

4 à 6 pommes de terre moyennes, 250 g de mâche ou de cresson, 2 échalotes hachées, 4 cuillers à soupe d'huile d'olive, 2 cuillers à soupe de vinaigre de vin, du sel, du poivre, quelques petites fleurs de chrysanthèmes ou quelques pétales d'autres fleurs comestibles. On peut ajouter 1 tasse de pignons de pin.

Réalisation.

Laver, peler et couper les pommes de terre à chair ferme en gros cubes. Les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter et les laisser tiédir. Laver et essorer la mâche et la mettre dans un saladier. Ajouter les pommes de terre et une poignée de pignons de pin. Éplucher les échalotes et les émincer finement. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre de vin et les échalotes hachées. Saler et poivrer. Verser sur la salade et mélanger délicatement.

Intégrer les fleurs choisies ou leurs pétales. Vérifier attentivement leur propreté, les effeuiller si nécessaire et les disposer sur la salade. Servir sans attendre. On peut utiliser les fleurs de deux façons dans les salades. Les arômes des pétales de pivoines, de pensées, de primevères sont doux au palais. Ils apportent parfois une saveur marquée. Les boutons et les pétales de capucines, de soucis, de chrysanthèmes sont des condiments qui relèvent davantage les goûts. Attention ! Il faut être

prudent, avoir la main légère, goûter et n'utiliser que des produits du jardin, propres et non traités. Ne jamais utiliser les chrysanthèmes des fleuristes qui sont toujours traités.

Fiche recette 168

Salade aux Quatre Fromages.

(Plat végétarien). Préparation : 10minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 botte de cresson ou 250 g d'endives rouges, 2 échalotes, 50 g de comté ou d'emmental, 50 g de hollandaise moyen, 50 g de brie jeune, 50 g de bleu de Bresse, 50 g de cerneaux de noix, de l'huile d'olive, du vinaigre aromatisé, (de noix si possible), du poivre et très peu de sel. On peut augmenter les quantités ou utiliser d'autres fromages fermes et pas trop forts comme du Corsica ou du Fromage des Pyrénées.

Réalisation.

Laver, égoutter, parer la salade et la mettre dans un saladier. Hacher les échalotes et les cerneaux de noix et les ajouter à la salade avec les fromages cuits coupés en lamelles et les autres en petits cubes. Ajouter l'huile et le vinaigre. Poivrer et saler modérément. Mélanger et servir. On peut aussi saupoudrer d'un peu de Curcuma ou de Paprika, (ou des deux épices), avant de servir.

Fiche recette 169

Crudités sur Pain au Poivre

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson

Le pain bien poivré est excellent. Essayez le aussi au goûter avec quelques rondelles de tomates crues légèrement salées.

Ingrédients pour 4 personnes.

2 endives moyennes, 2 gros champignons blancs, 2 poires Williams, 4 cuillers à soupe de confiture d'oignons (rayon épicerie fine), 100 g de fromage de brie pas trop fait, 40 g de beurre si possible demi-sel, sel & poivre, 4 longues tranches de pain frais, 10 cl de crème fraîche, 1 pointe de safran, un peu de mâche ou de cresson, 1 cuiller à soupe d'huile d'olives et 1 cuiller de vinaigre aromatisé.

Réalisation sur les assiettes de service. Il faudra une grande et une petite par convive.

Laver la mâche ou le cresson, l'effeuiller dans un bol avec l'huile, le vinaigre et un peu de sel. Disposer une cuillère de confiture d'oignons au centre de chaque grande assiette. Laver les endives, les couper en deux, ôter le cône des racines et séparer les feuilles. Les répartir sur un côté de chaque assiette, (1/4 de l'assiette). Nettoyer les champignons, les peler et couper le pied terreux. Les émincer en long en quelques tranches minces et les répartir sur les assiettes sur le quart opposé aux endives. Laver, sécher les poires et ôter le cœur. Les émincer en long en tranches minces et les disposer sur 1/4 de chaque assiette. Couper le brie en tranches minces et les disposer sur le dernier 1/4 de chaque assiette.

Beurrer généreusement les tranches de pain. Les placer sur les petites assiettes et les couper en quatre. Saupoudrer de poivre moulu sans excès. Saler légèrement si l'on n'a pas utilisé du beurre demi-sel. Couvrir de mâche ou de cresson vinaigré. Préparer un ravier de crème safranée salée et se faire accompagner pour porter le tout simultanément à table.

Fiche recette 170

Salade d'Avocats au Paprika

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

4 avocats bien mûrs, 4 gros champignons, 1 petite laitue, 1 échalote hachée, 2 pincées de paprika, 2 cuillers d'huile d'olive, 1 cuiller de vinaigre de Xérès, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver et parer la laitue, en détailler les feuilles et les mettre dans un saladier. Parer les champignons et les couper en lamelles. Ôter la peau et les noyaux des avocats et couper la chair en lamelles. Ajouter tous les ingrédients à la salade. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, l'échalote hachée, le paprika, le sel et le poivre, et la mélanger à la salade.

Fiche recette 171

Salade doucette à la Crème

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 15 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 grosse salade, 5 ou 6 pommes de terre, 1 petit pot de crème fraîche, 2 oignons, 1 filet de vinaigre, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver la salade et cuire les pommes de terre avec la peau, dans l'eau salée. Couper les oignons en anneaux, les mettre dans une poêle et faire blondir. Ajouter la crème et chauffer à feu très doux. Éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles. Mettre la salade dans un grand plat. Ajouter les pommes de terre tièdes dessus avec du sel, du poivre et un filet de vinaigre balsamique. Bien mélanger et ajouter la crème chaude avec les oignons. Servir tiède.

Fiche recette 172

Salade d'Épinards, Poires et Fenouil au Curry

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

2 poires William, un petit bulbe de fenouil bien frais, un grand bol de feuilles d'épinards (on peut utiliser d'autres salades), le jus d'un citron, de l'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre blanc, une pointe de curry.

Réalisation.

Laver et parer les feuilles d'épinards et les déposer dans un saladier. Parer le fenouil avec un éplucheur à légumes et l'émincer finement. (L'éplucheur spécial pour tomates convient bien). Peler les poires William, les parer et les couper en fins quartiers. Ajouter les copeaux de fenouil et les quartiers de poires à la salade. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron. Saupoudrer de fleur de sel, d'un peu de poivre, et d'une bonne pointe de Curry. Mélanger légèrement avec précaution et servir tiède.

Fiche recette 173

Salade chaude de Patates et Pignons grillés

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour la salade : 3 petites patates douces (ou 2 de taille moyenne), 4 tomates Olivette, 1 avocat, 150g de feuilles d'épinards, des pignons de pin grillés (les faire griller un instant dans un poêle si nécessaire), du sel et du poivre.

Pour la vinaigrette: 2 cuillers à soupe de miel, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller à soupe de vinaigre de vin rouge, du sel et du poivre.

Réalisation.

Préchauffer le four à 200°C. Peler les patates douces et les couper en grosses frites. Laver les tomates et les couper en quatre dans la longueur. Placer les tomates et les patates douces dans un plat, arroser d'un peu d'huile d'olive et bien napper les légumes. Saler, poivrer. Mettre le plat au four pendant 25 mn jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites et dorées. Cinq minutes avant la fin de cuisson, ajouter les pignons grillés. Sortir le plat du four et laisser un peu tiédir. Pendant la cuisson, faire une vinaigrette en mélangeant le miel, le vinaigre et l'huile. Peler l'avocat et le découper le en fins quartiers. Dresser les assiettes en plaçant quelques feuilles de salade et les morceaux d'avocat, puis la patate douce chaude avec les tomates et les pignons. Verser la vinaigrette sur le tout et servir.

Fiche recette 174

Salade Tunisienne piquante aux Courgettes

**(Plat végétarien). Réalisation : 10 minutes - Rafraîchissement
1 heure**

Ingrédients pour 4 personnes.

**4 courgettes, un bonne pincée de paprika, 1/2 piment rouge, 4 cuillers
d'huile d'olive, du sel.**

Réalisation.

Laver les courgettes et en couper les extrémités. Les éplucher en laissant une bande de peau sur deux puis les couper en rondelles bien épaisses. Les faire cuire à la vapeur 5 minutes à l'autocuiseur à pression, puis les mettre à tiédir dans un saladier. Pendant ce temps, laver et épépiner le piment rouge puis l'émincer très finement. Mélanger soigneusement l'huile et le paprika, ajouter le piment et saler. Verser l'assaisonnement sur les courgettes et mettre au frais pendant une heure. Servi très frais.

Fiche recette 175

Salade bleue de Vitelottes

**(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Rafraîchissement
30 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

12 petites vitelottes (pommes de terre bleues), 12 petites pommes de terre charlotte, 1 botte de cresson (ou de mâche), 4 CS d'huile d'olive, 1 CS de vinaigre, 2 CS de crème fraîche, un peu d'estragon haché, du sel et du poivre.

Réalisation.

Laver les pommes de terre et les vitelottes puis les cuire dans un grand volume d'eau salée (avec une pincée de bicarbonate pour garder la couleur) pendant 25 minutes. Les laisser bien refroidir avant de les peler délicatement. Laver et égoutter le cresson. Verser 2 cuillères d'huile d'olive dans un saladier, ajouter le vinaigre, mélanger, saler, et poivrer. Ajouter le cresson et mélanger.

Verser le reste de l'huile d'olive dans un autre bol, saler, poivrer au poivre blanc, et ajouter l'estragon haché. Couper les vitelottes et les charlottes en gros dés ou en rondelles. Les répartir en éventail sur quatre assiettes en alternant les vitelottes bleues et les charlottes blanches, et napper les de l'assaisonnement à l'estragon. Disposer la salade au cœur de l'éventail. Avant de porter à table, verser un trait de crème fraîche sur chaque composition.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 11 – 13 Desserts traditionnels

Nectarines Poêlées - 176

Tourbillon de Pêches au Pavot bleu - 177

Coupe de Melon aux Raisins - 178

Pêches au Beurre salé et à la Vanille - 179

Pommes au Miel sur Canapé - 180

Tarte aux deux Raisins - 181

Clafouti de Reine-claude et Cerises - 182

Pain perdu à la Cassonade - 183

Verrine de Cerises et Mascarpone - 184

Mousse légère au Chocolat - 185

Verrine de Kiwis au Miel - 186

Verrine de Fraises à la Crème - 187

Ananas rôti aux Épices – 188

Fiche recette 176

Nectarines poêlées.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 Nectarines, 15 g de beurre, 2 cuillers à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 200 g de fraises (on peut utiliser des kiwis), 200 g de mascarpone ou de fromage blanc, 10 cl de crème fraîche liquide, 1 brin de menthe fraîche.

Préparation & Cuisson.

Battre dans un saladier le fromage blanc avec la crème fraîche et le sucre pour obtenir une préparation légèrement mousseuse. En garnir des coupes ou des verres larges et mettre au frais au réfrigérateur. Laver et équeuter les fraises, les couper en quatre et les réserver. Laver et dénoyauter les nectarines et les couper en dés. Faire fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les nectarines. Saupoudrer de sucre vanillé et les poêler pendant 5 minutes. Sortir les coupes du réfrigérateur et ajouter les fraises puis les nectarines, puis décorez de feuilles de menthe.

Fiche recette 177

Tourbillon de Pêches au Pavot bleu.

(Plat végétarien - d'après Cléa Cuisine). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

6 pêches jaunes, 4 petits fromages blancs (petits suisses), 2 cuillers à soupe de graines de pavot bleu, 6 cuillers à café de miel, 1 jus de citron.

Préparation & Cuisson.

Peler et dénoyauter les pêches. Faire un coulis en mixant 4 pêches avec un demi jus de citron, le pavot bleu et 2 cuillers à café de miel. Faire une crème sucrée en battant les fromages blancs avec le reste du miel. Couper en morceaux les 2 pêches restantes. Prendre 4 verres et les garnir en alternant des morceaux de pêche et des cuillerées de crème de fromage blanc et de coulis de pêche et pavot. Servir très frais !

Fiche recette 178

Coupe de Melon aux Raisins.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Réfrigération : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

1 melon brodé, 2 grappes de raisins blancs très sucrés ou noirs musqués, 1 orange, 1 citron, 2 cuillers à soupe de sucre en poudre, 1 verre de miel liquide ou de sirop de roses.

Préparation & Cuisson.

Peler et émonder le melon puis en couper la chair en morceaux. Laver et égrener les raisins et répartir les grains dans des coupes. Prélever un peu du zeste du citron et de l'orange et en presser le jus dans une jatte. Ajouter le sucre et le sirop et mélanger. Verser sur le raisin dans les coupes et décorer des zestes. Rafraîchir une heure au réfrigérateur.

Fiche recette 179

Pêches au Beurre salé et à la Vanille.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 5 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 pommes à chair ferme, 100 g de cerneaux de noix concassés, 150 g de raisins secs, 3 cuillers à soupe de miel, 1 citron ,6 sachets de sucre vanillé, 3 décilitres de glace au citron, 6 pêches jaunes, 100 g de beurre demi sel.

Préparation & Cuisson.

Couper les pêches en deux et retirer les noyaux. Faire fondre la moitié du beurre dans la poêle, à feu vif, saupoudrer de la moitié du sucre vanillé puis disposez les pêches dans la poêle, dos vers le fond. Laisser cuire deux minutes et surveillant pour ne pas qu'elles brûlent. Baisser le feu si nécessaire.

Disposer 3 cuillers à soupe de glace au citron au centre de chaque assiette. Il vaudrait mieux ici se faire aider car il faut maintenant aller vite. Ajouter le reste du beurre dans la poêle. Saupoudrer les pêches avec le reste du sucre vanillé et les retourner. Laisser à nouveau cuire deux minutes puis arrêter le feu. Répartir trois demi pêches dans chaque assiette, autour de la glace. Arroser la glace avec la sauce restée dans la poêle et servir aussitôt.

Fiche recette 180

Pommes au Miel sur Canapé.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 belles pommes à cuire, 50 g de beurre, 4 biscottes (ou 4 tranches de pain de mie), 4 cuillers à soupe de miel liquide, 100g de raisins secs (facultatif), 1 jus de citron. On peut remplacer le miel par de la gelée de coings.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 180°. Laver les pommes sans les peler. En ôter le trognon avec un vide-pomme et en inciser le haut en croix sur 3 cm. Disposer les biscottes ou les tranches de pain dans un plat profond allant au four, et poser les pommes par dessus. Dans une casserole tiède, mélanger le beurre, le jus de citron, les raisins secs et le miel. Remplir les trous des pommes avec ce mélange en laissant déborder sur la biscotte. Verser 1 cm d'eau au fond du plat et enfourner pendant 40 minutes au moins. Les pommes doivent être bien cuites et l'eau doit être largement évaporée en conservant cependant un peu de sirop liquide. Laisser tiédir avant de servir.

Fiche recette 181

Tarte aux deux Raisins.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

Pour la tarte. 350 g de pâte sablée, 350 g de raisin blanc, 350 g de raisin noir, 50 g de sucre en poudre, 1 noix de beurre pour le moule. Pour la crème. 100 g d'amandes en poudre, 100 g de sucre glace, 2 cuillers à soupe de crème fraîche.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à 210° th.7. Préparer la crème en mixant les amandes, le sucre glace et la crème fraîche. Étaler la pâte dans un moule à tarte beurré. En couper les bords en conservant les chutes pour la décoration. Couvrir le fond de crème aux amandes et régulariser l'épaisseur. Égrener et laver séparément les raisins blancs et les rouges puis les sécher sur un linge ou un papier absorbant. Disposer les grains harmonieusement en séparant les couleurs. Saupoudrer de sucre en poudre. Confectionner des décors avec les chutes de pâte et les répartir sur la tarte. Enfourner pendant 30 minutes puis laisser tiédir avant de servir.

Fiche recette 182

Clafouti de Reines-Claudes et Cerises.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Repos 30 minutes
- Cuisson : 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de Reines-Claudes, 500 g de cerises, 100 g de farine, 20 cl de lait, 3 œufs, 4 cuillers à soupe de sucre en poudre, 1 cuiller à soupe d'huile, 1 cuiller à soupe de sucre cristallisé, une pincée de sel.

Préparation & Cuisson.

Pour préparer la pâte, mettre la farine dans un plat creux, faire un puits et ajouter l'huile, les œufs et le sel. Mélanger en ajoutant le lait petit à petit pour éviter les grumeaux. Ajouter le sucre, mélanger et laisser reposer une bonne demi-heure. Préchauffer le four à th. 6. Laver les Reines-Claudes et les cerises et les répartir dans un plat à tarte. Les recouvrir avec la pâte lorsqu'elle est bien reposée, et enfourner pendant 45 minutes en surveillant. 5 minutes avant la fin de cuisson, saupoudrer le clafouti de sucre cristallisé.

Fiche recette 183

Pain perdu à la Cassonade.

**(Plat végétarien - French toast). Préparation : 10 minutes -
Cuisson : 10 minutes**

Ingrédients pour 4 personnes.

4 à 8 tranches de gros pain rassis (selon appétit), 2 verres de lait, 2 œufs, 100 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 100 g de cassonade, du beurre pour la poêle. On peut remplacer le pain rassis par du pain de mie ou de la brioche, mais ce ne sera plus le vrai pain perdu.

Préparation & Cuisson.

Faire tiédir le lait puis y faire fondre le sucre et le sucre vanillé. Battre les œufs en omelette et la verser dans une assiette creuse. Faire bien chauffer du beurre dans la poêle. Tremper rapidement chaque tranche de pain dans le lait sucré puis des deux cotés dans les œufs battus. Faire dorer chaque tranche dans le beurre bien chaud, puis la servir dans une assiette après l'avoir généreusement saupoudrée de cassonade.

Fiche recette 184

Verrine aux Cerises et Mascarpone.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

250g de mascarpone, 1 bocal de cerises dénoyautées au jus, un peu de sucre en poudre, un peu de crème fraîche, un peu de sirop Amareto (ou d'orgeat ou de cerise).

Réalisation.

Remplir quatre verres clairs à mi hauteur de cerises dénoyautées avec un peu de jus. Déposer au dessus une grosse quenelle de mascarpone (formée avec une cuiller à soupe). Saupoudrer d'une cuiller à café de sucre en poudre. Ajouter un peu de crème fraîche et une cuiller de sirop.

Fiche recette 185

Mousse légère au Chocolat

Recette de Solveig Darrigo

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

160 g de chocolat noir pâtissier (70 % de cacao), 3 jaunes et 4 blancs d'œuf, 1 pincée de sel

Préparation & Cuisson.

Cassez le chocolat en morceaux et les mettre dans un saladier posé sur une casserole d'eau frémissante (le fond du saladier doit toucher l'eau). Remuez à la spatule en bois jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirez la casserole du feu et laissez tiédir quelques minutes.

Battez les blancs d'œuf en neige avec la pincée de sel.

Ajoutez les jaunes d'œuf au chocolat fondu et mélangez. Incorporez ensuite délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat. Versez la mousse dans des coupelles individuelles et réservez au frais au moins deux heures.

Fiche recette 186

Verrine de Kiwis au Miel

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de mascarpone (ou de fromage blanc), 4 kiwis, du miel liquide, de la cannelle en poudre.

Préparation & Cuisson.

Peler les kiwis et les couper en gros dés. Remplir à demi quatre grands verres de fromage blanc. Compléter avec les morceaux de kiwis. Napper de miel à volonté et terminer en saupoudrant de cannelle en poudre.

Fiche recette 187

Verrine de Fraises à la Crème

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de fraises (Mara des bois, si possible), 4 cuillers à soupe de crème fraîche épaisse, 100 g de sucre en poudre (vanillé si possible), et du sirop de violette.

Préparation & Cuisson.

Laver, égoutter, et équeuter les fraises et en réserver quatre. Remplir quatre verrines avec les fraises et verser une cuiller à soupe de sirop de violette par dessus. Chapeauter d'une cuiller à soupe de crème fraîche et de deux cuillers de sucre en poudre. Terminer en décorant d'une fraise réservée.

Fiche recette 188

Ananas rôti aux Épices

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

1 ananas bien mûr, 150 g de cassonade (ou sucre roux), 1 cuiller à café de gingembre en poudre, 1 cuiller à café de cannelle, 1 cuiller à café de coriandre en poudre, 1 pincée de muscade, et le jus d'un demi citron.

Réalisation.

Préchauffer le four à 210° (th.7). Couper l'ananas en tranches sans ôter la peau. Déposer les tranches en une seule couche dans un plat pouvant aller au four. Mélanger la cassonade, les épices et le jus de citron et en saupoudrer les tranches. Mettre au four et laisser cuire 30 à 40 min, en arrosant plusieurs fois avec le jus. Laisser tiédir et servir avec une boule de glace à la vanille ou à la noix de coco.

Recettes

Cuisine végétarienne

Livre 12 – 12 Desserts exotiques ou innovants

- Abricots à la Cannelle - 189**
- Karinko de Patates douces - 190**
- Bananes en Peau d'Argent - 191**
- Tarte au Potiron et à la Cannelle - 192**
- Soupe froide de Melon et Menthe - 193**
- Avocats à la Brésilienne - 194**
- Kuri-Kin-Ton japonais aux Châtaignes - 195**
- Verrine de Fruits au Tapioca et Coco - 196**
- Avocats aux raisins et Miel - 197**
- Verrine de Kiwis à la Rose - 198**
- Fraicheur de Fraises à l'Orientale - 199**
- Riz au lait glacé à l'Indienne – 200**

Fiche recette 189

Abricots à la Cannelle.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

50 g de beurre, 3 abricots mûrs par personne, 3 cuillers à soupe de sucre en poudre, 1 cuiller à café rase de cannelle en poudre.

Préparation & Cuisson.

Laver et sécher les abricots. Les couper en deux et les dénoyauter. Les déposer dans un saladier. Les saupoudrer du sucre et de la cannelle. Bien mélanger pour qu'ils soient bien imprégnés. Préchauffer le four à 200°C. Tapisser un plat allant au four avec une grande feuille d'aluminium. Disposer les abricots sucrés dessus, à l'envers, et mettre une noix de beurre dans chaque fruit. Rabattre le papier d'aluminium pour couvrir entièrement le plat. Cuire à four chaud pendant 5 minutes. Retourner les abricots. Refermer la feuille d'alu et cuire à nouveau pendant 5 autres minutes. Défourner et laisser tiédir avant de servir accompagné d'une glace à l vanille.

Fiche recette 190

Karinto de Patates douces.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

3 patates douces, du sucre en poudre, du papier absorbant.

Préparation & Cuisson.

Il s'agit de frire les patates douces dans l'huile dans une friteuse, comme les frites de pommes de terre. Il y a deux méthodes.

1 / Á la japonaise. Les découper en bâtonnets comme les pommes frites, puis les frire à l'huile. Les sécher sur un papier absorbant et les servir ensuite avec ou sans sucre.

2 / Comme à Madère. Cuire les patates au four dans leur peau - 60 à 75 minutes. Enlever la peau puis couper les patates en bâtonnets ou en petits cubes. Les frire dans l'huile chaude jusqu'à légère caramélisation. Sécher sur papier absorbant puis servir chaud avec ou sans sucre.

Fiche recette 191

Bananes en peau d'Argent

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 12 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

4 belles bananes pas trop mûres, 4 cuillers à café de sucre en poudre, 2 gousses de vanille, un peu de beurre mou, un demi citron, 4 carrés de feuille d'aluminium.

Préparation & Cuisson.

Séparer en deux les gousses de vanille. Peler les bananes et les ouvrir en deux dans le sens de la longueur. Les arroser de jus de citron. Déposer les deux moitiés de chaque banane, côte à côte sur les feuilles d'aluminiums. Les beurrer légèrement, puis saupoudrer de sucre en poudre. Déposer une demi gousse de vanille par banane, puis reformer le fruit complet avec l'autre moitié. Replier soigneusement l'aluminium pour emballer le fruit, sans serrer. Ranger les fruits dans le panier cuisson vapeur d'une cocotte minute et le placer sur son support au dessus de 75 cl d'eau. Chauffer jusqu'à ce que le soupape chuchote et maintenir à faible pression pendant 12 minutes. Présenter les bananes tièdes sur un plat, avec leur peau d'argent entrouverte. On peut aussi les cuire au four.

Fiche recette 192

Tarte au Potiron à la Cannelle.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 60 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

450 g de pâte brisée (1 feuille pour tarte), 500 g de chair de potiron, 2 pommes Granny Smith, 3 oeufs, 150 g de sucre en poudre, 50 g de beurre, 80 g de raisins secs, 2 cuillers à soupe de jus d'orange, 5 cuillers à soupe de crème fraîche, 1 bonne pincée de cannelle.

Préparation & Cuisson.

Préchauffer le four à th. 7 (210°C). Couper la chair de potiron en petits cubes ainsi que les pommes épluchées et les mettre dans une casserole avec le beurre et très peu d'eau. Cuire à feu doux environ 25 minutes en surveillant et en remuant souvent. Pendant ce temps, faire tremper les raisins secs dans le jus d'orange et laisser gonfler. Étaler la pâte sur un plan fariné puis en foncer un moule à tarte antiadhésif. Cuire le fond à blanc pendant 10 minutes. Battre les oeufs en omelette, ajouter la crème, les raisins au jus d'orange, le sucre en poudre et la cannelle. Faire une purée avec le potiron et les pommes et l'ajouter à la préparation. Mélanger et en garnir la tarte. Enfourner pendant 30 minutes. Servir tiède.

Fiche recette 193

Soupe froide de Melon et Menthe.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

1 melon de miel, 1 melon cantaloup, 1 citron vert pressé, 1 citron jaune pressé, 60 ml de boisson gazeuse au gingembre, 1 cuiller à soupe (15 ml) de menthe fraîche hachée ou 1 cuiller à thé (5 ml) de menthe séchée, 1 cuiller à soupe (15 ml) de miel, Sel et poivre (éventuels et modérés), au goût.

Réalisation.

Prélever quelques boules dans les melons avec une cuiller parisienne et couper grossièrement le reste en cubes. Faire une purée de la chair du melon miel et du cantaloup dans un mixer. Ajouter les jus des citrons vert et jaune, la boisson gazeuse, la menthe, le miel et assaisonner au goût. Bien mixer les ingrédients. Verser dans les assiettes, décorer avec les boules de melon réservées et servir bien frais.

Fiche recette 194

Avocats à la Brésilienne.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Pas de cuisson
(D'après une idée de Rika Zarai)

Ingrédients pour 4 personnes.

4 avocats mûrs, un demi jus de citron, 60 g de sucre en poudre, 1 cuiller à soupe d'eau de fleurs d'oranger, 1 pincée de muscade, 1 pincée de cannelle, 1 pincée de cardamome. Ajouter éventuellement et selon goût, 1 pincée de girofle, 1 pincée d'anis vert ou une fleur d'anis étoilé, 1 petite pincée de poivre blanc.

Réalisation.

Couper les avocats en deux et mettre la chair dans un mixer avec le jus de citron, le sucre, l'eau de fleurs d'oranger et les aromates. Mixer soigneusement pour obtenir une purée fine. Répartir la préparation dans de grandes coupes ou des petites assiettes, et décorer avec une fraise, une pincée de pollen ou un trait de crème fraîche. On peut aussi utiliser des gâteaux secs, genre cigarette russe, pour introduire un peu de croquant. Servir frais.

Fiche recette 195

Kuri-Kin-Ton Japonais aux Châtaignes.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

(C'est une adaptation du dessert de Nouvel an japonais)

Ingrédients pour 4 personnes.

400 g de patates douces, (blanches de préférence), 200 g de sucre en poudre, 1 dose de safran (ou 1 cuiller à café de paprika, c'est juste pour colorer), 2 cuillers à soupe de sirop "Amoretto", ou autre sirop au choix, pour aromatiser, une douzaine de châtaignes précuites et brisées.

Préparation & Cuisson.

Peler les patates douces et les faire cuire à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Bien les égoutter et les écraser en purée. Ajouter le sucre en poudre et le safran et réchauffer dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajouter le sirop et éventuellement les brisures de châtaignes. Mélanger. Laisser refroidir. Le plat se mange froid et se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Fiche recette 196

Verrine de Fruits au Tapioca et Coco.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

60 g de tapioca (ou perles Japon), 0,6 l de lait de coco (ou de soja), 6 c. à soupe de sucre glace, 2 mangues (ou autres fruits au choix), 4 feuilles de menthe.

Préparation & Cuisson.

Délayer le sucre glace avec le lait de coco dans une petite casserole sur feu doux, ajouter le tapioca (ou les perles du Japon) et cuire à feu doux (15 mn pour le tapioca et 30 mn pour les perles) en remuant souvent. Verser la préparation dans un saladier et laisser refroidir complètement. Déposer les fruits dans de jolis verres et verser dessus la préparation tiédie. Garnir de feuilles de menthe ou de fleurs.

Fiche recette 197

Avocats aux Raisins et Miel.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Pas de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes.

2 avocats, 1 citron, 100 g de raisins secs, 2 mandarines, quelques cerneaux de noix, 4 cuillers à soupe de miel.

Préparation & Cuisson.

Faire gonfler les raisins secs pendant 30 minutes dans de l'eau tiède. Couper les avocats en deux, ôter les noyaux et citronner la pulpe. Remplissez les creux des avocats avec des raisins gonflés égouttés et séchés. Garnissez de cerneaux de noix hachés et de quartiers de mandarines. Faire un peu tiédir le miel et en napper les avocats garnis.

Fiche recette 198

Verrine de Kiwis à la Rose.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 4 personnes.

8 petits fromages blancs à la crème (petits suisses), 4 kiwis, du sirop de rose, de la cannelle en poudre, et 4 petites roses en pain azyme (ou 4 petites roses naturelles) pour la présentation.

Préparation & Cuisson.

Peler les kiwis et les couper en morceaux. Répartir dans chaque verre, la moitié des morceaux de kiwi, ajouter un petit suisse, répartir le reste des morceaux de kiwi et terminer avec le second petit suisse. Napper de sirop de rose puis saupoudrer de cannelle. Poser les roses de décor sur le haut des verrines et servir.

Fiche recette 199

Fraîcheur de Fraises à l'Orientale.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Réfrigération 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de fraises ("Mara des bois" de préférence), 1 cuiller à soupe de fleur d'oranger, le jus d'un demi citron, 1 cuiller à café de miel doux (ou plus selon goût), quelques feuilles de menthe.

Réalisation.

Laver, équeuter et couper les fraises en deux. Verser le jus d'orange, le jus du 1/2 citron et le reste des ingrédients dans un plat creux.

Parsemer de quelques feuilles de menthe fraîche ciselées, et mélanger le tout avec précaution. Réserver au réfrigérateur au moins une heure afin de permettre aux fraises de dégorger et de rendre assez de jus. Décorer avec quelques feuilles de menthe fraîche avant de servir.

Fiche recette 200

Riz au Lait glacé à l'Indienne.

**(Plat végétarien). Préparation : 1 heure – Réfrigération
2 heures**

(Il est préférable de préparer le dessert à l'avance)

Ingrédients pour 4 personnes.

150 g de riz long, 1,5 l de lait, 2 cuillers à café grains de cardamome, 200 g de sucre en poudre, 2 cuillers à café d'eau de rose, quelques zestes de citron confits.

Réalisation.

Faire tremper le riz 30 minutes dans l'eau froide. Porter le lait à ébullition. Egoutter le riz et l'ajouter dans le lait bouillant ainsi que les graines de cardamome et quelques zestes de citron. Faire cuire le tout à feu moyen pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Lorsque le riz est crémeux, ajouter le sucre et prolonger la cuisson 10 minutes en remuant fréquemment avec une spatule en bois. En toute fin de cuisson, ajouter l'eau de rose et arrêter le feu.

Verser le riz au lait dans des coupelles et placer les au réfrigérateur pendant 2 heures. Servez glacé décoré de zestes de citron confits.

