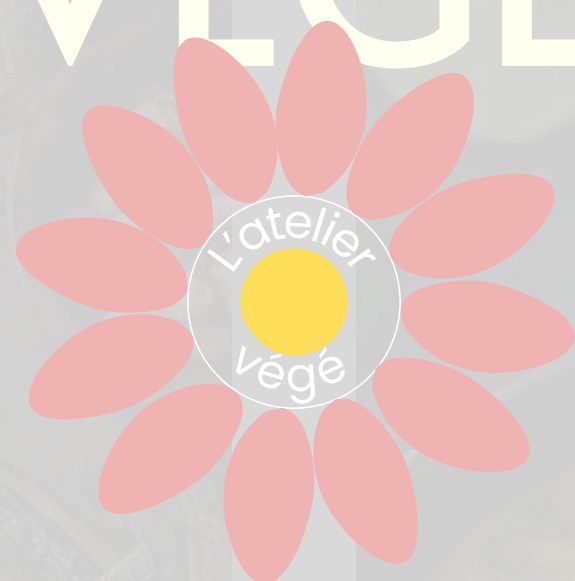




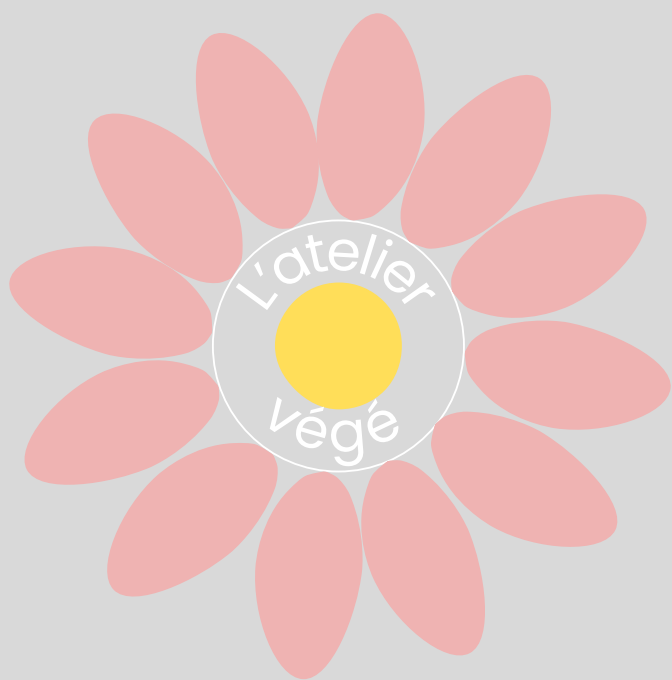
LA CUISINE VÉGÉ



Par Julia Devallon



Hachette
Cuisine



LES ENTRÉES

Tartare de tomates et avocats

Ingrédients :

- 4 tomates
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de basilic

Lavez les tomates. Si vous souhaitez enlever la peau, plongez-les dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes, puis dans de l'eau froide, pour faciliter l'épluchage.

Coupez-les ensuite en petits dés en retirant les pépins pour une texture plus fine.

Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et pelez-les. Taillez-les en petits dés et arrosez-les immédiatement avec le jus du citron pour éviter qu'ils noircissent

Dans un saladier, mélangez délicatement les dés de tomates et d'avocats. Ajoutez l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez légèrement pour ne pas écraser les avocats.

Répartissez dans des verrines ou des assiettes, en utilisant un emporte-pièce pour un dressage élégant. Décorez avec une feuille de basilic.

Velouté froid de concombre et menthe

Ingrédients :

- 2 concombres (de préférence bio)
- 1 yaourt nature (ou yaourt grec pour une texture plus onctueuse)
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail (optionnel, pour un goût plus relevé)
- Sel et poivre (au goût)

Épluchez les concombres et coupez-les en morceaux. Si vous souhaitez une texture ultra-lisse, retirez les graines.

Dans un blender, mixez les morceaux de concombre avec le yaourt, les feuilles de menthe et l'ail (si vous l'utilisez). Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Ajoutez une pincée de sel et de poivre selon vos goûts. Mixez à nouveau.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir bien frais dans des bols ou des verrines. Décorez avec une feuille de menthe.

Bruschetta aux légumes grillés

Ingrédients :

- 1 baguette ou pain de campagne
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 gousse d'ail
- Herbes fraîches (basilic ou persil)

Lavez l'aubergine, la courgette et le poivron. Coupez-les en tranches fines. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson, badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.

Faites-les griller au four à 200°C pendant environ 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Ils doivent être légèrement dorés et tendres.

Coupez le pain en tranches épaisses. Frottez-les avec une gousse d'ail coupée en deux, puis toastez-les légèrement au grille-pain ou au four.

Disposez les légumes grillés sur chaque tranche de pain. Ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive et quelques herbes fraîches pour décorer.

Samossa aux légumes et curry

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 6 feuilles de brick
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Râpez les carottes et la courgette. Émincez l'oignon finement.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les carottes et la courgette. Saupoudrez de curry et laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Laissez refroidir.

Coupez les feuilles de brick en deux. Placez une cuillère de farce sur une extrémité et pliez-les en triangles (suivez les indications sur l'emballage des feuilles de brick si besoin).

Disposez les samossas sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Faites cuire au four à 200°C pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Salade de quinoa, grenade et feta

Ingrédients :

- 200 g de quinoa
- 1 grenade
- 100 g de feta
- 1 poignée de roquette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel et poivre

Rincez le quinoa à l'eau froide, puis faites-le cuire selon les indications du paquet (environ 12 à 15 minutes). Égouttez et laissez refroidir.

Coupez la grenade en deux et récupérez les grains en évitant les membranes blanches.

Dans un grand saladier, mélangez le quinoa, les grains de grenade, la feta émiettée et la roquette.

Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, une pincée de sel et du poivre. Mélangez délicatement avant de servir.



LES PLATS

Panais et carottes rôties à la feta crémeuse

Ingrédients :

- 500 g de carottes
- 500 g de panais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel (optionnel)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika doux
- Sel et poivre, au goût
- 100 g de feta
- 100 g de yaourt grec (ou yaourt végétal nature pour une option végétalienne)
- 1 gousse d'ail (hachée finement)
- Jus d'un demi-citron
- Quelques feuilles de persil frais (pour la garniture)

Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante).

Préparez les légumes : Épluchez les carottes et les panais, puis coupez-les en bâtonnets ou en morceaux de taille similaire pour une cuisson homogène.

Assaisonnez les légumes : Dans un grand saladier, mélangez les carottes et les panais avec l'huile d'olive, le miel (si utilisé), le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Répartissez-les ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en une seule couche.

Faites rôtir : Enfournez pour 30 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres.

Mélangez la feta émiettée, le yaourt grec, l'ail haché et le jus de citron dans un bol. Fouettez bien pour obtenir une consistance crémeuse. Assemblez le plat : Disposez les légumes rôtis dans un plat de service, nappez-les de la feta crémeuse ou servez-la à côté en accompagnement.

Décorez : Parsemez de persil frais

Curry de Lentilles Corail

Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
- 400 ml de lait de coco
- 400 g de tomates concassées (en boîte ou fraîches)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm)
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (tournesol ou coco)
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 pincée de piment (facultatif, selon les goûts)
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour la garniture (optionnel)
- Riz basmati ou pain naan pour accompagner

Rincez les lentilles corail sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire.

Émincez l'oignon et hachez l'ail et le gingembre finement.

Faire revenir les aromates.

Chauffez l'huile dans une grande casserole ou une poêle profonde. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide (environ 2-3 minutes).

Ajoutez l'ail, le gingembre et les épices (curry, curcuma, cumin, piment) et faites revenir 1 minute pour libérer les arômes.

Ajouter les lentilles et les liquides. Incorporez les lentilles corail et mélangez bien avec les épices.

Versez les tomates concassées et le lait de coco. Mélangez. Laissez mijoter à feu doux pendant 15-20 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Si le mélange semble trop épais, ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance.

Lasagne aux légumes grillés et ricotta

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 g de ricotta
- 250 g de mozzarella râpée ou en tranches
- 200 g de feuilles de lasagne
- 500 g de sauce tomate maison ou prête à l'emploi
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- Optionnel : quelques feuilles de basilic frais pour la décoration

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

Coupez les légumes en fines tranches régulières.

Disposez les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Arrosez-les d'huile d'olive, saupoudrez d'herbes de Provence, de sel et de poivre.

Faites griller au four pendant 10 à 12 minutes.

Faites revenir l'oignon finement haché dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez l'ail pressé et la sauce tomate.

Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Dans un plat à gratin, commencez par une fine couche de sauce tomate pour éviter que les pâtes n'attachent.

Alternez les couches dans l'ordre suivant :

Feuilles de lasagne, Sauce tomate, Légumes grillés, Ricotta. Terminez par une couche de mozzarella.

Quiche aux épinards et feta

Ingrédients :

- 1 pâte brisée (maison ou du commerce)
- 200 g d'épinards frais
- 150 g de feta émiettée
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle pendant la cuisson.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les épinards et laissez-les fondre doucement. Égouttez-les pour retirer l'excès d'eau.

Dans un bol, battez les œufs avec la crème et le lait. Assaisonnez avec du sel, du poivre et une pincée de muscade.

Répartissez les épinards sur le fond de tarte, émiettez la feta par-dessus, puis versez le mélange œufs-crème.

Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée et légèrement gonflée.

Laissez refroidir quelques minutes avant de découper et servez avec une salade verte.

Curry de légumes coco

Ingrédients :

- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 patate douce
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry (rouge ou jaune, selon vos goûts)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (coco ou tournesol)
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel, poivre
- Riz basmati pour l'accompagnement
- Quelques feuilles de coriandre fraîche pour la décoration

Lavez et épluchez les carottes et la patate douce.

Coupez-les en morceaux de taille moyenne, ainsi que la courgette et le poivron.

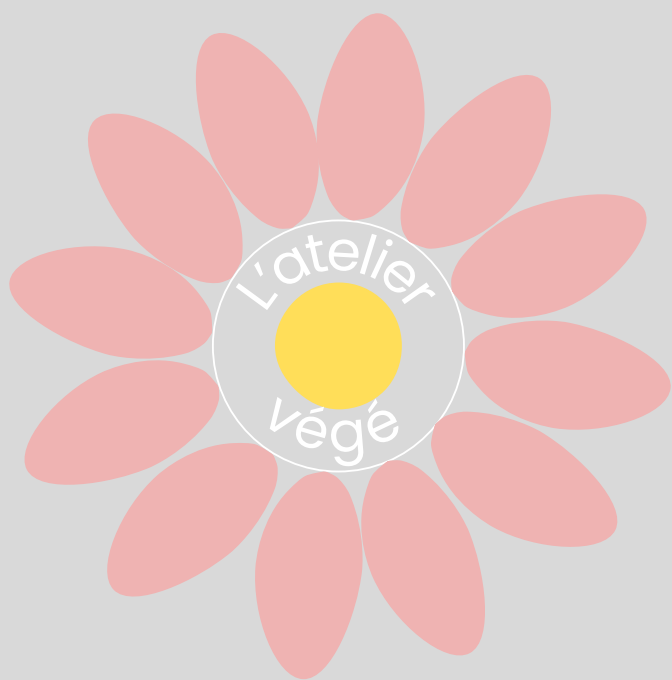
Faites chauffer l'huile dans une grande poêle ou une cocotte. Faites revenir l'oignon haché à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail émincé et laissez cuire 1 minute.

Ajoutez la pâte de curry et le curcuma, mélangez bien pour libérer les arômes.

Faites-les revenir dans le mélange pendant 5 minutes pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.

Versez le lait de coco dans la poêle, mélangez, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



LES DESSERTS

Tarte aux fruits frais et crème pâtissière

Ingrédients :

- pâte sablée (maison ou du commerce)
- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- 1 gousse de vanille
- Fruits frais (fraises, kiwis, framboises, myrtilles, etc.)
- 1 sachet de nappage pour tarte (optionnel)

Préparer la pâte : Étalez la pâte sablée dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette et faites cuire à blanc à 180°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir.

Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment, puis ajoutez la fécule. Versez le lait chaud dessus en fouettant, puis remettez sur le feu pour épaissir. Laissez refroidir.

Étalez la crème pâtissière sur le fond de tarte refroidi. Disposez les fruits frais joliment sur la crème. Ajoutez éventuellement un nappage pour une finition brillante.

Mousse au chocolat

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 4 œufs
- 1 pincée de sel

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes par petites impulsions. Laissez tiédir.

Séparez les blancs des jaunes. Ajoutez les jaunes au chocolat fondu et mélangez rapidement pour éviter qu'ils ne cuisent.

Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.

Incorporez les blancs en neige au chocolat en trois fois, en soulevant la masse délicatement.

1. Laisser reposer : Versez dans des verrines ou ramequins et laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 3 heures avant de servir.

Panna cotta aux fruits rouges

Ingrédients :

- 400 ml de crème liquide entière
- 2 g d'agar-agar
- 50 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- Coulis de fruits rouges (fait maison ou du commerce)

Faites chauffer la crème liquide avec le sucre, l'agar-agar et la gousse de vanille fendue. Portez à ébullition pendant 2 minutes tout en remuant.

Retirez la gousse de vanille, puis versez la préparation dans des verrines.

Laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Avant de servir, ajoutez une couche de coulis de fruits rouges sur chaque panna cotta.

Crumble pommes-poires

Ingrédients :

- 3 pommes
- 3 poires
- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 80 g de beurre
- 1 cuillère à café de cannelle

Épluchez les pommes et les poires, retirez les pépins et coupez-les en morceaux. Disposez-les dans un plat allant au four. Saupoudrez de cannelle.

Mélangez du bout des doigts la farine, le sucre et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Répartissez la pâte sur les fruits. Faites cuire au four à 180°C pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez tiède ou froid.

Riz au lait vanillé

Ingrédients :

- 1 litre de lait entier
- 120 g de riz rond
- 80 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les graines. Mettez les graines et la gousse dans une casserole avec le lait. Faites chauffer à feu doux.

Ajoutez le riz dans le lait chaud. Laissez cuire à feu doux en remuant régulièrement pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre.

Retirez la gousse de vanille, ajoutez le sucre et mélangez. Laissez cuire encore 5 minutes.

Répartissez le riz au lait dans des ramequins ou bols. Laissez tiédir ou refroidir selon votre préférence.