

E-BOOK VÉGÉTARIEN & VEGAN



recettes

VALENTINE DE LAGARDE



LES RECETTES SALÉES

SALADE DE PRINTEMPS



INGRÉDIENTS

DES PRODUITS FRAIS & BIO

1 concombre
1 mangue
2 petites échalotes
1 avocat
des graines germées
de la menthe et de la coriandre

LA SAUCE

le jus d'un citron
1 càs de tamari
un peu d'eau de mer ou d'eau tout court pour diluer

PRÉPARATION

Coupez le concombre et la mangue en gros cubes et placez les dans un saladier. Cisez finement vos échalotes, les herbes et ajoutez le tout au saladier.

Ajoutez enfin une à deux poignées de graines germées.

Arrosez le tout de la sauce et dégustez !

SUGGESTION DE MODIFICATION

Vous pouvez ajouter des courgettes, des oignons verts, du céleri branche.

Pour les fruits, vous pouvez mettre de la pomme, du kiwi, des fraises...

Tout ce qui vous fait plaisir et qui reste harmonieux.

SALADE DE POIS CHICHE & CUMIN

INGRÉDIENTS

300g de pois chiche crus
3 grosses échalotes
1 bouquet de persil
3 gousses d'ail
2 càs de cumin en poudre
2 càc de graines de cumin
1 jus de citron
Mix d'huile de colza et caméline
1 bonne pincée de sel

PRÉPARATION

Faites tremper les pois chiche pendant 24h. Changez l'eau toute les 12h avant de cuire.

Faites cuire les pois chiche pendant 30 à 40 min. Egouttez-les et placez les dans un saladier.

Coupez finement les échalotes, l'ail et le bouquet de persil.

Ajoutez le tout aux pois chiche.

Ajoutez ensuite les épices, le sel et le mélange d'huiles.

Terminez par le citron.

Mélangez le tout en allant bien chercher jusqu'au fond.

Goutez et ajustez l'assaisonnement si besoin.



LES PLUS

Vous pouvez également ajouter du concombre ou des cornichons coupés en petits cubes.

Si vous aimez les plats un peu relevés, une pincée de piment d'Espelette s'adaptera parfaitement à ce plat.

SPAGHETTI DE COURGETTES & CITRON CONFIT



INGRÉDIENTS

2 courgettes
2 oignons verts ou cébettes
1/2 citron confit
Olives de Kalamata
1/2 jus de citron
Huile de colza
Pincée de sel

ÉQUIPEMENT

un spirulazer pour réaliser les spaghetti de courgette

PRÉPARATION

Commencez par passer au spirulizer vos courgettes. Vous pouvez garder la peau si les courgettes sont bios.
Ciselez ensuite les oignons verts ou cébettes en gardant les verts aussi.
Coupez en petit bout le 1/2 citron confit.
Dans un plat, déposez les spaghetti de courgette, donnez 2 ou 3 coups de ciseaux pour les couper sinon ils risquent d'être très longs.
Ajoutez les oignons ciselez, le citron confit.
Arrosez un filet d'huile de colza, du jus d'un 1/2 citron jaune et d'une pincée de sel.
Mélangez le tout comme des spaghetti.
Et ajoutez sur le dessus des olives de Kalamata.

SUGGESTION DE MODIFICATION

Vous pouvez aussi faire cette salade avec des carottes en spaghetti, du cumin, du jus de citron, des raisins secs et du persil.
Arrosez le tout d'un filet d'huile et le tour est joué !

SALADE VERTE

FEUILLE DE CHÊNE, BROCOLI, COURGETTE, CHOUCROUTE CRUE



INGRÉDIENTS

1/4 de salade de feuille de chêne verte
1/2 brocoli (que les têtes)
1 petite courgette
de la choucroute crue* (faite maison page X)
2 oignons verts
quelques olives noires greque

LA SAUCE

1 càs de miso de riz
1 càs de vinaigre de cidre
1 càs d'huile de caméline
1 càs d'huile de colza
1 càs d'huile de sésame
Les verts des deux oignons verts

PRÉPARATION

Rincez la salade, les têtes de brocoli, la courgette et les oignons verts.

Dans un grand saladier, coupez les feuilles de salade, les têtes de brocoli en fines lamelles et émincez finement les oignons verts et mettez de côté les verts pour la sauce.

Ajoutez quelques cuillères à soupe de choucroute et des olives noires.

Si vous désirez rajouter des graines, faites vous plaisir !

Pour la sauce, mélangez dans un bol tous les ingrédients et coupez les verts d'oignons en petit morceaux. Mélangez bien le tout pour que les verts s'imprègnent de la sauce, puis versez sur la salade.

*CHOUCROUTE CRUE

Vous pouvez trouver de la choucroute crue dans certains magasins bio. Elle se trouvera au rayon frais. Mais rien de mieux que la faire vous-même !

AUBERGINES À LA PALESTINIENNE

INGRÉDIENTS

4 petites aubergines
1 grosse grenade
100g de pinions de pin
3 cébettes
1 bouquet de menthe
1 bouquet de persil ou coriandre
3 càs tahini
5 càs de yahourt grec (ou brebis ou amande)
1 gros citron jaune
2 gousses d'ail
Sel & poivre

PRÉPARATION

Lavez vos aubergines et tranchez les dans la longueur en 3 ou 4 en fonction de la taille des aubergines. Il ne faut pas que les tranches soient trop fines. Étalez du sopalin ou tissu, badigeonnez les tranches de sel (pas trop) pour qu'elles rendent leur eau. Laissez poser 20 à 30 min.

Dans un plat ou sur un plaque, placez les tranches à plat. Ajoutez un filet d'huile végétale (olive ou coco) et enfournez pour 30 à 45 min à 180°C. Il faut que la chair de l'aubergine commence à griller. En fonction des four, de la taille des aubergines, du sel que vous avez mis la cuisson peut être plus longue. Gardez l'oeil.



LA GARNITURE

Dans un bol, ciselez finement les cébettes, la menthe et le persil. Réservez.

Cassez une grenade et retirez les grains. Réservez.

Faites légèrement torrifier les pignons de pin. Attention, ils grillent très vite.

LA SAUCE

Dans un bol, mettez 4 grosses cuillères à soupe de fromage blanc grec ou brebis ou amande.

Ajoutez 3 grosses cuillères à soupe de tahini blanc. Si vous avez du noir, c'est ok mais la sauce sera foncée. Blanc c'est plus joli !

Ecrasez deux gousses d'ail que vous mélangez à la préparation et ajouter le jus d'un citron, une pincée de fleur de sel. Mélangez. Goutez et assaisonnez si besoin.

Vous pouvez aussi ajouter du piment doux, du Za'atar ou autres épices que vous aimez.

LE MONTAGE

Dans une assiettes, placez les tranches d'aubergines, puis la sauce, puis les herbes, la grenade et en fin, les pignons.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

LEGUMES CRUS, CRÈME D'AVOCAT, GRAINES GERMÉES



INGRÉDIENTS

des disques de feuille de riz (24 cm)
1 carotte
1 concombre
1 mangue
1 avocat
1/2 jus de citron jaune
1 doigt de gingembre
du miso de riz
des graines germées
des feuilles de menthe, coriandre ou basilic

LA SAUCE

du beurre de cacahuète
du miso de riz
1/2 jus de citron jaune
eau

PRÉPARATION

Coupez la carotte, le concombre et la manque en fines lamelles de la largeur de vos rouleaux (~12cm). Détachez des feuilles d'aromatique, et réservez le tout.

Dans un robot à lame S, mettez la chair d'un gros avocat. Ajouter le jus d'un demi citron jaune, 1 doigt de gingembre pelé et coupé en petits bouts, 1 cuillère à café de miso. Mixez.

Faites tremper chaque feuille de riz dans de l'eau tiède (plat ou assiette creuse). Placez là ensuite sur une planche propre.

Déposez au centre les feuilles d'aromatique en longueur de votre rouleau, puis ajouter la crème d'avocat, les légumes et fruits coupés et terminez par une bonne poignée de graines germées.

Roulez enfin vos rouleaux et placez les dans un plat.

LA SAUCE

Mixez tous les ingrédients dans un petit robot et assaisonnez à votre convenance.

Si vous n'êtes pas sauce cacahuète, vous pouvez mettre de la sauce soja.

MAKI CRUS

CRÈME AVOCAT-BROCOLI, CAROTTE, COURGETTE, GINGEMBRE



INGRÉDIENTS

des feuilles de nori cru (achetées chez Biovie)
100g de brocoli
1 avocat
1 courgette longue
1 à 2 carottes
Tamari
Gingembre confit et/ou frais

PRÉPARATION

Dans un robot à lame S, placez le brocoli rapidement cassé à la main, la chair d'un avocat, le jus d'un demi citron jaune, 1 cuillère à soupe de tamari et un peu de gingembre frais (option). Mixez le tout pour obtenir une base pour vos makis.

Coupez ensuite les légumes en fins bâtonnets. Prenez une feuille nori, placez sur la première moitié la base brocoli-avocat sur une épaisseur d'1/2 cm. Puis au milieu de cette base, placez les bâtonnets de carotte et courgette.

Ajoutez sur le dessus des lamelles de gingembre confit.

Roulez le tout et pour le la feuille colle et ferme le nori, mouillez du bout du doigt le dernier cm avant de rabattre.

Prenez un couteau très bien aiguisé pour couper en petit bout, ou mangez les rouleaux en entier en croquant dedans.

LA SAUCE

Vous pouvez simplement utilisé de la sauce soja diluée avec un peu d'eau.

Y ajouter du gingembre frais ou du piment si besoin.

CONSERVATION

Si vous en avez trop fait, vous pouvez les garder au frais dans une boîte pendant 3 jours.

PESTO D'HERBES

INGRÉDIENTS

200g de verts d'oignons
2 oignons verts
80g de basilic
120g de graines de tournesol
3 càs de levure de bière
1 jus de citron jaune
2 càs de tamari
2 gousses d'ail
10 à 12cl d'huile de colza (ou mélange d'huile
sésame-caméline par exemple)

PRÉPARATION

Rincez les herbes et oignons. Coupez les grossièrement en ne mettant pas de tiges ou feuilles qui sont abimées.
Dans un robot à lame S, mettez tous les ingrédients et faites tourner pendant au moins 1 à 2 minutes.
Il faut que vous obteniez une texture "crémeuse".
Si la préparation est trop liquide - cela peut arriver en fonction de la taille des oignons et de leur fraîcheur - ajouter un peu plus de graines de tournesol ou 1 càs de psyllium.
Si la préparation n'est pas assez liquide, vous pouvez ajouter plus de jus de citron en fonction de vos goûts, un peu d'eau ou de l'huile mais essayer de ne pas en mettre trop non plus, l'eau ou le jus aide à étirer le pesto. Assaisonnez si besoin.



LES PLUS

N'hésitez pas à garder les fleurs de basilic si jamais vous en avez sur vos plants pour les mettre sur le dessus en décoration.

Vous pouvez utiliser n'importe quel aromatique pour réaliser cette recette. Gardez simplement en tête que plus l'aromatique est puissant (ail des ours, verts d'oignons) moins vous avez besoin d'en mettre.

Si vous désirez un gout un peu plus 'yummy' ajoutez un peu plus de levure de bière et de tamari.

LA CONSERVATION

Une fois placé dans un pot hermétique au frigo, vous pouvez garder le pesto pendant au moins 10 jours.

Si jamais le dessus s'oxyde et noircit un peu, ajouter une fine couche d'huile sur le dessus.

Normalement le jus de citron évite l'oxydation.