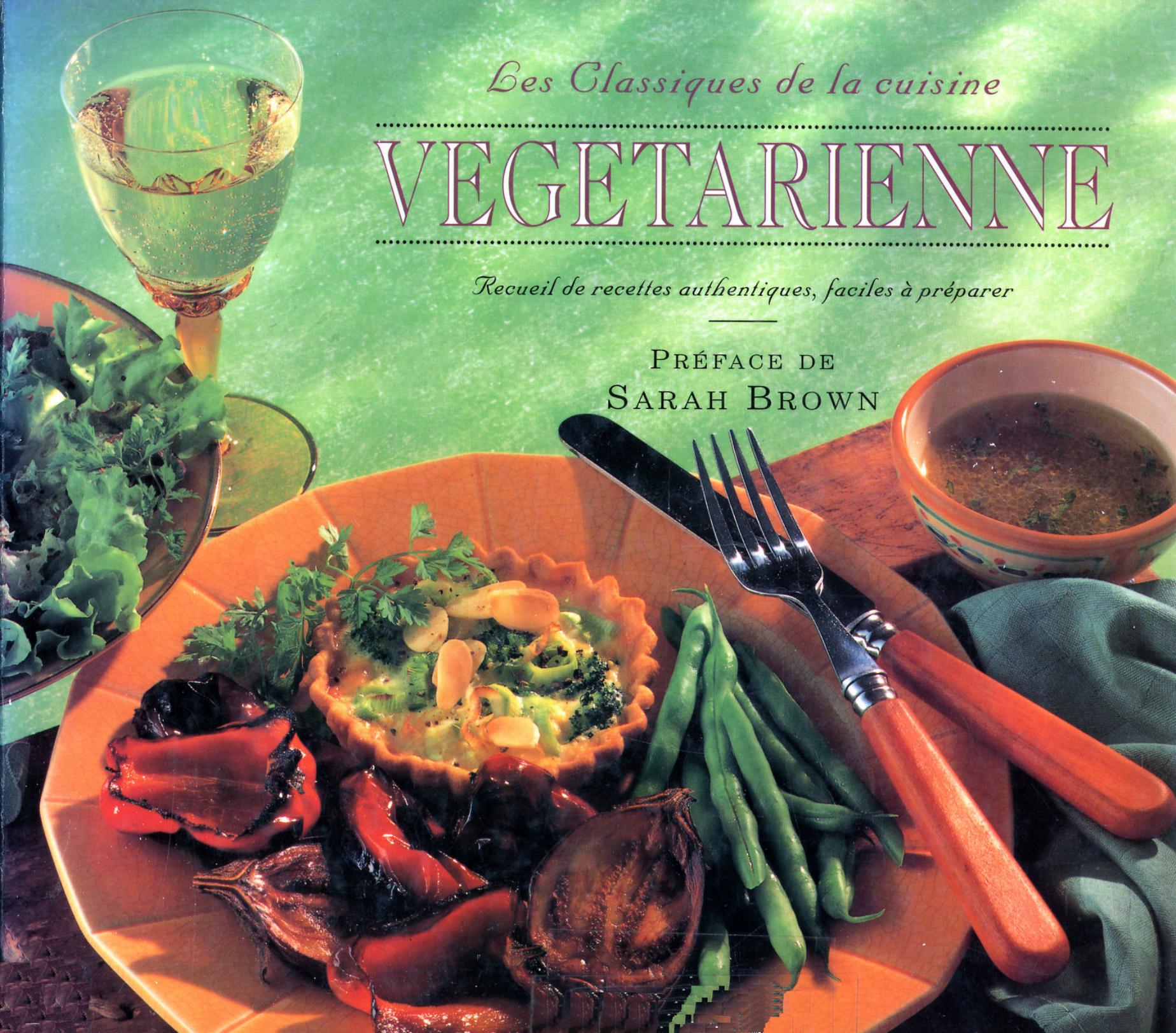


Les Classiques de la cuisine

.....
VEGETARIENNE
.....

Recueil de recettes authentiques, faciles à préparer

PRÉFACE DE
SARAH BROWN



Les Classiques de la cuisine

VEGETARIENNE

Recueil de recettes authentiques, faciles à préparer



PRÉFACE DE
SARAH BROWN



© Anness Publishing limited 1996

© Pour l'édition française : SDP / Le Livre club 1997

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement le présent ouvrage sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

ISBN : 2-84216-071-1

(Titre original : *Classic vegetarian* / ISBN 1-86035-053-4)

Editeur responsable : Joanna Lorenz

Responsable culinaire : Linda Fraser

Responsable culinaire adjoint : Anne Hildyard

Conception maquette : Nigel Partridge

Illustrations : Madeleine David

Photographes : Karl Adamson, Steve Baxter, James Duncan et Michael Micheals

Recettes : Alex Barker, Roz Denny, Christine France, Annie Nichols et Steven Wheeler

Présentation des plats pour la photographie : Carole Handslip, Wendy Lee et Jane Stevenson

Stylistes : Madeleine Brehaut, Hilary Guy, Blake Minton et Kirsty Rawlings

Photos de couverture : Amanda Heywood

Adaptation française : AREL traducteurs associés, Montpellier

Photocomposition : Lett'Motif Nîmes

Imprimé à Singapour

Dépôt légal septembre 1997

A propos des mesures indiquées dans ce livre :

Pour certaines recettes, les mesures sont indiquées également en tasses (d'une contenance de 225 ml)
et en cuillerées standard. Dans ce cas, il convient de choisir un seul type d'indications pour l'ensemble de la recette
et non de mélanger les deux types de mesures, car ils ne sont pas interchangeables.

Photos de frontispice : Horizon International Images

Photos en page 8 : Greg Evans International.

TABLE DES MATIÈRES



Préface 6

Introduction 8

Entrées 10

Plats principaux 16

Plats d'accompagnement 34

Pâtes, riz et pizzas 40

Desserts 56

Index 64



PRÉFACE

Je suis devenue végétarienne il y a vingt ans, et j'ouvris alors une épicerie macrobiotique. Au tout début, je me suis exercée en utilisant les ingrédients du stock, créant des recettes et les vendant parfois dans mon magasin. Il y eut tellement de personnes pour en aimer le résultat, que j'ouvris un restaurant. Puis, afin de partager mes recettes avec un public toujours plus large, je devins auteur de livres de cuisine. A cette époque, on pouvait difficilement qualifier de « cuisine » la nourriture végétarienne. Beaucoup considéraient la cuisine végétarienne comme une chose consistant en quelques fades légumes disposés dans une assiette et laissant un vide là où aurait dû être l'élément nourrissant.



Depuis ces dix dernières années, l'alimentation végétarienne a été vraiment reconnue. Elle est considérée à présent comme une cuisine à part, comme le démontre ce beau recueil de recettes, maintenant classiques.

J'ai toujours puisé dans les idées venues des quatre coins du monde pour créer des recettes intéressantes, et

je suis ravie que dans cette collection, le recueil *Les classiques de la cuisine végétarienne* fasse de même. Vous pourrez voyager à travers la Thaïlande l'Italie et le Moyen Orient sans jamais quitter votre cuisine. Des herbes fraîches et des assaisonnements exotiques ajouteront une note particulière à beaucoup de plats.



La diversité de l'alimentation végétarienne est largement illustrée par des recettes pour chaque occasion, depuis les repas nourrissants en famille jusqu'aux propositions sophistiquées pour des réceptions. Si la cuisine végétarienne est nouvelle pour vous, lisez les « astuces du chef », très utiles, qui vous aideront à gagner du temps et vous fourniront toutes indications pour la préparation des recettes, ou vous suggéreront différentes façons de les adapter à vos propres goûts.

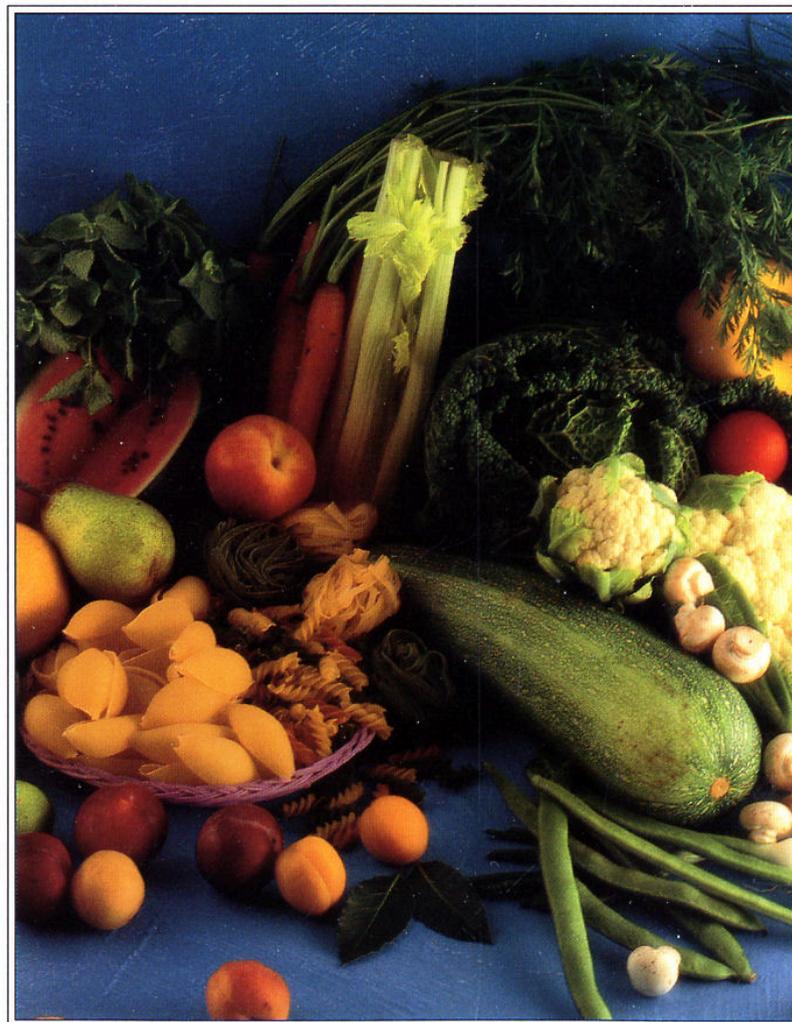
Pour ceux qui sont toujours inquiets de remplir ce vide dans leur assiette, ce livre fournira beaucoup d'idées culinaires. Il contient les bonnes recettes classiques utilisant une grande variété d'aliments sains afin de pouvoir créer des plats savoureux et faciles à préparer, tout en respectant les bases élémentaires de la diététique.

SARAH BROWN



INTRODUCTION

Ce livre consacre la variété, l'originalité et le plaisir sain apportés par un régime végétarien. Le vieux mythe des plats sans viande, tristes et ennuyeux, est aboli et les plats végétariens d'aujourd'hui sont rafraîchissants, légers et appétissants. Vous n'avez d'ailleurs pas besoin d'être végétarien pratiquant pour les aimer. Le nombre d'adeptes d'une alimentation saine va toujours croissant, et de plus en plus de familles se rassemblent plusieurs fois par semaine autour d'un mets à base de pâtes ou de riz, accompagné de légumes ou d'une sauce au fromage. Le fait que la viande n'y figure pas tient plus du hasard que de l'intention. Peu de restaurants affichent encore, dans leur menu, un plat végétarien, et lorsque c'est le cas, il s'agit invariablement d'une sorte de lasagne aux légumes, alors que la tendance actuelle est d'offrir une grande variété de plats innovateurs et passionnants. Lentilles vertes avec des oignons doux, terrine de brocoli aux noisettes, samosas aux poireaux et au bleu, ou bien d'autres nouvelles idées savoureuses figurent dans cette collection contemporaine.



De gros artichauts violets tous prêts pour la récolte (à gauche) ; une belle panoplie de légumes frais et colorés (ci-dessus) et un splendide étalage de couleurs variées et d'ingrédients parfumés comprenant herbes fraîches, piments, racines de gingembre et épices.

Une alimentation végétarienne peut procurer tous les éléments nutritifs nécessaires à une santé éclatante, mais il est très important que les repas soient équilibrés pour fournir suffisamment de protéines. La viande et le poisson sont d'importants fournisseurs en protéines, car ils contiennent tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin pour assurer sa croissance et sa régénération. Pour les lacto-végétariens, les sources de protéines sont constituées par les céréales, les fruits secs, les légumineuses, les œufs, le lait et le fromage, mais aucun de ces aliments n'est à lui seul détenteur d'assez de protéines. Pour combler ce déficit, il est important de combiner différentes sources de protéines. Des légumineuses (une bonne source de protéines de deuxième classe) combinées avec des céréales aident à redresser l'équilibre, particulièrement si le plat contient aussi des légumes. Cet équilibre se retrouve naturellement dans de nombreux plats végétariens.

Le blé est probablement la céréale la plus consommée. Il apparaît sous différentes formes, depuis les grains jusqu'à la farine. Le blé complet peut être apprêté de la même façon que le riz. Le blé concassé est un grain complet qui a été écrasé par une meule, tandis que le boulghour est un grain préalablement

décortiqué et étuvé avant d'être écrasé.



Ces deux variantes peuvent jouer un rôle très utile dans l'alimentation végétarienne. La semoule, fabriquée à partir de la féculé du grain, est utilisée pour les gnocchi et le couscous. Les

pâtes, le pain, les gâteaux et les biscuits contiennent de la farine de blé, qui peut être également utilisée comme épaississeur de cuisson.

Les autres céréales englobent le riz dans toutes ses variétés, le seigle et l'orge, qui est souvent ajouté dans les soupes et ragoûts. L'avoine, sous ses diverses



formes, est incomparable pour les porridges, les gâteaux et les biscuits, et elle entre dans la composition de beaucoup de plats savoureux. Le maïs aussi apparaît sous différentes formes, dont le maïs séché et concassé ou la semoule de maïs (maïs blanc ou jaune, concassé, utilisé dans le pain au maïs américain ou les *tortillas* mexicaines). En Italie, la semoule de maïs jaune est appelée *polenta* et elle est utilisée pour le plat de même nom.

Le tofu, ou pâte de soja, ne doit pas être omis, car il est un très bon fournisseur de protéines. Fabriqué à partir de graines de soja réduites en purée, il est un ingrédient important dans la cuisine orientale.

Peu importe si vous êtes déjà un végétarien établi, ou récemment converti à cette manière de s'alimenter, ou bien un cuisinier qui désire introduire plus de plats exempts de viande dans sa carte; *Les classiques de la cuisine végétarienne* vous fourniront une inspiration infinie pour une multitude de plats succulents.

SOUPE AU CRESSON ET À L'ORANGE

Voici une soupe saine et rafraîchissante qui peut être servie aussi bien chaude que froide. Facile à congeler (mais ne rajouter la crème qu'après décongélation).

INGRÉDIENTS

1 gros oignon, haché

15 ml/1 c. à s. d'huile d'olive

2 bottes de cresson

Ecorce râpée d'une grosse orange

1 cube de bouillon de légumes

150 ml/2/3 de tasse de crème fluide

10 ml/2 c. à c. de farine de maïs

Sel et poivre noir moulu

Un peu de crème épaisse ou de yaourt pour la décoration

4 quartiers d'orange pour garnir

POUR 4 PERSONNES



ASTUCE DU CHEF

Ne lavez le cresson que si cela s'avère indispensable. Normalement, il est prêt à la consommation.



1 Mettre l'oignon dans une grande cocotte et faire revenir dans l'huile à feu doux pendant 5 mn, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer les grosses queues du cresson avant de le verser dans la cocotte avec l'oignon. Couvrir et laisser cuire environ 5 mn jusqu'à ce qu'il soit tendre.



2 Ajouter l'écorce et le jus d'orange. Faire fondre le cube de bouillon dans 600 ml/2 1/2 tasses d'eau, puis le verser dans la cocotte. Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 mn. Mélanger crème et farine de maïs.



3 Mixer parfaitement la soupe dans un robot, puis passer au tamis si désiré. Retourner dans la casserole, ajouter le mélange de crème et farine et rectifier l'assaisonnement.

4 Refaire bouillir doucement la soupe en remuant, jusqu'à ce qu'elle épaississe un peu. Vérifier l'assaisonnement et servir avec un filet de crème ou de yaourt en volutes et des quartiers d'orange que les convives presseront au moment de consommer.





TOMATES À LA PROVENÇALE

Si possible, prenez des tomates roma, qui possèdent un goût très doux. Vous pouvez aussi utiliser, pour un grand nombre des convives, des tomates cerise entières, qu'il faudra retourner plusieurs fois pendant la cuisson.

INGRÉDIENTS

40 g/3 c. à s. de *beurre doux*

1 *grosse gousse d'ail écrasée*

5 ml/1 c. à c. d'*écorce d'orange finement râpée*

4 *tomates roma bien fermes*

ou 2 *grandes tomates rondes*

Sel et poivre noir moulu

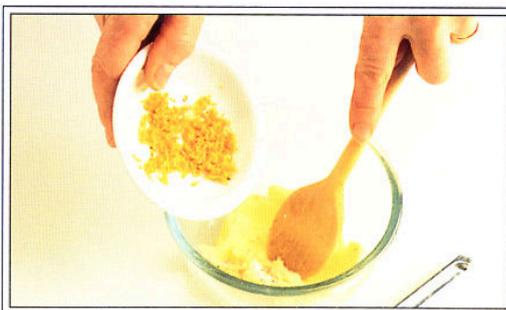
Feuilles de basilic frais pour la décoration

POUR 4 PERSONNES



ASTUCE DU CHEF

Conservez le beurre à l'ail au congélateur. Préparez-le comme décrit ici ou bien remplacez l'écorce d'orange par du persil frais haché. Congelez-le en tranches épaisses, ou en gros cubes prêts à être utilisés et enveloppez-le dans une feuille d'aluminium.



1 Ramollir le beurre et le mélanger avec l'ail, l'écorce d'orange et les assaisonnements. Placer le beurre au frais quelques minutes.

2 Préchauffer le four à 200°/th. 6. Couper les tomates en deux, à l'horizontale, et découper la base afin qu'elles tiennent bien debout.

3 Disposer les tomates dans un plat allant au four et répartir le beurre à l'ail sur chaque moitié de tomate.

4 Passer les tomates au four durant 15 à 20 mn, en fonction de leur taille, jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Les servir agrémentées de feuilles de basilic frais.

CROQUETTES DE RIZ AU FROMAGE

Pour ce plat, vous pouvez aussi utiliser un reste de riz, mais le riz fraîchement cuit est plus facile à manier. La mayonnaise à l'ail, l'aïoli, s'avère excellente pour les crudités.

INGRÉDIENTS

115 g/1/2 bol de riz long grain, cuit
2 œufs, légèrement battus
75 g de fromage mozzarella, râpé
50 g/1/2 bol de chapelure fine
Sel et poivre noir moulu
Huile pour friture
Brins d'aneth pour la décoration

POUR L'AÏOLI

1 jaune d'œuf
Filet de jus de citron ou de vinaigre
1 grosse gousse d'ail écrasée
250 ml/1 tasse d'huile d'olive

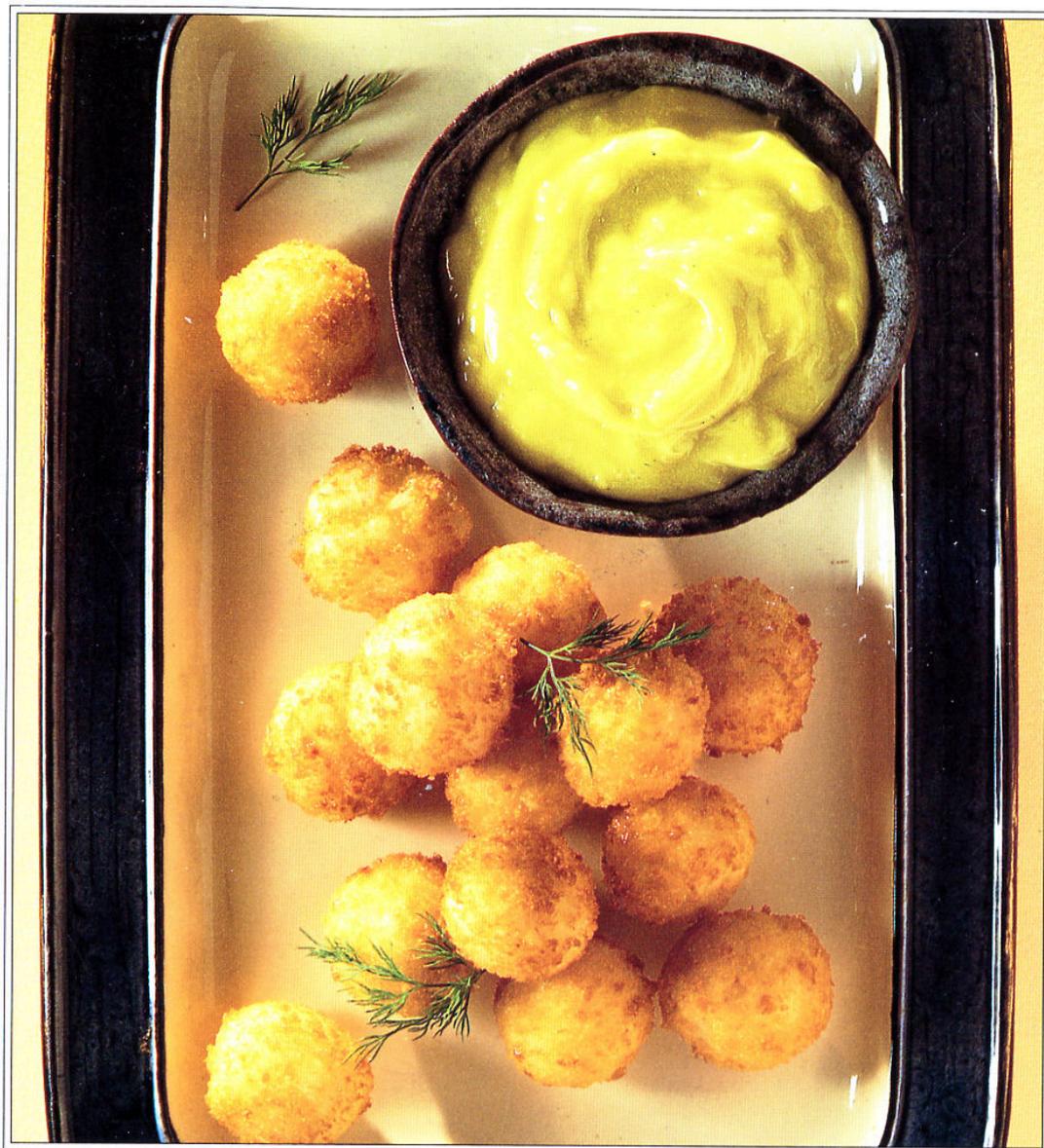
QUANTITÉS POUR ENVIRON 16 CROQUETTES

1 Egoutter le riz une fois cuit et le laisser refroidir légèrement. Incorporer ensuite œufs, fromage et assaisonnement.

2 Façonner 16 boules de taille égale et les rouler dans la chapelure. Laisser reposer 20 mn.

3 Pour l'aïoli : battre dans un saladier, jaune d'œuf, jus de citron ou vinaigre, ail et assaisonnement. Monter au fouet en incorporant progressivement de l'huile pour obtenir une mayonnaise bien épaisse. Couvrir et mettre à rafraîchir avant de servir.

4 Chauffer l'huile dans une poêle, faire frire les boules de riz en deux fois, 4 à 5 mn, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les égoutter sur du papier absorbant. Les tenir au chaud (ou les réchauffer à four chaud) avant de les décorer avec des brins d'aneth et les servir avec l'aïoli.



SAMOSAS AUX POIREAUX ET AU BLEU

Ces petits paquets triangulaires sont idéaux pour un buffet. Vous pouvez les préparer bien à l'avance et les congeler, prêts à cuire.

INGRÉDIENTS

2 poireaux émincés

30 ml/2 c. à s. de lait

15 ml/1 c. à s. de jus d'orange

75 g de fromage bleu, émiétté ou coupé en dés

8 feuilles de pâte à brick

25 g/2 c. à s. de beurre fondu

Poivre noir moulu

Brins de coriandre fraîche pour la décoration

QUANTITÉS POUR ENVIRON 16 SAMOSAS

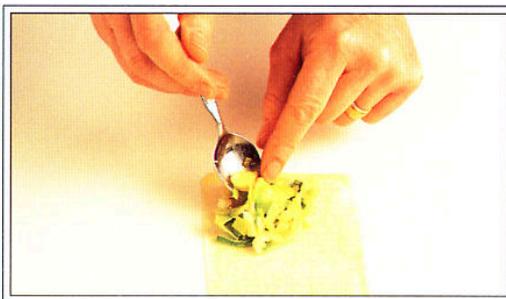


ASTUCE DU CHEF

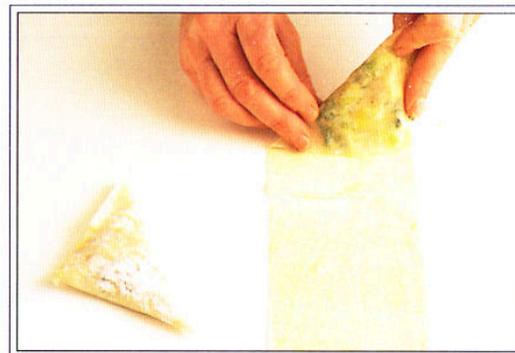
La pâte à brick se dessèche très rapidement et il est alors impossible de la travailler. La recouvrir d'un torchon humide et prélever les feuilles au fur et à mesure.



1 Faire cuire les poireaux dans le lait et le jus d'orange durant 8 à 10 mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, puis poivrer. Laisser refroidir légèrement les poireaux avant d'incorporer le fromage bleu.



2 Préchauffer le four à 200°/th. **6.** Etaler une feuille de pâte, la beurrer et la couper au milieu pour obtenir une longue bande rectangulaire. Disposer un seizième du mélange de poireaux et fromage dans l'angle inférieur droit. Replier ensuite ce coin vers le haut sur la farce, vers le côté gauche, pour obtenir une forme triangulaire.

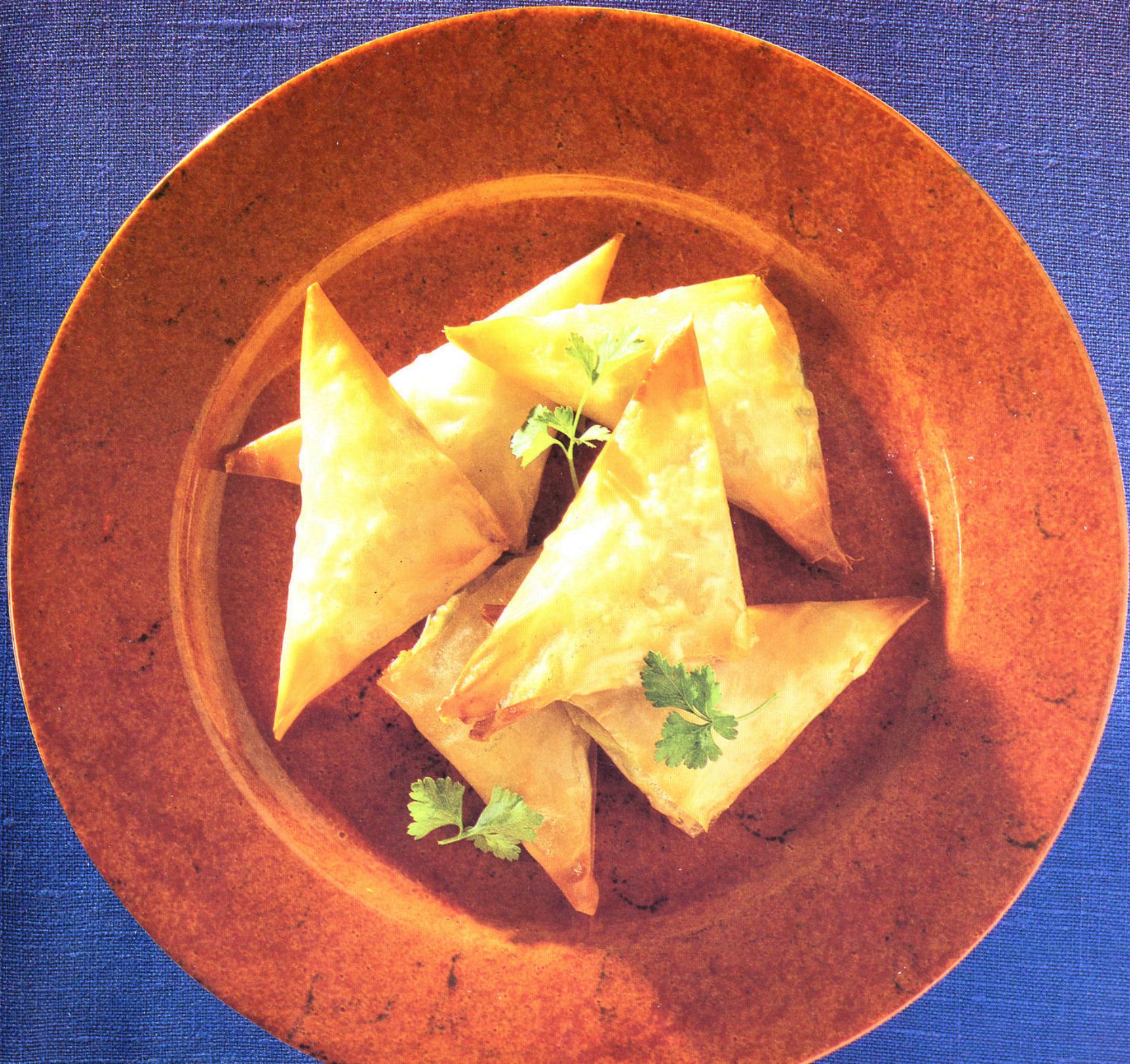


3 Prendre ensuite l'angle inférieur gauche et le replier vers le haut ; plier de nouveau le triangle vers la droite, puis encore vers la gauche, pour envelopper complètement la farce. Continuer de replier la pâte en diagonale et pour finir, presser doucement le bord pour la fermer. Beurrer légèrement et placer le samosa sur la plaque du four.

4 Répéter l'opération avec les autres feuilles de pâte et le restant de farce de façon à obtenir 16 samosas.

5 Placer les samosas au four entre 10 et 15 mn, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Servir chauds, en entrée ou à l'apéritif, décorés avec des brins de coriandre.





COQUILLAGES AUX ÉPINARDS ET RICOTTA

Les pâtes en forme de coquille servent merveilleusement de réceptacle pour une grande variété de délicieuses préparations, dont celle-ci.

INGRÉDIENTS

350 g de grandes pâtes coquillages

450 ml/1 7/8 tasse de passata

ou de pulpe de tomates

275 g d'épinards hachés surgelés, décongelés

50g/1 tasse de pain de mie sans croûte,
émiété

120 ml/1/2 tasse de lait

60 ml/4 c. à s. d'huile d'olive

225 g/2 1/4 tasse de fromage ricotta

1 pincée de noix muscade

1 gousse d'ail, écrasée

2,5 ml/1/2 c. à c. de pâte d'olives noires
(facultatif)

25 g/1/4 tasse de fromage parmesan, râpé

25 g/2 c. à s. de pignons

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES

ASTUCE DU CHEF

Choisir une grande casserole pour la cuisson des pâtes et les tourner de temps en temps pour éviter qu'elles collent ensemble.

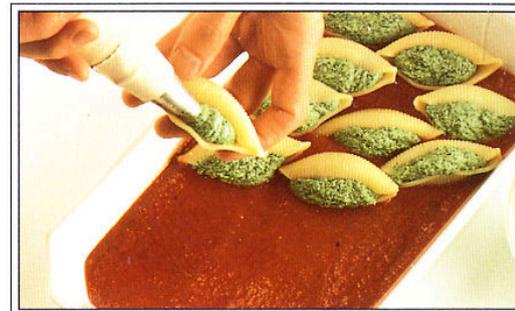


1 Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole et faire cuire les pâtes environ 12 mn, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Rafraîchir les pâtes sous l'eau froide, les égoutter et les laisser en attente.



2 Presser la *passata* ou la pulpe de tomates sur un tamis au-dessus d'un bol et laisser égoutter. Procéder de même avec les épinards pour retirer l'excès de liquide.

3 Placer le pain, le lait et 45 ml/3 c. à s. d'huile dans un robot et mixer le tout. Ajouter les épinards et le ricotta et assaisonner avec sel, poivre et muscade.



4 Mélanger la *passata* ou la pulpe de tomates avec l'ail, le reste d'huile d'olive et éventuellement la pâte d'olives. Étaler la sauce sur un plat allant au four. Verser le mélange d'épinards dans une poche à douille munie du grand embout et farcir les pâtes (on peut aussi les farcir à la cuillère). Disposer les pâtes sur la sauce.



5 Préchauffer un gril à température modérée (190°C/th. 5). Réchauffer les pâtes à four moyen 10 mn. Parsemer de parmesan et de pignons et placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage dore.



PETITS PÂTÉS VÉGÉTARIENS

Ces pâtés sont très simples et rapides à confectionner et sont idéaux pour un casse-croûte ou un repas léger. Des condiments ou des pickles, en particulier ceux faits maison, sont un bon accompagnement.

INGRÉDIENTS

115 g/1 tasse de champignons, finement émincés

1 petit oignon, émincé

1 petite courgette, émincée, 1 carotte, émincée

25 g de cacahuètes non salées ou de noix de cajou

115 g/2 tasses de chapelure fraîche

30 ml/2 c. à s. de persil frais, haché

5 ml/1 c. à c. de concentré de levure

Flocons d'avoine ou farine pour parfaire la consistance

Huile pour la friture

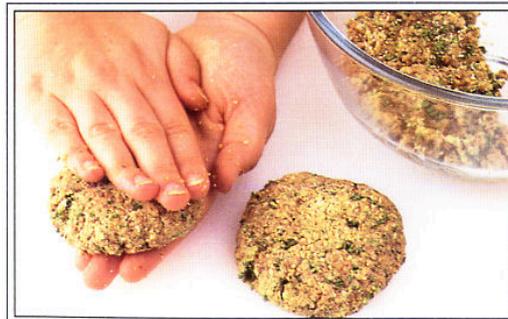
Sel et poivre noir moulu

Salade croquante pour accompagner

POUR 4 PERSONNES

1 Placer les champignons dans une poêle anti-adhésive, sans matière grasse, de 8 à 10 mn, afin qu'ils rendent leur eau.

2 Mixer oignon, courgette et cacahuètes dans un robot ménager jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



3 Incorporer champignons, chapelure, persil, concentré de levure et assaisonnement. Avec les flocons d'avoine ou la farine, façonner 4 pâtés (à gauche) bien fermes.

4 Faire frire les pâtés dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile, de 8 à 10 mn, en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir chaud avec une salade croquante.

CURRY THAÏ AU TOFU

La cuisine thaï rassemble des éléments de la cuisine malaysienne, chinoise et indienne. L'assaisonnement thaï classique utilisé dans cette recette met parfaitement en valeur le curry au tofu.

INGRÉDIENTS

2 boîtes de 200 g de tofu en cube
30 ml/2 c. à s. de sauce soja légère
30 ml/2 c. à s. d'huile d'arachide

POUR LA PÂTE ÉPICÉE

1 petit oignon émincé
2 piments verts frais, épépinés et émincés
2 gousses d'ail
5 ml/1 c. à c. de gingembre frais, râpé
5 ml/1 c. à c. d'écorce de citron vert, râpée
Le jus d'un petit citron, vert ou jaune
10 ml/2 c. à c. de graines de coriandre pilées
10 ml/2 c. à c. de graines de cumin pilées
45 ml/3 c. à s. de coriandre fraîche, hachée
15 ml/1 c. à s. de sauce soja
5 ml/1 c. à c. de sucre
25 g de pâte de noix de coco dissoute
dans 150 ml/2/3 de tasse d'eau bouillante
Fines lanières de piment rouge et tranches
de citron vert pour la décoration
Servir avec du riz

POUR 4 PERSONNES



1 Placer les cubes de tofu dans la sauce de soja et les laisser mariner 15 mn.

2 Mélanger oignon, piments, ail, gingembre, écorce et jus de citron vert, graines de coriandre et de cumin, coriandre fraîche, sauce soja, sucre et noix de coco dans le bol mixeur.

3 Faire revenir les cubes de tofu égouttés dans de l'huile très chaude, en les tournant constamment, durant 5 à 10 mn. Ils doivent dorer sur tous les côtés et devenir bien fermes. Les laisser égoutter sur du papier absorbant.



4 Bien essuyer le wok. Verser la pâte épicée et bien remuer, à feu modéré. Ajouter le tofu dans le wok et le mélanger en tournant jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Garnir avec le piment rouge et du citron vert et servir avec du riz blanc.

TARTELETTES AUX POIREAUX ET AUX BROCOLIS

Délicieuses et appétissantes, ces petites tartelettes aux légumes croquants dans une sauce parfumée au fromage peuvent aussi bien servir d'entrées.

INGRÉDIENTS

175 g/1 1/2 tasse de farine blanche tamisée

115 g/1/2 tasse de beurre

25 g de pecorino ou de parmesan,
finement râpé

60 – 90 ml/4 – 6 c. à s. d'eau froide

Farine pour étaler

2 petits poireaux émincés

75 g petites fleurs de brocoli

150 ml/2/3 de tasse de lait

2 œufs

30 ml/2 c. à s. de crème fraîche

Quelques pincées de sel fin

Sel et poivre noir moulu

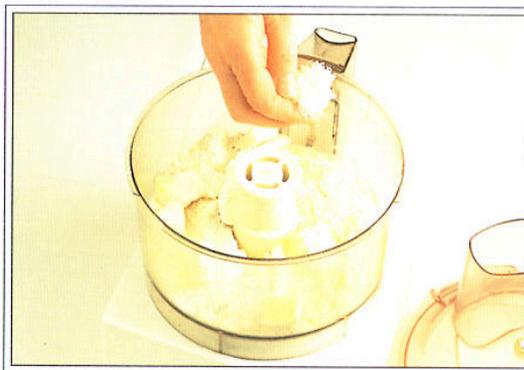
15 g d'amandes grillées, pour la décoration

POUR 4 PERSONNES

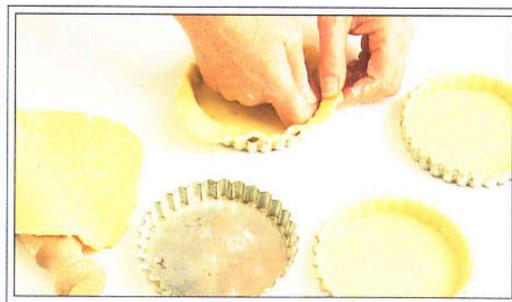
ASTUCE DU CHEF

Faire cuire puis congeler les tartelettes afin de pouvoir les utiliser à n'importe quel moment.

Elles n'ont besoin que de 15 mn pour décongeler. Suivant la saison, utiliser d'autres légumes croquants, aux couleurs variées.

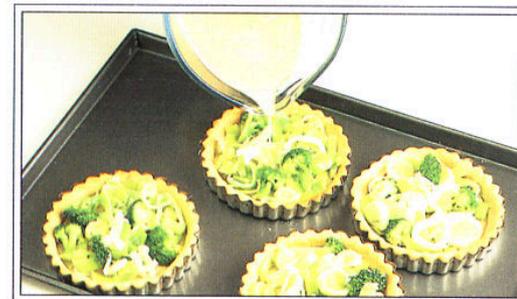


1 Mélanger farine, beurre et fromage dans un robot mixeur pour obtenir une consistance homogène. Ajouter le sel et juste assez d'eau pour que la pâte forme une boule. Laisser reposer pendant 15 mn.



2 Préchauffer le four à 190°C/th. **5.** Étaler la pâte sur une surface farinée et découper 4 tartelettes de 10 cm de diamètre. Couvrir les moules avec du papier sulfurisé avant d'étendre la pâte et placer des haricots blancs dessus. Faire cuire les tartelettes 15 mn, puis retirer haricots et papier et remettre au four 5 mn.

3 Pour la farce, placer poireaux et brocoli dans un récipient avec le lait et laisser mijoter 2 à 3 mn. Séparer le lait dans un petit bol et y incorporer les œufs, la crème et l'assaisonnement.



4 Disposer poireaux et brocoli dans les petits moules à tarte et napper avec le mélange aux œufs. Cuire environ 20 mn, jusqu'à ce que la farce épaississe. Saupoudrer les tartelettes d'amandes grillées avant de servir.





GRATIN D'AUBERGINES

Voici une façon inhabituelle de préparer les aubergines, ce plat étant assez consistant pour convenir à un déjeuner léger, mais aussi comme accompagnement d'un plat de pâtes.

INGRÉDIENTS

45 – 60 ml/3 – 4 c. à s. d'huile d'olive

1 grande aubergine

2 grosses tomates, coupées en rondelles épaisses

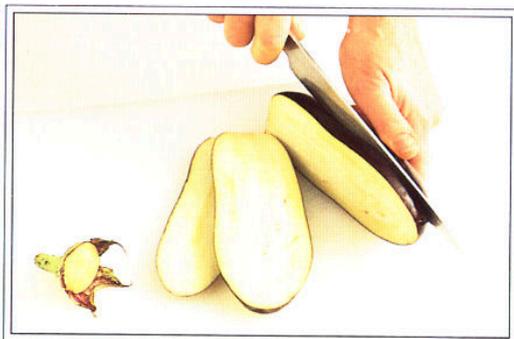
Quelques feuilles de basilic frais,
coupées en lanières

115 g de fromage mozzarella, coupé en tranches

Sel et poivre noir moulu

Quelques brins de basilic frais pour la
présentation

POUR 4 PERSONNES



1 Préchauffer le four à 190°C/th. 5. Huiler légèrement la lèchefrite. Découper des tranches d'aubergines de 1 cm d'épaisseur (dans la longueur). Les disposer sur le plat huilé.



2 Huiler les tranches d'aubergine, saler et poivrer. Placer tomates, feuilles de basilic et tranches de fromage, alternativement, sur chaque tranche d'aubergine. Arroser légèrement d'huile.

3 Sauter pendant 15 mn environ jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et que le fromage cloque et dore. Servir avec des brins de basilic frais.

GÂTEAU DE POMMES DE TERRE ET D'ÉPINARDS

Le moelleux des pommes de terre et le crémeux nappage aux épinards font de ce gâteau un accompagnement excellent pour un dîner chaud.

INGRÉDIENTS

900 g de grandes pommes de terre

450 g d'épinards frais

2 œufs

400 g/1 3/4 tasse de fromage blanc allégé

15 ml/1 c. à s. de moutarde à l'ancienne

45 ml/3 c. à s. d'herbes fraîches hachées, comme ciboulette, persil, cerfeuil ou oseille

Sel et poivre noir moulu

Servir avec une salade

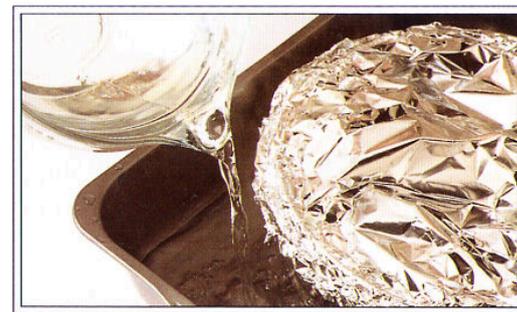
POUR 6 PERSONNES

1 Préchauffer le four à 180°C/th. 4. Foncer un moule à manqué de 23 cm avec une feuille de papier sulfurisé. Faire bouillir les pommes de terre 10 mn. Egoutter et laisser refroidir légèrement avant de les couper en tranches fines.

2 Laver les épinards et les placer dans une grande casserole avec juste assez d'eau pour recouvrir les feuilles. Couvrir et les faire blanchir. Bien égoutter dans une passoire afin d'en extraire toute l'eau. Les hacher finement.

3 Battre les œufs avec le fromage blanc et la moutarde, ajouter ensuite les épinards hachés et les herbes fraîches.

4 Disposer en cercles concentriques une couche de pommes de terre sur le papier sulfurisé dans le moule. Napper avec une cuillère de mélange aux épinards. Continuer les couches, les salant et poivrant suivant le goût, jusqu'à épuisement des ingrédients. Recouvrir le gâteau d'une feuille d'aluminium et le placer au centre de la lèchefrite, dans le four.



5 Verser de l'eau bouillante dans la lèchefrite jusqu'à la moitié de la hauteur du moule et faire cuire au bain-marie de 45 à 50 mn. Servir chaud avec une salade.



RAGOÛT DE LÉGUMES À L'ORIENTALE

Un plat épicé composé de légumes variés qui peut être servi en accompagnement ou comme plat principal.

INGRÉDIENTS

45 ml/3 c. à s. de variantes

1 poivron vert épépiné et coupé en lanières

2 courgettes coupées en tranches

2 carottes coupées en tranches

2 branches de céleri coupées en tranches

2 pommes de terre coupées en dés

400 g de tomates concassées

5 ml/1 c. à c. de piment en poudre

30 ml/2 c. à s. de menthe fraîche hachée

15 ml/1 c. à s. de cumin moulu

400 g de pois chiches égouttés

Sel et poivre noir moulu

Feuilles de menthe fraîche

pour la présentation

POUR 4 À 6 PERSONNES



1 Placer les légumes dans une grande cocotte et les faire blanchir, ensuite ajouter lanières de poivron vert, courgettes, carottes et céleri. Faire cuire à feu vif, 2 à 3 mn, en remuant souvent jusqu'à ce que les légumes commencent à devenir tendres.



2 Ajouter les pommes de terre et les tomates, assaisonner avec le piment en poudre, la menthe hachée et le cumin. Ajouter les pois chiches en tournant afin de mélanger, ensuite porter à ébullition.



3 Réduire le feu, couvrir et poursuivre la cuisson pendant à peu près 30 mn, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Assaisonner et servir chaud, garni avec des feuilles de menthe.

ASTUCE DU CHEF

Les pois chiches sont de tradition dans ce type de plat du Moyen Orient, mais si vous préférez, remplacez-les par des haricots rouges ou blancs.



TARTE AUX OIGNONS, POMMES ET GRUYÈRE

Les pommes donnent une saveur subtile à la garniture de cette tarte. D'autres fromages comme le salers peuvent être utilisés à la place du gruyère.

INGRÉDIENTS

250 g/2 tasses de farine complète
1,5 ml/1/4 de c. à c. de poudre de moutarde
75 g/6 c. à s. de margarine
75 g/6 c. à s. de gruyère finement râpé
30 ml/2 c. à s. d'eau
Salade croquante pour accompagner

POUR LA FARCE

25 g/2 c. à s. de beurre
1 gros oignon finement émincé
2 petites pommes pelées et râpées
2 gros œufs
150 ml/2/3 de tasse de crème fraîche
1,5 ml/1/4 de c. à c. d'herbes variées séchées
2,5 ml/1/2 c. à c. de poudre de moutarde
115 g de gruyère
Sel et poivre noir moulu

POUR 4 À 6 PERSONNES

1 Pour préparer la pâte, tamiser la farine, y ajouter sel et moutarde puis la malaxer avec la margarine et le fromage jusqu'à ce que le mélange forme des boulettes. Ajouter de l'eau et pétrir afin d'obtenir une pâte. Couvrir et laisser reposer 30 mn.



2 Pour la farce, placer beurre et oignons dans une poêle et faire revenir 10 mn, en remuant de temps en temps. Les oignons doivent être tendres mais non colorés. Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson 2 à 3 mn, puis laisser refroidir.

3 Préchauffer le four à 200°C/th. 6. Etaler la pâte en un diamètre convenant à un moule de 20 cm. Laisser reposer 20 mn. La disposer dans le moule beurré et placer dessus du papier sulfurisé et des haricots blancs. Cuire au four 20 mn.

4 Battre les œufs en omelette, y ajouter crème, herbes, moutarde et assaisonnement. Râper trois quarts du fromage et le mélanger aux œufs, ensuite couper le reste du fromage en lanières et réserver. Quand la pâte est cuite, ôter le papier et les haricots pour les remplacer par le mélange à l'œuf.

5 Placer les lanières sur le mélange. Réduire la chaleur du four à 190°C/th. 5. Remettre la tarte au four pendant 20 mn jusqu'à ce que la garniture soit ferme.

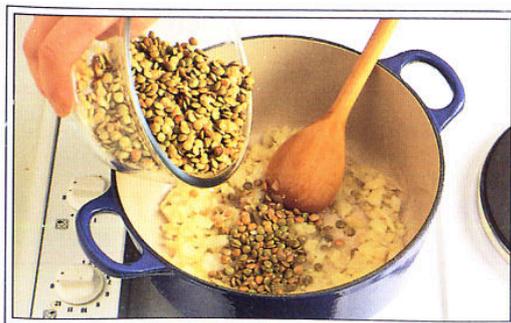
LENTILLES VERTES AUX OIGNONS DOUX

Un plat délicieux, à la saveur douce, excellent pour la santé, parsemé de noix de cajou croquantes pour ajouter plus de croustillant. Les lentilles vertes du Puy feront un bon choix.

INGRÉDIENTS

30 ml/2 c. à s. d'huile de tournesol
 1 petit oignon émincé
 2 gousses d'ail écrasées
 175 g/1 tasse de lentilles vertes
 600 ml/2 1/2 tasses de légumes variés
 150 ml/2/3 tasse de vin rouge
 5 ml/1 c. à c. de sauge fraîche hachée ou une pincée de sauge séchée
 225 g de petits oignons épluchés
 50 g/4 c. à s. de vergeoise blonde
 Sel et poivre noir moulu
 25 g/1/2 noix de cajou salées et des branches de thym pour la décoration

POUR 3 À 4 PERSONNES



1 Chauffer l'huile dans une cocotte allant au four et faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les lentilles et faire revenir doucement 3 mn.

2 Incorporer bouillon, vin rouge, sauge et assaisonnement. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 mn. Ajouter un peu plus de liquide si nécessaire.

3 Faire revenir dans une petite poêle les oignons avec le beurre et le sucre, entre 5 et 7 mn, jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser et les oignons soient tendres. Remuer de temps en temps.

4 Servir les lentilles parsemées de noix de cajou, accompagnées des oignons et garnies avec des branches de thym.

BOUCHÉES AUX CHAMPIGNONS

Cette garniture aux champignons, très simple et rapide, mais aussi très savoureuse, sera très appréciée de toute la famille.

INGRÉDIENTS

1 œuf

115 g/1 tasse de farine

300 ml/1 1/4 tasse de lait

1 pincée de sel

Huile pour enduire

POUR LA GARNITURE

15 ml/1 c. à s. d'huile de tournesol

115 g de champignons émincés

Jus d'un citron

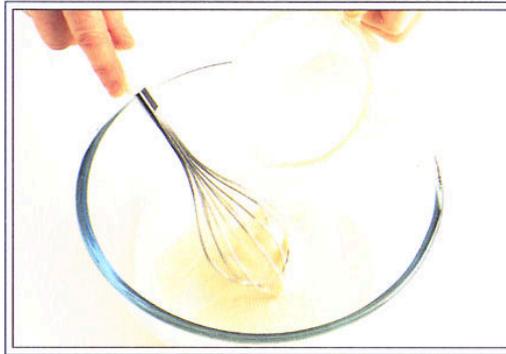
10 ml/2 c. à c. de persil ou thym frais haché

1/4 de poivron rouge haché et épépiné

Sel et poivre noir moulu

Basilic frais coupé en lanières et des feuilles de basilic frais pour la décoration

POUR 4 PERSONNES



1 Pour confectionner la pâte des bouchées, mélanger œufs et farine graduellement en les liant avec un peu de lait, puis incorporer le reste du lait pour obtenir une pâte homogène. Ajouter une pincée de sel et laisser reposer 10 à 20 mn.

2 Préchauffer le four à 190°C/th. 5. Enduire d'un peu d'huile les fonds de 8 petits moules et les placer au four 4 à 5 mn. Verser la pâte dans les moules chauds et faire cuire 20 mn, jusqu'à ce qu'elle soit bien levée et croustillante.

ASTUCE DU CHEF

Pour obtenir une pâte parfaite, il est important que la matière grasse et le four soient très chauds sinon la pâte sera lourde, dure et détremée. Si une pâte ne lève pas correctement, le mélange est certainement trop fluide.



3 Préparer la garniture. Dans l'huile chaude, faire sauter les champignons avec le jus de citron, les herbes et l'assaisonnement, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajouter le poivron rouge à la dernière minute afin qu'il reste croustillant.



4 Disposer la garniture sur les bouchées chaudes, décorer avec le basilic et servir immédiatement.





TERRINE DE BROCOLIS AUX CHAMPIGNONS

Cette très jolie terrine, qui est aussi savoureuse froide que chaude, forme un splendide plat principal pour un dîner entre amis. Elle est aussi parfaite pour un pique-nique.

INGRÉDIENTS

450 g de brocolis dont on ne garde que les petits bouquets

225 g de châtaignes cuites et grossièrement râpées

50 g/1 tasse de chapelure fraîche

60 ml/4 c. à s. de yaourt nature allégé

30 ml/2 c. à s. de parmesan finement râpé

Sel, noix muscade râpée et poivre noir moulu

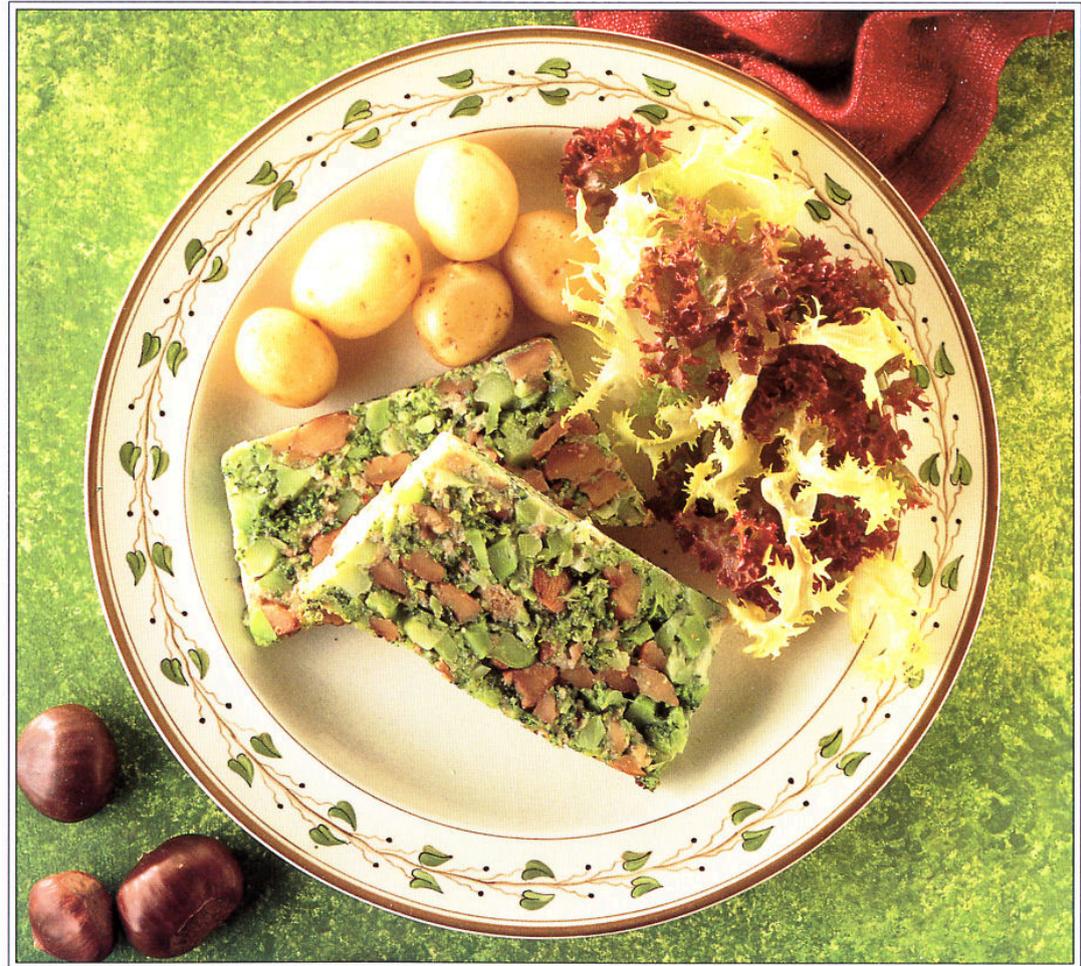
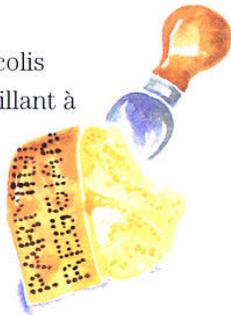
2 œufs battus

Pommes de terre nouvelles et salade pour accompagner

POUR 4 À 6 PERSONNES

1 Préchauffer le four à 170°C/th. 4. Recouvrir l'intérieur d'un moule de papier sulfurisé.

2 Faire blanchir les brocolis durant 3 à 4 mn en veillant à ce qu'ils restent fermes. Bien égoutter. Garder un quart des plus petits bouquets et couper le reste finement.



3 Placer les châtaignes avec la chapelure, le yaourt et le parmesan dans un saladier, assaisonner avec sel, noix muscade et poivre. Incorporer les brocolis coupés, les bouquets et les œufs battus et mélanger jusqu'à ce que le tout devienne homogène.

4 Disposer le mélange de brocolis dans le moule. Placer le moule dans la lèchefrite et remplir avec de l'eau bouillante jusqu'à la moitié de la hauteur. Mettre au four 20 à 25 mn puis le sortir, le couper en tranches et servir avec pommes de terre et salade.

GRATIN DE POIS CHICHES AUX ARTICHAUTS

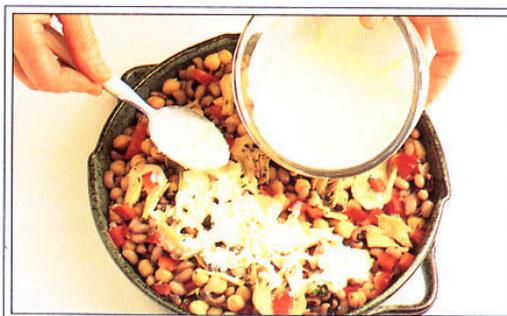
Un plat très rapide et extrêmement goûteux avec une combinaison inhabituelle de saveurs qui impressionnera vos amis et votre famille.

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches égouttés
- 400 g de haricots à œil noir égouttés
- 135 g de cœurs d'artichauts en conserve, hachés, plus un filet d'huile d'olive
- 1 poivron rouge épépiné et coupé en lanières
- 1 gousse d'ail écrasée
- 15 ml/1 c. à s. de persil frais haché
- 5 ml/1 c. à c. de jus de citron
- 150 ml/2/3 tasse de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 50 g/1/2 tasse de fromage, type salers, râpé
- Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES

1 Préchauffer le four à 180°C/th. 4.
2 Mélanger les pois chiches, les haricots à œil noir, les cœurs d'artichauts et le poivron rouge.



2 Incorporer de l'huile d'olive puis l'ail, le persil, le jus de citron et l'assaisonnement.

3 Mélanger la crème, le jaune d'œuf, le fromage et l'assaisonnement. Napper les légumes de ce mélange (*à gauche*) et placer au four entre 25 et 30 mn, jusqu'à ce que le mélange brunisse.

GRATIN DE BROCOLIS ET DE CHOUX-FLEURS

Les brocolis et les choux-fleurs forment une association très attrayante et cette sauce est plus légère qu'une sauce au fromage classique.

INGRÉDIENTS

1 petit chou-fleur de 250 g environ

1 petite tête de brocoli de 250 g environ

Sel

120 ml/1/2 tasse de yaourt nature allégé

115 g/1 tasse de fromage, type salers, râpé

5 ml/1 c. à c. de moutarde à l'ancienne

30 ml/2 c. à s. de chapelure de pain complet

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES

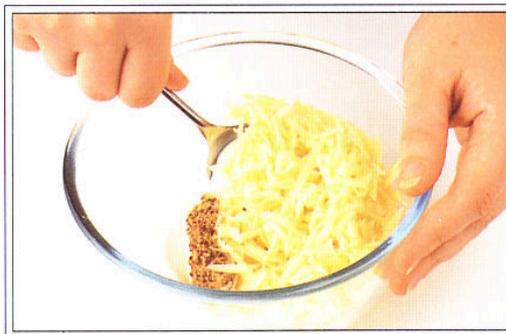


ASTUCE DU CHEF

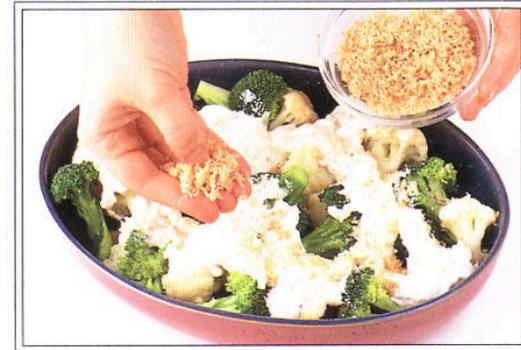
Pour la préparation du chou-fleur et du brocoli, séparer la partie dure de leurs queues, couper ensuite de petits bouquets égaux afin de les faire cuire de façon uniforme.



1 Séparer les bouquets de brocolis et de chou-fleur et les faire blanchir 8 à 10 mn dans de l'eau bouillante légèrement salée. Ils doivent rester fermes.



2 Mélanger dans un bol le yaourt, le fromage et la moutarde, ensuite poivrer ce mélange et le verser sur les choux-fleurs et les brocolis de façon régulière.



3 Parsemer la sauce de chapelure et placer le plat sous le gril du four préchauffé. Faire cuire jusqu'à ce que le mélange blondisse et gonfle. Servir chaud.





SALADE DE CAROTTES AU CITRON

Appréciez cette salade pleine de couleurs au goût savoureux et rafraîchissant. Si vous voulez, saupoudrez de graines de sésame grillées juste avant de servir.

INGRÉDIENTS

450 g de jeunes carottes

Le zeste et le jus d'un demi-citron

15 ml/1 c. à s. de vergeoise blonde

60 ml/4 c. à s. d'huile de tournesol

5 ml/1 c. à c. d'huile de noix ou de sésame

5 ml/1 c. à c. d'origan frais haché

1 branche d'origan frais pour la décoration

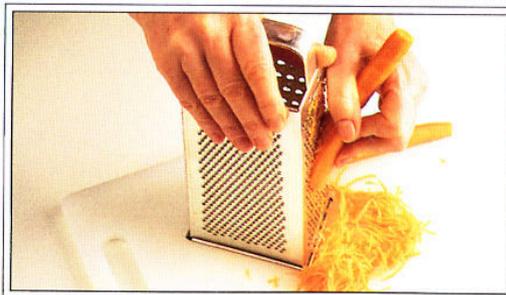
Sel et poivre noir moulu

POUR 4 À 6 PERSONNES

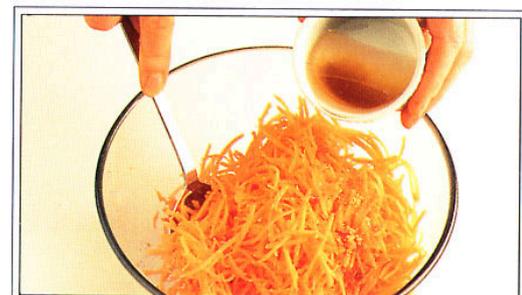


ASTUCE DU CHEF

D'autres légumes peuvent être utilisés dans cette salade, par exemple, remplacer la moitié des carottes par du rutabaga, du céleri ou du navet.



1 Râper finement les carottes et les placer dans un grand saladier. Ajouter 15 à 30 ml/1 à 2 c. à s. de jus de citron, le sucre, les huiles et bien les mélanger.



2 Ajouter le reste de jus de citron, saupoudrer d'origan, tourner la salade et la laisser reposer une heure avant de servir. Garnir avec la branche d'origan frais.

SALADE DE FRUITS AU FROMAGE

Laitue croquante, fromage piquant, raisins sucrés, morceaux de pommes craquantes et croûtons à l'ail grillés en font une salade intéressante et rafraîchissante.

INGRÉDIENTS

1/2 cœur de laitue

75 g de raisins coupés en deux et épépinés

50 g/1/2 tasse de fromage, type salers, râpé

1 grosse pomme appétissante, épépinée et coupée en tranches fines

45 ml/3 c. à s. de croûtons aillés pour la décoration

POUR LA VINAIGRETTE

15 ml/1 c. à s. de moutarde de Dijon

15 ml/1 c. à s. de vinaigre de vin blanc

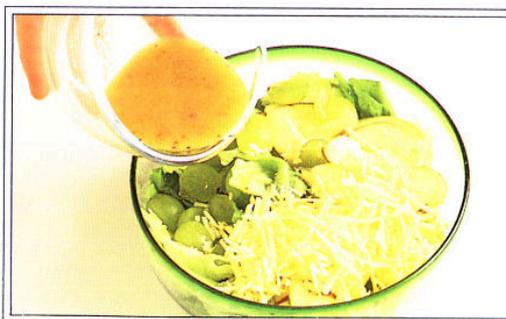
1 pincée de sucre

60 ml/4 c. à s. d'huile de tournesol

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES

L Découper la laitue et la disposer dans un saladier. Ajouter les raisins, le fromage et la pomme.



2 Pour la vinaigrette, verser moutarde, vinaigre, sucre et assaisonnement dans un petit récipient et battre le tout avec une fourchette en ajoutant l'huile graduellement jusqu'à obtenir une émulsion.

3 Verser le mélange sur la salade (*à gauche*). Bien mélanger et servir parsemée de croûtons aillés.

SALADE DE POMMES DE TERRE AU CRESSON

Les pommes de terre nouvelles sont aussi bonnes froides que chaudes, et cette salade est un excellent moyen pour allier couleur et pouvoir nutritionnel.

INGRÉDIENTS

450 g de petites pommes de terre nouvelles non pelées
 1 botte de cresson
 225 g/1 1/2 tasse de tomates cerise, coupées en deux
 30 ml/2 c. à s. de graines de courge
 45 ml/3 c. à s. de fromage frais allégé
 15 ml/1 c. à s. de vinaigre de cidre
 5 ml/1 c. à c. de sucre brun
 Sel et paprika
 POUR 4 PERSONNES



ASTUCE DU CHEF

Si vous préparez cette salade pour un pique-nique, placez l'assaisonnement dans un bol et ajoutez-le juste avant de servir.



1 Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, égoutter ensuite et laisser refroidir.



2 Mettre les pommes de terre, le cresson, les tomates cerise et les graines de courge dans un saladier et mélanger le tout.



3 Placer le fromage frais, le vinaigre, le sucre, le sel et le paprika dans un flacon bouché et le secouer bien afin de mélanger. Verser sur la salade juste avant de servir.

VARIANTE

La salade de pommes de terre est essentielle dans la cuisine d'été, mais il y a d'innombrables façons de varier cette simple recette. Une bonne pomme de terre bien ferme, fraîchement arrachée - ceci est très important - aura un goût nettement plus savoureux. Des feuilles de jeunes épinards ou des feuilles de chêne au goût poivré peuvent être utilisées au lieu du cresson, ou bien combiner les deux ou les trois. La crème fraîche peut être substituée au fromage frais et le vinaigre balsamique, au goût moins acide, peut bien remplacer le vinaigre de cidre.



POMMES DE TERRE ÉPICÉES AU FOUR

Les pommes de terre cuites au four sont universellement appréciées. Voici une combinaison de gingembre frais et d'épices aromatiques qui donne une saveur épicée inhabituelle.

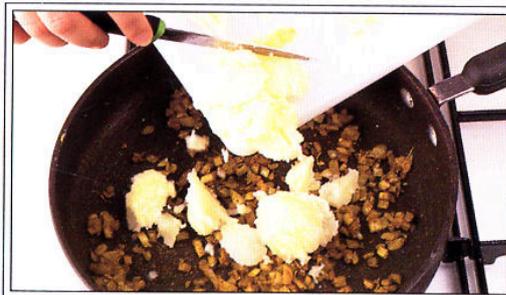
INGRÉDIENTS

2 grosses pommes de terre à farcir
5 ml/1 c. à c. d'huile de tournesol
1 petit oignon finement émincé
2,5 cm de gingembre frais, râpé
5 ml/1 c. à c. de cumin moulu
5 ml/1 c. à c. de coriandre moulue
2,5 ml/1/2 c. à c. de curcuma moulu
Sel aillé pour l'assaisonnement
1 yaourt nature et des brins de coriandre fraîche pour garnir
POUR 2 À 4 PERSONNES



1 Préchauffer le four à 190°C/th. 5. Percer les pommes de terre avec une fourchette. Les faire cuire 40 mn.

2 Couper les pommes de terre dans le sens de la longueur, vider la chair puis les disposer sur un plat. Chauffer l'huile dans une grande poêle anti-adhésive, ajouter l'oignon et le faire revenir quelques minutes.



3 Ajouter gingembre, cumin, coriandre et curcuma et remuer à feu doux pendant 2 mn environ. Ajouter la chair des pommes de terre et le sel aillé et tourner pour enrober entièrement avec le mélange épicé.



4 Poursuivre la cuisson 2 mn en tournant de temps en temps. Reverser le mélange dans les moitiés de pommes de terre, recouvrir chacune avec une cuillerée de yaourt et un brin de coriandre. Servir chaud.



CHOUX-FLEURS EN BOUQUETS AUX NOISETTES

Une sauce aux noisettes transforme les choux-fleurs craquants et les bouquets de brocoli en un plat de légumes tout à fait spécial.

Ingrédients

175 g de choux-fleurs, en bouquets séparés

175 g de brocolis, en bouquets séparés

15 ml/1 c. à s. d'huile de tournesol

50 g/1/2 tasse de noisettes finement hachées

60 ml/4 c. à s. de crème fraîche

Sel et poivre noir moulu

Piment en poudre finement haché

1 poivron rouge pour garnir

POUR 4 PERSONNES

1 S'assurer que les bouquets de chou-fleur et de brocoli sont tous de la même dimension. Chauffer l'huile dans une grand poêle ou dans un *wok* et tourner les bouquets à feu vif pendant 1 mn.

2 Réduire la chaleur et continuer à faire revenir en tournant pendant encore 5 mn, ensuite ajouter les noisettes et assaisonner.



3 Quand les bouquets de chou-fleur et de brocoli sont presque tendres, ajouter la crème fraîche ou la crème aigre et chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Servir immédiatement, garni avec une couche légère de piment en poudre ou de poivron rouge finement haché.

ASTUCE DU CHEF

Les bouquets croquants ont un meilleur goût, faire cuire juste assez longtemps pour les servir tout chauds et leur laisser assez de temps pour développer tous leurs arômes.

TORTELLINI SAUCE FROMAGE

Voilà une façon rapide de préparer une sauce au fromage délicieuse sans beaucoup d'efforts. Il faut manger ce plat quand il est vraiment chaud, avant que la sauce ne commence à épaissir.

INGRÉDIENTS

450 g de tortellini frais

115 g de ricotta ou de fromage crémeux

60-90 ml/4-6 c. à s. de lait

50 g 1/2 tasse de fromage type
saint-paulin ou mozzarella

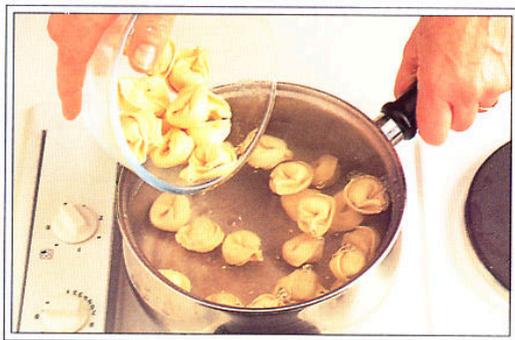
50 g/1/2 tasse de parmesan râpé

2 gousses d'ail écrasées

30 ml/2 c. à s. d'herbes diverses hachées,
comme persil, ciboulette, basilic ou origan et
des brins pour la décoration

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES



1 Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée en les tournant de temps en temps.



2 Faire fondre le ricotta ou le fromage crémeux avec le lait dans une grande cocotte. Incorporer ensuite le saint-paulin ou la mozzarella, la moitié du parmesan, les gousses d'ail et les herbes hachées.

3 Verser les pâtes égouttées sur cette sauce. Bien mélanger et faire cuire 1 à 2 mn pour faire fondre le fromage. Ajouter et garnir avec les brins d'herbes. Servir le tout parsemé d'une fine couche de parmesan.

PÂTES AUX POIS CHICHES

Autre combinaison inhabituelle, les pois chiches confèrent à ce plat de pâtes une texture et un goût délicieux. C'est un dîner rapide et facile à préparer.

INGRÉDIENTS

5 ml/1 c. à c. d'huile d'olive

1 petit oignon, finement émincé

1 gousse d'ail écrasée

1 branche de céleri, finement émincée

425 g de pois chiches égouttés

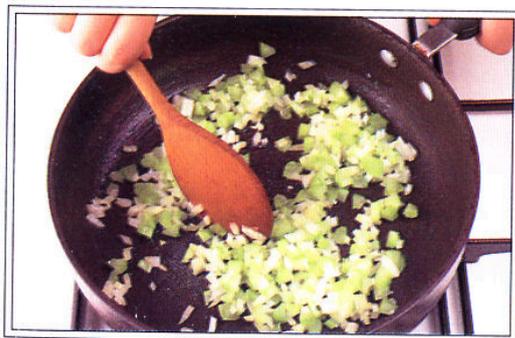
250 ml/1 tasse de sauce tomate

225 g de petites pâtes

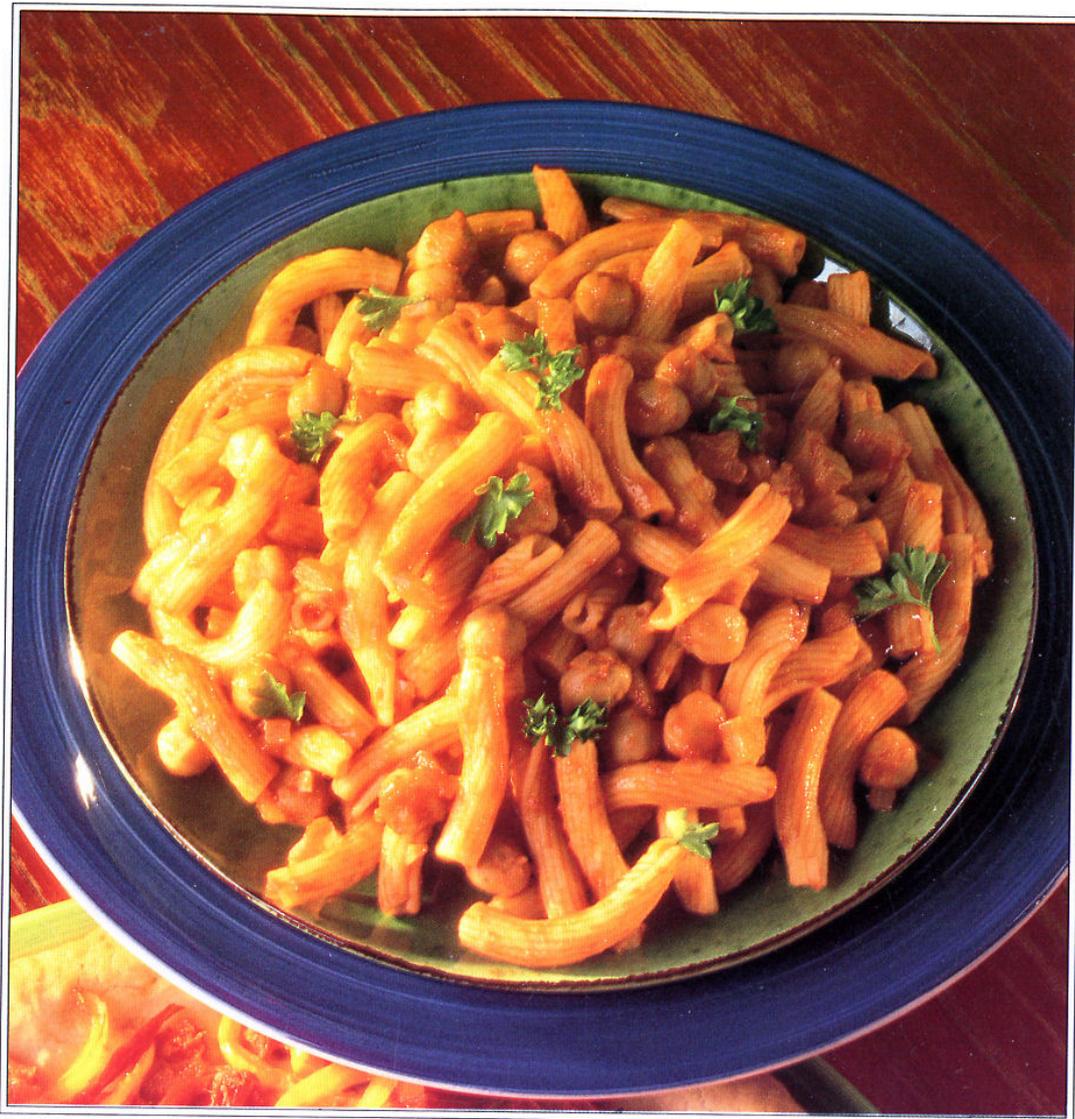
Sel et poivre noir moulu

Persil frais haché pour la présentation

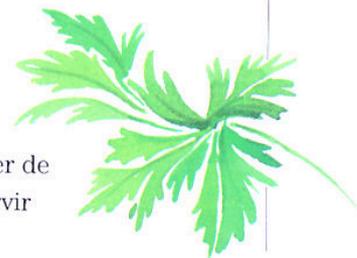
POUR 4 PERSONNES



Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri jusqu'à ce le mélange blondisse, mais ne brunisse pas. Verser les pois chiches et la sauce tomate, mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant 15 mn.



Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, en suivant le mode d'emploi. Egoutter et verser dans la sauce (à gauche), ensuite assaisonner. Saupoudrer de persil frais haché et servir immédiatement.



PRINTANIÈRE DE PÂTES

Connu(e) comme *pasta primavera*, ce plat classique met en valeur les légumes frais. Pour obtenir une sauce plus légère, utiliser des yaourts bulgares à la place de la crème fraîche épaisse.

INGRÉDIENTS

115 g de bouquets de brocoli

115 g de jeunes poireaux

225 g d'asperges

1 petite tête de fenouil

115 g de petits pois frais ou congelés

40 g/3 c. à s. de beurre

1 échalote émincée

45 ml/3 c. à s. de diverses herbes fraîches

hachées comme persil, thym et sauge

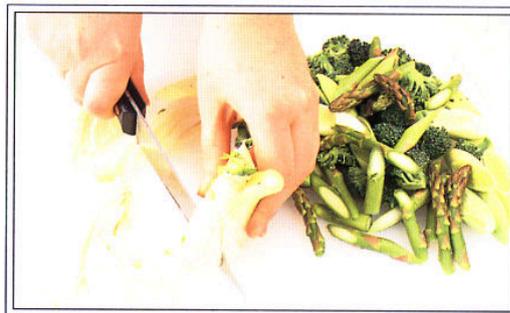
300 ml 1 1/4 tasse de crème fraîche

350 g de pâtes penne

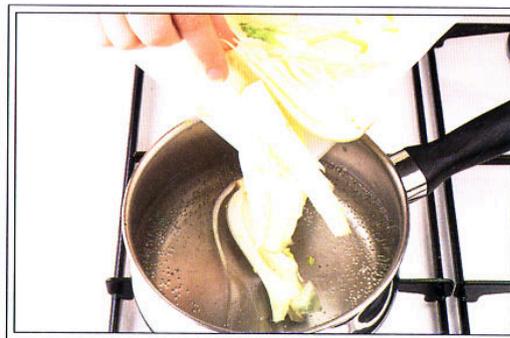
Sel et poivre noir moulu

Parmesan fraîchement râpé pour garnir

POUR 4 PERSONNES



1 Diviser le brocoli en petits bouquets. Couper les poireaux et l'asperge en morceaux de 5 cm. Couper la tête du fenouil et enlever les feuilles dures. Le découper tout en laissant les feuilles attachées, pour que sa forme demeure intacte.



2 Faire cuire les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres – utiliser la même eau pour chaque légume. Bien égoutter et garder au chaud.



3 Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter l'échalote hachée et faire blondir en tournant, sans qu'elle noircisse. Ajouter les herbes et la crème et faire cuire à feu doux quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.



4 Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante pendant 10 mn. Egoutter et ajouter la sauce avec les légumes. Mélanger et assaisonner avec du poivre.

5 Servir les pâtes chaudes, saupoudrées du fromage parmesan fraîchement râpé.



LASAGNE AUX AUBERGINES

Un dîner riche et consistant qu'il ne faut servir qu'avec une fraîche salade verte. Se congèle très facilement.

INGRÉDIENTS

3 aubergines, coupées en rondelles
 75 ml/5 c. à s. d'huile d'olive
 2 grands oignons, finement émincés
 2 x 400 g de tomates concassées en conserve
 5 ml/1 c. à c. d'herbes diverses séchées
 2 - 3 gousses d'ail écrasées
 6 feuilles de lasagne fraîche
 Sel et poivre noir moulu
 Brins de sauge fraîche pour garnir

POUR LA SAUCE AU FROMAGE

25 g/2 c. à s. de beurre
 25 g/2 c. à s. de farine blanche
 300 ml/1 1/4 tasse de lait
 2,5 ml/1/2 c. à c. de moutarde anglaise
 115 g/8 c. à s. de fromage, type salers, râpé
 15 g/1 c. à s. de fromage parmesan râpé

POUR 4 PERSONNES

ASTUCE DU CHEF

Pour congeler, faire cuire seulement 20 mn, laisser refroidir et congeler ensuite. Réchauffer au four à 190°C/th. 5, entre 35 et 45 mn.



1 Mettre les rondelles d'aubergine dans une passoire et saler. Laisser reposer 1 heure, bien rincer ensuite et les sécher en les tapotant dans du papier absorbant.

2 Faire frire dans 60 ml/4 c. à s. d'huile les rondelles d'aubergine des deux côtés, puis les égoutter. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle, faire revenir les oignons pendant 5 mn, ensuite incorporer les tomates, les herbes, l'ail et l'assaisonnement. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 mn. Préchauffer le four à 200°C/th. 6.

3 Confectionner la sauce au fromage. Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter la farine et faire cuire 1 mn en tournant. Incorporer le lait. Porter à ébullition et laisser mijoter 2 mn. Retirer du feu et ajouter moutarde et fromages. Assaisonner.

4 Disposer les rondelles d'aubergine dans un plat allant au four, ajouter la moitié de la sauce tomate. Couvrir de trois feuilles de lasagne. Continuer les couches. Ajouter la sauce au fromage et placer au four 30 mn. Garnir avec les brins de sauge.

PAELLA AUX LÉGUMES

Le riz sauvage n'est pas un riz ordinaire, mais une plante sauvage originaire du nord de l'Amérique. Il donne un léger goût de noisette et une texture craquante à ce plat rempli de couleurs.

INGRÉDIENTS

1 pincée de pistils de safran ou 5 ml/1 c. à c. de curcuma moulu

750 ml/3 2/3 tasses de bouillon de légumes chaud

90 ml/6 c. à s. d'huile d'olive

2 gros oignons, émincés

3 gousses d'ail hachées

275 g/1 1/2 tasse de riz longs grains

50 g/1/3 tasse de riz sauvage

175 g de courge découpée

175 g de carottes coupées en bâtonnets

1 poivron jaune épépiné et émincé

4 tomates pelées et concassées

115 g de pleurotes coupés en quartiers

Sel et poivre noir moulu

Lamelles de poivron rouge, jaune et vert pour garnir

POUR 4 PERSONNES

1 Placer le safran, si utilisé, dans un petit bol avec 45 ml/3 c. à s. de bouillon de légumes chaud. Laisser reposer pendant 5 mn. Pendant ce temps, dans une grande poêle à fond épais, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile chaude, 2 à 3 mn.



2 Ajouter le riz et tourner pendant 2 à 3 mn, pour bien l'enrober d'huile. Ajouter le reste du bouillon dans la poêle avec la courge, le safran délayé ou le curcuma. Remuer lorsque le mélange commence à bouillir, ensuite cuire à feu doux. Couvrir la casserole avec un couvercle ou du papier aluminium et cuire doucement pendant 15 mn environ (éviter de remuer inutilement car cela ferait s'évaporer le jus de cuisson).

3 Ajouter les carottes, le poivron, les tomates et l'assaisonnement, couvrir à nouveau et laisser cuire à feu doux environ 5 mn, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

4 Ajouter les pleurotes, vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter, sans couvercle, jusqu'à ce que les pleurotes soient cuites. Recouvrir de lanières de poivron et servir immédiatement.

TAGLIATELLES AUX LÉGUMES VERTS

La sauce aux pois moelleux et à la sauge s'associe merveilleusement au craquant des jeunes légumes dans ce léger plat estival.

INGRÉDIENTS

15 ml/1 c. à s. d'huile d'olive
 1 gousse d'ail écrasée
 6 oignons de printemps émincés
 225 g/1 tasse de petits pois congelés
 350 g de jeunes asperges fraîches
 30 ml/2 c. à s. de sauge fraîche hachée et
 quelques feuilles en plus pour garnir
 Ecorce râpée de 2 citrons
 450 ml/1 3/4 tasse de bouillon
 de légumes ou d'eau
 225g de fèves congelées
 450 g de tagliatelles
 60 ml/4 c. à s. de yaourt nature allégé

POUR 4 PERSONNES

1 Faire chauffer l'huile. Faire revenir l'ail et les oignons de printemps pendant 2 à 3 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2 Ajouter les petits pois, un tiers des asperges, la sauge, le zeste d'un citron et le bouillon ou l'eau. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 10 mn. Mixer ensuite dans un robot pour obtenir un mélange homogène.



3 Pendant ce temps, écosser les fèves, couper les têtes du reste des asperges en bâtonnets de 5 cm en les débarrassant de la partie fibreuse et les faire blanchir pendant 2 mn dans l'eau bouillante.



4 Faire cuire les tagliatelles dans une casserole d'eau salée 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Bien égoutter.

5 Ajouter les asperges cuites et les fèves écosées dans la sauce et réchauffer le tout. Incorporer le yaourt. Ajouter la sauce aux tagliatelles et mélanger. Garnir avec quelques feuilles de sauge.

POLENTA ET TOMATES AU FOUR

Plat de base du nord de l'Italie, la polenta est une nourriture nutritive et copieuse. Ici, elle est recouverte de délicieuses tomates fraîches et d'olives.

INGRÉDIENTS

2 litres/8 tasses d'eau

500 g de polenta cuisson rapide

Huile pour enduire

12 tomates roma, concassées

4 gousses d'ail finement émincées

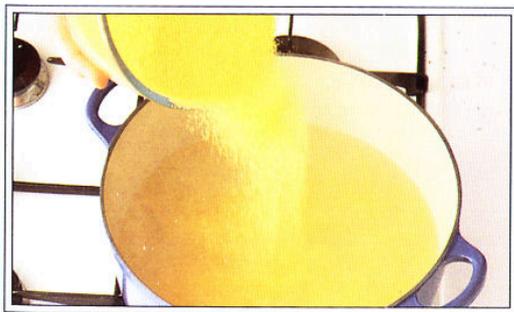
*30 ml/2 c. à s. d'origan ou de marjolaine
fraîche hachée*

115 g/1 tasse d'olives noires dénoyautées

Sel et poivre noir moulu

30 ml/2 c. à s. d'huile d'olive

POUR 4 À 6 PERSONNES



I Porter de l'eau à ébullition. Ajouter la polenta. Ecraser les grumeaux avec une cuillère en bois, ensuite laisser mijoter 5 mn, jusqu'à ce qu'elle épaississe.



2 Retirer la cocotte du feu et verser la polenta sur une plaque beurrée. Lisser la surface et les côtés de la polenta avec un couteau ou spatule et laisser refroidir.

3 Préchauffer le four à 180°C/th. 4.
3 Découper avec un emporte-pièce rond une douzaine de rondelles de polenta de 7,5 cm de diamètre. Disposer les rondelles dans un plat allant au four légèrement huilé en les faisant se chevaucher légèrement.

4 Disposer tomates, ail, origan ou marjolaine et olives en couches sur les rondelles de polenta en assaisonnant au fur et à mesure. Verser un filet d'huile d'olive et passer au four 30 à 35 mn. Servir immédiatement.



RIZ ÉPICÉ AUX GRAINES

Variante pour le simple riz cuit, ce plat est un accompagnement savoureux qui est servi avec du curry épicé. Utilisez de préférence du riz basmati.

INGRÉDIENTS

5 ml/1 c. à c. d'huile de tournesol

2,5 ml/1/2 c. à c. de curcuma moulu

6 cosses de cardamome, légèrement écrasées

5 ml/1 c. à c. de grains de coriandre, légèrement écrasés

1 gousse d'ail, écrasée

200 g/1 tasse de riz basmati

400 ml/1 2/3 tasse de bouillon de légumes

120 ml/1/2 tasse de yaourt nature

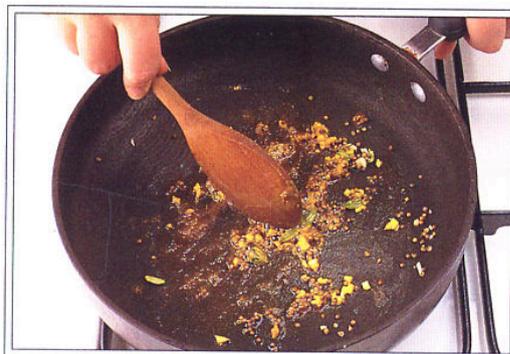
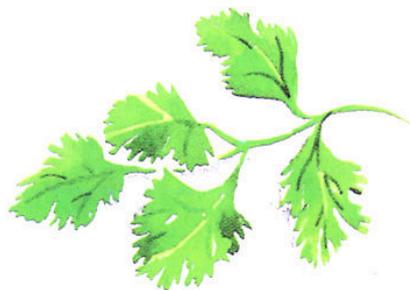
15 ml/1 c. à s. de graines de tournesol grillées

15 ml/1 c. à s. de graines de sésame grillées

Sel et poivre noir moulu

Brins de coriandre frais pour la présentation

POUR 4 PERSONNES



1 Faire revenir le curcuma, les cosses de cardamome, les grains de coriandre et l'ail écrasés, dans de l'huile chaude, pendant 1 minute en tournant sans cesse.



2 Ajouter le riz et le bouillon de légumes, porter à ébullition, ensuite couvrir et laisser mijoter pendant 15 mn, jusqu'à qu'il soit bien cuit.



3 Incorporer le yaourt et les graines grillées de tournesol et de sésame. Ajouter l'assaisonnement et servir chaud, garni avec les brins de coriandre frais.



ASTUCE DU CHEF

Toutes les graines sont très riches en minéraux, elles accompagnent bien toutes sortes de plats. Légèrement grillées, elles développent facilement leurs saveurs.



PÂTES PENNE AUX BROCOLIS ET AU PIMENT

On peut adapter la quantité de piment dans ce plat pimenté pour obtenir un goût plus doux ou plus fort. Emincer finement les piments afin que leur chaleur se diffuse uniformément dans tout le plat.

INGRÉDIENTS

350 g de pâtes penne

450 g de brocolis découpé en petits bouquets

30 ml/2 c. à s. de bouillon de légumes

1 gousse d'ail écrasée

1 petit piment rouge, émincé, ou 2,5 ml/1/2 c. à c. de sauce pimentée

60 ml/4 c. à s. de yaourt nature allégé

30 ml/2 c. à s. de pignons

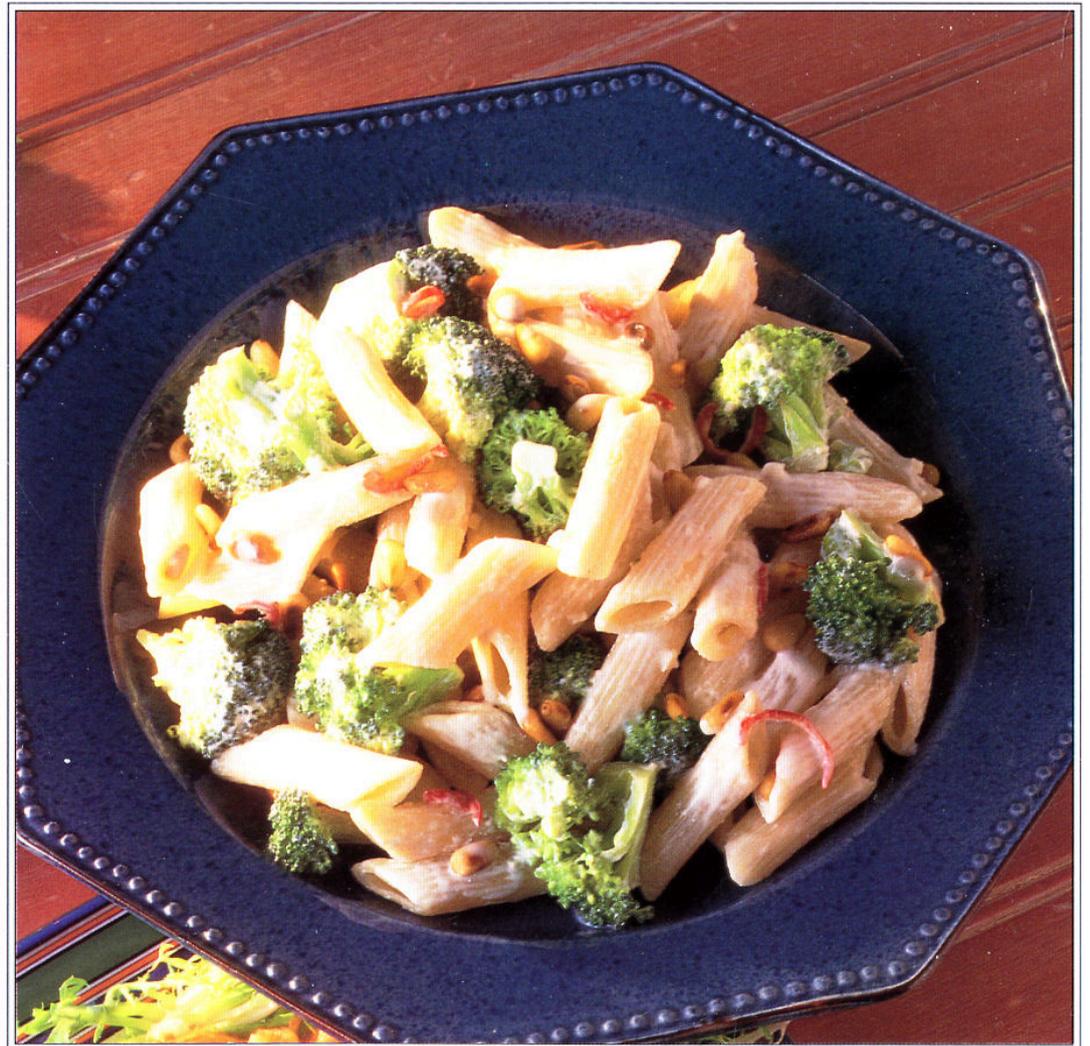
ou de noix de cajou grillées

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES



1 Verser les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée. Cuire les brocolis à l'étuvée. Laisser cuire de 8 à 10 mn, jusqu'à ce que tous deux soient bien cuits. Egoutter.



2 Verser le bouillon de légumes dans une grande casserole et porter à ébullition. Ajouter l'ail écrasé et le piment ou la sauce pimentée. Remuer à feu doux 2 à 3 mn.

3 Ajouter les brocolis, les pâtes et le yaourt dans le mélange. Ajouter l'assaisonnement. Disposer dans des assiettes chaudes et parsemer de noix.

TAGLIATELLES AU PISTOU ET NOISETTES

En parlant de santé, il est bon de savoir que les noisettes ont moins de matières grasses que d'autres fruits secs. Dans cette recette, elles constituent une alternative aux pignons dans la sauce au pistou.

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail écrasées
 25 g/1/4 tasse de feuilles de basilic frais
 25 g de noisettes
 200 ml/7/8 tasse de fromage blanc allégé
 225 g de tagliatelles sèches
 ou 450 g de tagliatelles fraîches
 Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES



1 Mettre l'ail, le basilic, les noisettes et le fromage dans un robot mixeur pour avoir une pâte épaisse, ou bien réduire en purée à l'aide d'un pilon et d'un mortier.



2 Faire cuire les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant environ 10 mn jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Bien les égoutter.

3 Incorporer le pistou aux noisettes aux pâtes chaudes, bien tourner jusqu'à ce qu'il ait fondu. Transférer dans des assiettes chaudes, poivrer et servir immédiatement.

PIZZA À PÂTE ÉPAISSE AUX LÉGUMES

Un mélange magnifique de légumes frais couvre cette riche pizza à pâte épaisse. Variez les légumes suivant la saison, mais respectez la variété des couleurs, formes et textures.

INGRÉDIENTS

POUR LA PÂTE À PIZZA

175 g/1 1/2 tasse de farine

5 ml/1 c. à c. de sel

1/2 sachet de levure sèche de boulangerie

15 ml/1 c. à s. d'huile

environ 120 ml/1/2 tasse d'eau chaude

POUR LA GARNITURE

115 g/1/2 tasse de champignons

émincés, en conserve

Haricots verts, bouquets de chou-fleur,
petits épis de maïs cuits, 50 g de chaque

6-8 tomates cerise coupées en deux

2-3 pièces de tomates séchées, à l'huile,
finement émincées

30 ml/2 c. à s. de sauce tomate

50 g/1/2 tasse de fromage râpé

Huile pour badigeonner

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES



1 Pour faire la pâte à pizza, mélanger farine, sel et levure dans un grand bol. Ajouter l'huile et assez d'eau pour obtenir une pâte homogène. Pétrir 5 mn jusqu'à ce qu'elle devienne élastique. Etaler la pâte et en foncer un moule à manqué d'environ 18 cm de diamètre, à fond amovible. Disposer au fond les champignons.



2 Disposer par dessus les légumes cuits et arroser de l'assaisonnement. Ajouter les moitiés de tomate et les tomates séchées, préalablement coupées en petits morceaux.



3 Arroser de sauce tomate et parsemer de fromage. Verser un filet d'huile et assaisonner de nouveau. Laisser reposer à température ambiante pour que la pâte lève jusqu'aux bords du moule.

4 Pendant ce temps, préchauffer le four à 220°C/4h. **7.** Cuire la pizza pendant 15 à 20 mn, jusqu'à ce qu'elle soit toute dorée, le fromage bien fondu et la croûte bien craquante.





PIZZA AUX LÉGUMES FRAIS

Cette pizza peut être fabriquée avec n'importe quel légume frais de saison. Il est recommandé de les faire blanchir ou revenir avant la cuisson.

INGRÉDIENTS

350 g/3 tasses de farine

5 ml/1 c. à c. de sel

1 pincée de sucre

1 sachet de levure sèche de boulangerie

Environ 250 ml/1 tasse d'eau chaude

POUR LA GARNITURE

400 g de tomates roma pelées, fraîches
ou en conserve, égouttées

225 g de bouquets de brocoli

225 g d'asperges fraîches, coupées
en morceaux de 2,5 – 4 cm

12 petites courgettes, coupées
dans le sens de la longueur

75 ml/5 c. à s. d'huile d'olive

50 g/1/3 de tasse de pois écosés,
frais ou congelés

4 oignons de printemps, émincés

75 g de fromage mozzarella coupé en dés

10 feuilles de basilic frais, hachées

2 gousses d'ail, finement émincées

Sel et poivre noir moulu

POUR 4 PERSONNES



1 Pour faire la pâte, tamiser la farine et ajouter sel, sucre, levure et assez d'eau pour obtenir une pâte homogène. Pétrir 5 mn. Couvrir et laisser reposer 1 heure jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

2 Pour faire la garniture, passer les tomates dans la grosse râpe du robot. Faire blanchir les brocolis, les asperges et les courgettes pendant 2 à 3 mn. Bien égoutter. Chauffer 30 ml/2 c. à s. d'huile, ajouter les pois et les oignons de printemps et cuire pendant environ 5 mn.

3 Préchauffer le four à 240°C/th. 9. Etaler la pâte en quatre ronds de 20 cm et disposez-les sur la plaque du four.

4 Verser la purée de tomates sur les fonds de pizza, en épargnant les bords. Etaler de façon régulière les autres légumes sur les tomates. Répartir le fromage mozzarella, le basilic frais, l'ail émincé, le sel, le poivre et le reste de l'huile d'olive. Cuire les pizzas pendant environ 20 mn, jusqu'à ce que leur croûte soit bien dorée, les légumes bien cuits et le fromage fondu.

BOULGHOUR AU FENOUIL

Cette salade croquante et inhabituelle combine des goûts aussi doux que savoureux, relevés par une vinaigrette à l'ail.

INGRÉDIENTS

115 g/3/4 de tasse de boulghour
ou de blé concassé

1 grand bulbe de fenouil, finement émincé

115 g de haricots verts, émincés et blanchis

1 petite orange

1 gousse d'ail écrasée

30 – 45 ml/2 – 3 c. à s. d'huile de tournesol

15 ml/1 c. à s. de vinaigre blanc

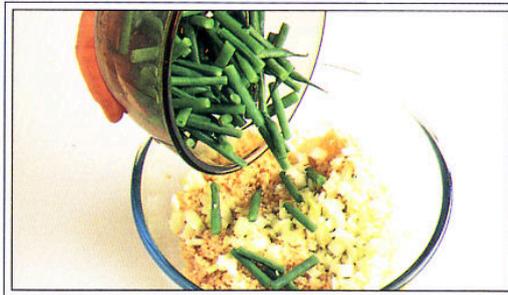
Sel et poivre noir moulu

1/2 poivron rouge ou orange, épépiné
et finement émincé, pour garnir

POUR 4 PERSONNES



1 Placer le boulghour dans un bol et couvrir avec de l'eau bouillante. Laisser reposer 10 à 15 mn, en tournant de temps en temps. Quand le volume a doublé, bien égoutter et retirer tout excès de liquide.



2 Alors que la farine est encore tiède, ajouter le fenouil émincé et les haricots verts. Râper finement la peau de l'orange dans un petit bol. Eplucher et couper en quartiers l'orange et ajouter à la salade.

3 Ajouter l'ail, l'huile, le vinaigre et l'assaisonnement à la peau de l'orange et bien mélanger. Verser sur la salade et bien tourner. Mettre au frais 1 à 2 heures avant de la servir, garnie du poivron émincé.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Voici un pudding très riche, parfait pour utiliser les restes. Il n'est pas nécessaire de le manger en une seule fois, puisqu'il se conserve très bien.

INGRÉDIENTS

115 g/1/2 tasse de beurre fondu
et un peu pour badigeonner

225 g de biscuits au gingembre,
finement écrasés

50 g de restes de génoise dure

60 – 75 ml/4 – 5 c. à s. de jus d'orange

115 g/1/2 tasse de dattes
dénoyautées, réchauffés

25 g/1/4 tasse de noix finement broyées

175 g de chocolat noir

300 ml/1/2 tasse de crème fraîche

Chocolat râpé et sucre glace

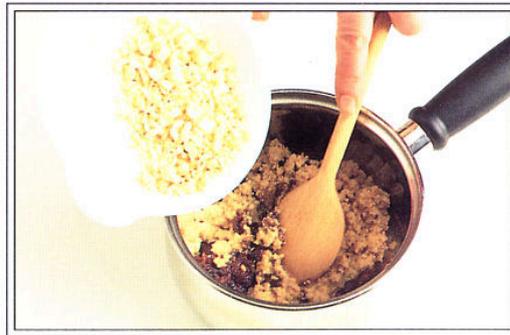
Sucre pour la présentation

1 orange, coupée en quartiers, pour garnir

6 À 8 PARTS



1 Beurrer un moule à tarte à fond amovible de 18 cm de diamètre. Mettre le reste du beurre avec les miettes de biscuits dans un bol et bien mélanger. Foncer le moule à tarte avec le mélange, en pressant avec le côté rond d'une cuillère. Laisser reposer pendant 15 mn et préparer la crème pendant ce temps.



2 Faire tremper le reste de génoise et le jus d'orange. Ecraser les dattes avec une fourchette, ajouter les restes de génoise et les noix coupées et bien mélanger.

3 Faire fondre le chocolat noir avec 45 – 60 ml/3 – 4 c. à s. de crème. Fouetter doucement le reste de crème, ensuite incorporer le mélange de chocolat fondu.



4 Ajouter la crème et le mélange de chocolat dans les gâteaux et bien mélanger. Saupoudrer des croûtes de biscuit, séparer en portions et laisser reposer. Saupoudrer de chocolat râpé puis de sucre glace. Couper en morceaux et servir avec les quartiers d'orange.

ASTUCE DU CHEF

Mettre les biscuits dans un robot mixeur pour les hacher ou les placer dans un sachet en plastique et les écraser avec un rouleau à pâtisserie.



CRUMBLE AUX POMMES ET AUX ABRICOTS

Cuire d'abord légèrement les fruits afin d'obtenir le meilleur résultat. De cette manière le contraste entre les fruits cuits et la couverture croquante sera délicieuse.

INGRÉDIENTS

425 g d'abricots avec leur jus, coupés en deux

450 g de pommes pelées et émincées

Sucre semoule, suivant goût (facultatif)

Zeste d'une orange

1 pincée de noix muscade râpée, suivant goût

POUR LA GARNITURE

200 g/1 1/3 tasse de farine

50 g/1/2 tasse de flocons d'avoine

150 g/10 c. à s. de beurre

ou de margarine de tournesol

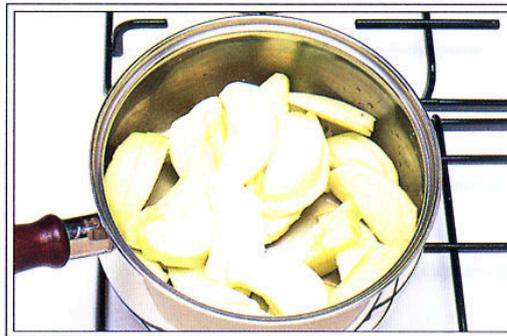
50 g/1/4 tasse de vergeoise blonde

Cassonade pour saupoudrer

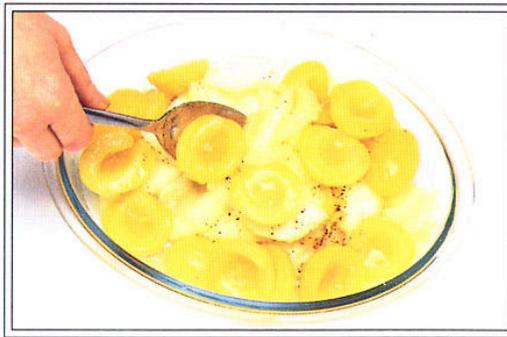
POUR 4 À 6 PERSONNES



1 Préchauffer le four à 190°C/th. 5. Egoutter les moitiés d'abricot dans une passoire, en gardant un peu de jus.



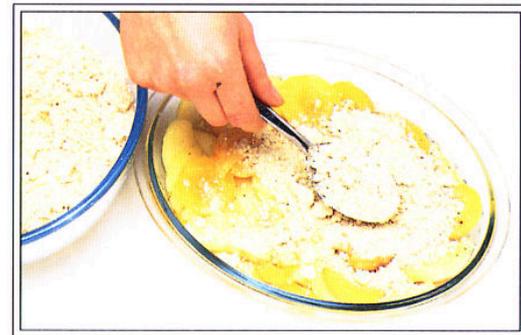
2 Mettre les pommes émincées dans une grande casserole et ajouter un peu du jus d'abricot réservé et le sucre, suivant le goût. Laisser mijoter à feu doux 5 mn afin que les pommes cuisent légèrement.



3 Poser les pommes dans un plat allant au four et ajouter les moitiés d'abricot et le zeste d'orange et un peu de noix muscade râpée. Mélanger les deux fruits.



4 Pour la garniture, mélanger la farine, les flocons d'avoine et le beurre ou la margarine afin d'obtenir de fins grumeaux (utiliser, si nécessaire, un robot mixeur). Ajouter la vergeoise blonde.



5 Napper les fruits de façon régulière avec les grumeaux. Saupoudrer d'un peu de cassonade. Passer au four 30 mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et craquants. Laisser refroidir avant de servir.





POIRES AROMATISÉES AU CIDRE

Toutes sortes de poires peuvent être utilisées ici, mais les poires dures sont les plus adaptées car elles résistent mieux à la cuisson. Les Beurré bosc sont un bon choix.

INGRÉDIENTS

4 poires dures

250 ml/1 tasse de cidre brut

Fines lanières découpées
dans le zeste d'un citron

1 bâton de cannelle

30 ml/2 c. à s. de sucre brun

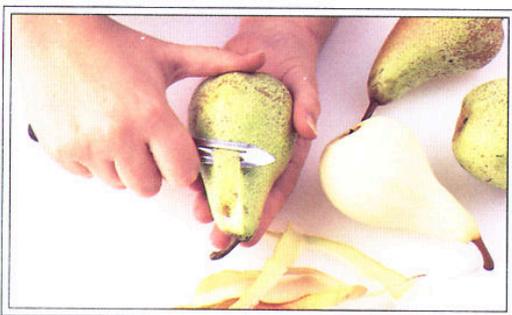
5 ml/1 c. à c. d'arrow-root

15 ml/1 c. à s. d'eau froide

Cannelle moulue pour saupoudrer

Crème fraîche pour accompagner (facultatif)

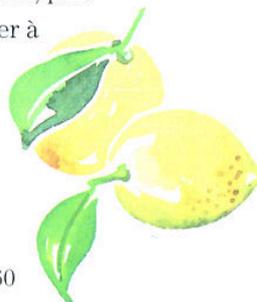
POUR 4 PERSONNES



1 Eplucher les poires en les laissant entières avec leur queue. Les placer dans une cocotte avec le cidre, le zeste de citron et le bâton de cannelle. Laisser mijoter 15 à 20 mn, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2 Sortir les poires. Faire bouillir le sirop, à découvert, afin de le réduire de moitié. Enlever le zeste et le bâton de cannelle, ajouter ensuite le sucre.

3 Mélanger intimement l'arrow-root avec de l'eau dans un petit bol, puis l'ajouter au sirop. Porter à ébullition et tourner constamment sur le feu jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne clair.



4 Verser la sauce sur les poires et saupoudrer de cannelle moulue. Laisser refroidir lentement, ou bien servir chaud avec de la crème fraîche, si désiré.

CRÈME AUX FRAMBOISES ET AUX FRUITS DE LA PASSION

En l'absence de fruits de la passion, utilisez les seules framboises. Des framboises légèrement trop mûres conviennent bien pour cette recette.

INGRÉDIENTS

350 g/2 1/2 tasses de framboises

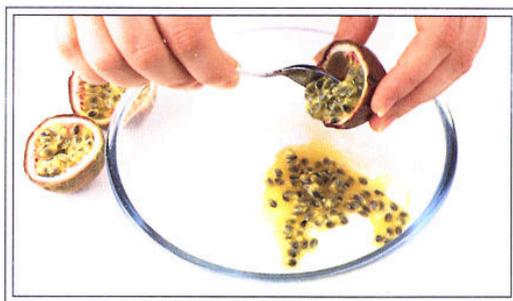
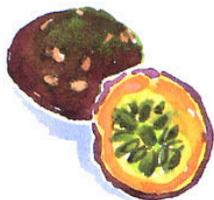
2 fruits de la passion

225 g/1 2/3 tasse de fromage frais allégé

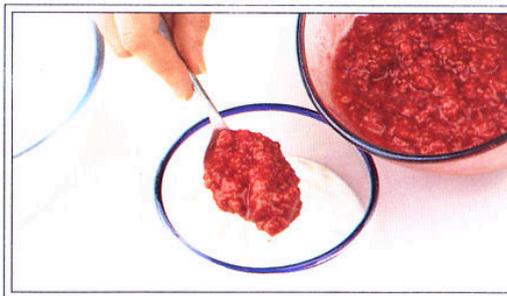
30 ml/2 c. à s. de sucre

Framboises et feuilles de menthe fraîche,
pour la décoration

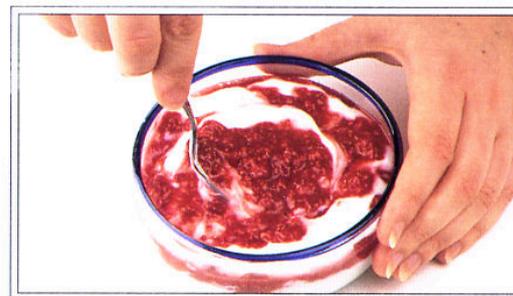
POUR 4 PERSONNES



1 Ecraser les framboises dans un bol pour que leur jus s'écoule. Placer la pulpe des fruits de la passion dans un autre bol, ajouter fromage frais et sucre, mélanger.



2 Verser de façon alternée des cuillerées de pulpe de framboises et du mélange de fromage frais et de fruits de la passion dans quatre coupes ou ramequins.



3 Mettre les desserts à rafraîchir, prêts à être servis. Pour la décoration, surmonter d'une framboise et d'une feuille de menthe.

SABLÉ AUX POMMES, NOISETTES ET MENTHE

Les pommes et la menthe forment un mélange surprenant pour cette tarte sablée au goût de noisettes, mais il est possible d'utiliser d'autres fruits d'été, comme les framboises ou les fraises.

INGRÉDIENTS

150 g/1 tasse de farine complète

50 g/4 c. à s. de noisettes broyées

50 g/4 c. à s. de sucre glace, tamisé

150 g/10 c. à s. de beurre doux

ou de margarine

Farine pour étaler

3 pommes acidulées

5 ml/1 c. à c. de jus de citron

15 – 30 ml/1 – 2 c. à s. de sucre en poudre,
suivant goût

15 ml/1 c. à s. de menthe fraîche hachée

ou 5 ml/1 c. à c. de menthe séchée

250 ml/1 tasse de crème fraîche

Quelques gouttes d'essence de vanille

Feuilles de menthe et noisettes entières,
pour la décoration

8 à 10 PARTS

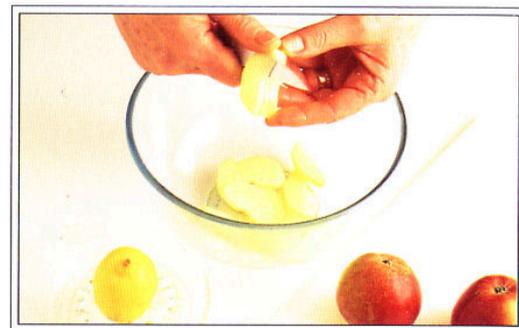
ASTUCE DU CHEF

La pâte sablée peut être préparée à l'avance, et conservée au frais pendant 7 à 10 jours dans un récipient hermétique.

1 Mettre la farine, les noisettes, le sucre glace et le beurre dans un robot mixeur et les broyer en plusieurs fois, ou ajouter le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. (Ne pas trop mélanger.) Tapoter la pâte, ajouter un petit peu d'eau, si nécessaire. Pétrir la pâte brièvement, ensuite l'étaler sur du papier sulfurisé et laisser reposer pendant 30 mn.



2 Préchauffer le four à 160°C/th. **3.** Couper la pâte en deux et étaler chaque moitié sur une surface farinée pour obtenir des ronds de 18 cm. Placer sur du papier sulfurisé sur une plaque de four et cuire 40 mn environ, jusqu'à ce que la pâte devienne croquante. Si la pâte brunit trop vite, la placer plus bas. Laisser refroidir.



3 Peler les pommes, les évider et les émincer en les arrosant de jus de citron. Les placer dans une cocotte, ajouter du sucre et cuire 2 à 3 mn. Faire une purée de pommes et de menthe et laisser refroidir.



4 Incorporer la crème fraîche avec l'essence de vanille. Poser un fond de pâte sablée sur un plat. Verser la moitié des pommes puis la moitié de la crème fraîche dessus. Placer le deuxième fond de pâte dessus, napper du reste des pommes et de crème. Décorer de feuilles de menthe et de quelques noisettes entières, puis servir immédiatement.



INDEX

Abricots : Dessert croquant
aux pommes et aux abricots, 58
Artichauts : Gratin de pois chiches
aux artichauts, 31
Asperges : Tagliatelle
aux légumes verts, 46
Aubergines : Aubergines gratinées, 22
Lasagne aux aubergines, 44
Bouchées aux champignons, 28
Boullghour au fenouil, 55
Brocolis : Choux-fleurs en bouquets
aux noisettes, 39
Gratin de brocolis
et de choux-fleurs, 32
Penne aux brocolis et au piment, 50
Tartelettes aux poireaux
et aux brocoli, 20
Terrine de brocoli aux châtaignes, 30
Carottes : Salade de carottes
au citron, 34
Châtaignes : Terrine de brocolis
aux châtaignes, 30
Chocolat : Tarte au chocolat, 56
Chou-fleur : Choux-fleurs en bouquets
aux noisettes, 39
Gratin de brocolis
et de choux-fleurs, 32
Cresson : Salade de pommes de terre
au cresson, 36



Soupe au cresson et à l'orange, 10
Curry thaï au tofu, 19
Épinards : Coquillages aux épinards
et au ricotta, 16
Galette d'épinards et de pommes
de terre, 23
Fenouil : Boullghour au fenouil, 55
Fèves : Tagliatelle
aux légumes verts, 46
Framboises : Crème aux framboises
et aux fruits de la passion, 61
Fromage : Aubergines gratinées, 22
Coquillages aux épinards
et au ricotta, 16
Croquettes de riz au fromage, 13
Gratin de brocoli
et de choux-fleurs, 32
Gratin de pois chiches
aux artichauts, 31
Samosas aux poireaux et au bleu, 14
Tarte aux oignons,
pommes et gruyère, 26
Tortellini sauce fromage, 40
Fruits de la passion :
Crème aux framboises
et aux fruits de la passion, 61
Lasagne aux aubergines, 44
Légumes : Lentilles vertes
aux oignons doux, 27
Paella aux légumes, 45
Pizza à pâte épaisse aux légumes, 52
Pizza aux légumes frais, 54
Ragoût des légumes à l'orientale, 24
Noisettes : Chou-fleur en bouquets
aux noisettes, 39
Sablé aux pommes, noisettes
et menthe, 62
Tagliatelle au pistou et noisettes, 51
Oignons : Lentilles vertes



aux oignons doux, 27
Tarte aux oignons,
pommes et gruyère, 26
Oranges : Soupe au cresson
et à l'orange, 10
Pâtes : Coquillages aux épinards
et au ricotta, 16
Lasagne aux aubergines, 44
Pâtes aux pois chiches, 41
Penne aux brocoli et au piment, 50
Printanière de pâtes, 42
Pâtés : Petits pâtés végétariens, 18
Piment : Penne aux brocolis
et au piment, 50
Pizza : Pizza à pâte épaisse
aux légumes, 52
Pizza aux légumes frais, 54
Poireaux : Samosas aux poireaux
et au bleu, 14
Tartelettes aux poireaux
et aux brocoli, 20
Poires aromatisées au cidre, 60
Pois chiches : Gratin de pois chiches
aux artichauts, 31
Pâtes aux pois chiches, 41
Ragoût de légumes à l'orientale, 24
Pois : Tagliatelle aux légumes verts, 46
Polenta et tomates au four, 47
Pommes de terre : Gâteau d'épinards
et de pommes de terre, 23
Pommes de terre épicées au four, 38
Salade de pommes de terre

au cresson, 36
Pommes : Crumble aux pommes
et aux abricots, 58
Sablé aux pommes, noisettes et
menthe, 62
Tartes aux oignons,
pommes et gruyère, 26
Ragoût de légumes à l'orientale, 24
Riz : Croquettes de riz au fromage, 13
Paella aux légumes, 45
Riz épicé aux graines, 48
Salades : Salade de carottes
au citron, 34
Salade de fruits au fromage, 35
alade de pommes de terre
au cresson, 36
Tagliatelle : Tagliatelle au pistou
et noisettes, 51
Tagliatelle aux légumes verts, 46
Tartes : Tarte aux oignons, pommes
et gruyère, 26
Tartelettes aux poireaux
et aux brocolis, 20
Terrine de brocoli aux châtaignes, 30
Tofu : Curry thaï au tofu, 19
Tomates : Aubergines gratinées, 22
Polenta et tomates au four, 47
Tomates provençales, 12
Tortellini sauce fromage, 40



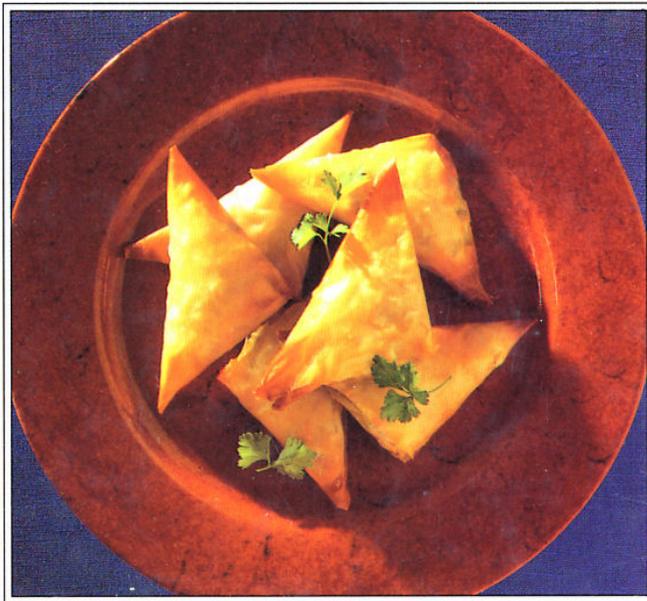
Les Classiques de la cuisine

VEGETARIENNE

40 recettes débordantes d'imagination pour mettre en appétit famille et amis.

*Chaque recette est expliquée de façon claire, étape par étape,
et illustrée de belles photographies en couleurs et de dessins à l'aquarelle.*

De délicieux plats nutritifs pour toute occasion : soupes et entrées, plats principaux et succulents desserts.



ISBN 2-84216-071-1



9 782842 160715