Recettes

Du club des blogueuses qui ne veulent pas manger de viande le lundi

TABLE DES MATIÈRES

Bonbons Krishna dans sa version saguenéenne

Cappucino de fèves au cumin

Cari de pois chiches du Punjabi

Chili express végétarien

Couscous croquant minute

Crumble courgette chèvre

Curry de faux-poulet au lait de coco

Douceur de pois cassés au tofu fumé par Lilydine

Fattouch

Flans de céréales et légumes, œuf mollet et méli-mélo radis-fenugrec

Galettes de flocon d'avoine aux oignons nouveaux

Galettes de tofu ferme, flocons de céréales et algues ou les galettes du lundi

Ma soupe à la courge butternut… un régal

Méli-mélo de tofu

Minestrone

Orrechiette al pomodoro

Petits artichauts à l'indienne

Pois chiches épicés cuits à la mijoteuse

Quiche provençale sans pâte

Risotto aux asperges et aux morilles

Riz jaune au maïs

Salade de concombre et mangue verte, sauce aux amandes

Salade de chou kale à la grecque

Soupe du bistro aux raviolis et haricots rouges

Salade libanaise mi safsouf, mi taboulé

TABLE DES MATIÈRES (SUITE ET FIN)

Tabbouleh à la menthe

Taboulé aux dattes

Tarte au fromage et aux tomates sans pâte et sensationnelle

Tarte aux deux tomates et crumble de pignons

Tarte carottes, féta et pignons sur pâte à la farine de pois chiches

Tarte légère aux jeunes poireaux et deux sésames

Terrine végétalienne à la courgette (sans lait, sans œuf, sans PLV)

BONBONS KRISHNA DANS SA VERSION SAGUENÉENNE

Une amie d'enfance de mon amie Esther avait préparé pour nous une recette de bonbons de Krishna réellement fabuleuse. Vous comprendrez qu'il m'était absolument impossible de résister à l'appel du recueil.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

450 g de farine de pois chiches
450 g de beurre fondu
450 g de sucre en poudre

COMMENT FAIRE

Étendre la farine de pois chiches sur une lèchefrite. Faire griller au four à 350 degrés, en vérifiant de temps à autre de sorte qu'elle ne brûle pas.

Fondre le beurre sans brûler. Mélanger le beurre avec la farine de pois chiches. Ajouter le sucre en poudre et mélanger à nouveau.

Verser dans un grand plat de pyrex (le mélange aura environ ¼ de pouce d'épaisseur). Bien égaliser.

Cuire au four à 300 F (150 C) (et pas plus) 15 minutes seulement. Mettre en attente pour tiédir. Couper en losanges ou en carrés.

Déguster entre amis. Rires et plaisir garantis !

* * * * * * *

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

CAPPUCINO DE FÈVES AU CUMIN

Recette pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min

CE QU'IL VOUS FAUT

400 g de fèves extra-fines pelées (fraîches ou surgelées)
1 Bouillon aux Epices MAGGI
200 ml de lait concentré non sucré
100 ml de crème fleurette
600 ml d'eau
1 cuillère à café rase de cumin en poudre
Poivre

COMMENT FAIRE

Placez la crème dans un saladier au congélateur pendant 10 minutes ou 30 minutes au réfrigérateur.

Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le bouillon. Ajoutez les fèves et faites-les cuire environ 20 minutes.

Ajoutez le lait concentré, le poivre et 1/2 cuillerée de cumin. Mixez et maintenez sur feu doux.

Battez la crème en chantilly, additionnée du reste de cumin.

Versez le velouté de fèves dans des tasses à thé. Déposez sur le dessus une cuillerée de chantilly au cumin. Décorez d'une pincée de cumin. Servez aussitôt.

Par Requia, du blog Chez Requia, Cuisine et confidences

CARI DE POIS CHICHES DU PUNJABI

Un accompagnement chaud chaud pour un repas à la mode indienne qui ravira votre nez et vos papilles, ainsi que vos pupilles par ses couleurs chaleureuses ! J'aime !

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

2 c. à soupe de Pâte Tikka de Patak's
1 c. à thé d'huile végétale
1 boîte de 540 ml de pois chiches, égouttés
1 oignon de taille moyenne, émincé
1 tomate de taille moyenne, coupée en dés
1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
1 c. à thé de mente fraîche hachée (j'ai omis car je n'en avais pas)
1 piment vert coupé en deux dans le sens de la longueur (j'ai remplacé par du poivron rouge)
1/2 c. à thé de sucre

COMMENT FAIRE

Faites chauffer l'huile végétale dans une poêle à feu moyen. Faites sauter les oignons pendant 5 ou 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la pâte de cari et les morceaux de tomate, réduisez le feu au minimum et faites cuire pendant 5 ou 8 minutes supplémentaires. Versez les piments verts et les pois chiches. Faites cuire pendant 2 minutes supplémentaires. Ajoutez le sucre, la menthe et la coriandre fraîche émincée. Servez accompagné de pain naan chaud ou de chapattis.

Déclinaison : Patak's

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

CHILI EXPRESS VÉGÉTARIEN

Quand Heidi Swanson a publié sa recette de chili végétarien, sous le titre Pierce Street Vegetarian Chili, j'ai su avant même de la lire qu'elle me plairait. J'ADORE le chili sans viande (d'ailleurs, je n'ai pas mangé de viande depuis au moins 15 jours, et je me porte comme un charme! Marrant comme petit à petit, Pascal comme moi devenons végétariens par envie et par goût…).

Mon problème, enfin, mes problèmes, furent que : 1. je ne suis pas fichue de suivre une recette à la lettre et 2. je n'ai eu qu'un minimum (vital pour moi) de temps pour cuisiner ces derniers temps (d'ailleurs, je n'ai même pas pris celui de lire la recette d'Heidi finalement, j'ai juste survolé sa liste d'ingrédients! Mais cette liste fait toute la différence, donc…).

C'est ainsi que nous avons mangé samedi dernier un chili végétarien qui n'a sans doute rien à voir avec celui de 101.cookbooks, mais qui pourtant n'aurait pas vu le jour sans Heidi car elle a trouvé ***LE truc qui fait toute la différence : Heidi emploie plusieurs sortes de féculents.***

« Mon » chili est une version « fond de placard » et « pas le temps de cuisiner ».

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

1 bocal de pois chiches
1 bocal de haricots rouges
L'équivalent d'un bocal de lentilles vertes cuites *(j'en ai fait cuire près de 500g, dans de l'eau, avec 1 carotte en lamelles, du laurier et plusieurs échalotes. Nous avons mangé le reste les jours suivants, dans d'autres préparations chaudes ou froides*)
1 grosse boîte (ou 2 petites) de tomates pelées
1 bouteille (750 ml) de passata (coulis de tomates)
1/2 bocal de concentré de tomates
chili (piment en poudre)
cumin
cannelle
sel, poivre

tomates fraîches
coriandre fraîche

COMMENT FAIRE

On rince soigneusement et on égoutte les pois chiches et haricots rouges en conserve.

On verse tout dans une sauteuse ou cocotte (pas besoin de matière grasse), on mélange bien, on vérifie bien l'assaisonnement.

On laisse mijoter sur feu doux-moyen pendant 20-30 minutes (ou plus si on peut, ça n'en sera que meilleur), sans oublier de **mettre un couvercle** (mais il faut que la vapeur puisse s'échapper, tout de même) sinon on aura de la sauce tomate un peu partout autour de la table de cuisson!

On sert bien chaud, sur du riz, ou du boulgour, avec de la coriandre fraîche (et tendre du jardin, si possible) et des dés de tomate fraîche.

On peut émietter un peu de féta dessus, ou encore accompagner de yaourt de brebis bien battu, pour ajouter une couleur et enrichir encore le plat, mais ce n'est pas du tout indispensable (d'ailleurs, nous ne l'avons pas fait).

Heidi n'en saura sans doute jamais rien, mais je la remercie quand même. Son site est une merveilleuse source d'inspiration, et, si vous lisez l'anglais et ne le connaissez pas encore, je ne peux que vous inviter à cliquer ici le plus rapidement possible!

par Florence, du blog Makanai – Beau, bon, simple

COUSCOUS CROQUANT MINUTE

J'attends le soleil avec une certaine fébrilité! Pour patienter, je me suis rendue dans un endroit qui rayonne même l'hiver pour qui aime manger. Pour être plus claire, ce matin, pour changer, j'ai dévalisé le rayon vrac de ma Biocoop et je suis rentrée (entre autre) avec du couscous et le plein de fruits secs! Mon autre rayon fétiche de ce paradis de la nourriture étant les fruits et légumes frais, je n'en suis pas ressortie indemne non plus. Parmi mes trouvailles figuraient de gros oignons et quelques jolies courgettes. Et voilà ce que ça a donné rapidement une fois rentrée à la maison alors que l'impatience reprenait le dessus…

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

Couscous
Courgette
Oignon
Ail
Grains de sésame
Noisettes
Amandes
Noix de cajou
Raisins secs
Huile d'olive
Sel & poivre
Ras el hanout (ou autres épices)

COMMENT FAIRE

L'oignon est revenu dans une poêle huilée bien chaude où la courgette le rejoint vite avec un peu d'eau et les raisins qui vont se gonfler lentement, le tout est laissé à cuire doucement.

Pendant ce temps, le couscous encore en coulisses se prépare. Il est infusé dans de l'eau chaude, un volume d'eau pour un volume de grains, avec un peu de sel et d'huile d'olive pour un maximum de plaisir.

De retour dans la poêle, alors que la courgette est encore croquante, mais que l'eau est absorbée, les oléagineux font leur entrée en grandes pompes. Le festival des odeurs est à son comble! Les épices et l'ail haché et écrasé terminent la danse des saveurs, un peu d'eau est additionnée pour éviter que le tout ne soit trop sec lors de la fête du palais. L'assaisonnement est rectifié selon les goûts et c'est déjà prêt, que les réjouissances commencent!

par mademoiselle PIGUT, du blog Petites idées pour grandes utopies – Pigut ou la quête du bien-être

CRUMBLE COURGETTE CHÈVRE

Depuis que nous vivons ensemble, je m'acharne à faire aimer les légumes à mon chéri mais c'est une tâche difficile. Alors pour l'instant, je trouve des astuces, j'en fais des purées ou des gratins où je les mélange avec des ingrédients qu'il adore et ça marche à merveille. Cette entrée a eu un grand succès auprès de mon chéri et il me le réclame souvent depuis. C'est une façon gourmande de consommer des légumes, alors pourquoi hésiter? Régalez vous, cette recette qui mêle à la fois le fondant des courgettes, le coulant du fromage de chèvre et le croustillant du crumble est une pure merveille!"

* * * * * * *

Pour 2 personnes
Temps de préparation : 10 min
Temps de repos : 20min
Temps de cuisson : 30min

CE QU'IL VOUS FAUT

1 courgette
1 bûche de chèvre
1 pincée de sel
4 pincées d'herbes de Provence
30g de beurre
50g de farine

COMMENT FAIRE

Les courgettes et le chèvre

Préchauffer le four à thermostat 7 (200°C) (400°F) Couper la courgette en fines tranches. Couper le chèvre en tranches d'environ 1 cm.

Le crumble

Dans un bol, mélanger le beurre coupé en petits morceaux avec la farine, le sel et les herbes de Provence. Travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Réserver au frais pendant 20 minutes. Garnir le fond d'un plat à gratin

des courgettes puis du fromage et enfin recouvrir de la pâte. Enfourner et cuire pendant 30 minutes. **par Mickéla, du blog La cuisine de la loutre**

CURRY DE FAUX-POULET AU LAIT DE COCO

Une recette végétalienne pour 2 personnes

CE QU'IL VOUS FAUT

50 g de protéines de soja texturées (gros morceaux)
1 cube de bouillon de légumes bio
1/2 litre d'eau
200 ml de lait de coco
2 petites pommes golden
1 oignon
1 poignée de raisins secs
curry en poudre
huile d'olive

COMMENT FAIRE

Au moins 5 minutes avant de commencer votre recette, faire bouillir 1/2 litre d'eau et y dissoudre le bouillon de légumes. Ajouter les protéines de soja et laisser gonfler.

Faire revenir quelques minutes l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajouter les pommes râpées et laisser cuire quelques instants.

Ajouter les protéines de soja (sans le bouillon) et laisser revenir quelques instants. Ajouter le lait de coco, les raisins secs et le curry et laisser mijoter quelques instants. Servir avec du riz basmati pour un accord parfait !

Par Adeline, de Le blog de Didine

DOUCEUR DE POIS CASSÉS AU TOFU FUMÉ PAR LILYDINE

J'aime les pois cassés, c'est doux, onctueux, soyeux... Voici donc une petite recette vite faite, avec on sert une salade, et on a un repas complet.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

350 gr de pois cassés (à faire tremper ou pas)
1 oignon
1 gousse d'ail dont vous aurez enlevé le germe
200 g de tofu fumé
2 cuillères à soupe de purée d'oléagineux au choix
Quelques oléagineux concassées allant avec ou les mêmes que la purée (facultatif)
Un peu d'huile d'olive
1 carotte émincée
1 ou 2 cube(s) de bouillon de légumes
1 feuille de laurier
1 branche de thym
Eau pour le bouillon

COMMENT FAIRE

Faire revenir l'oignon et la carotte dans un peu d'huile.

Les mettre dans un autocuiseur avec les pois cassés et la gousse d'ail. Couvrir de bouillon (3 volumes d'eau pour 1 volume de pois cassés). Fermer l'autocuiseur.

Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et cuire à feu doux une vingtaine de minutes. Enlever la feuille de laurier et la branche de thym.

Mixer les pois cassés avec le tofu en ajoutant le bouillon petit à petit jusqu'à la consistance souhaitée.

Vous pouvez aussi couper le tofu en dés, le faire légèrement revenir à la poêle et le mettre tel quel sans le mixer.

Rajouter la purée d'oléagineux ainsi que les graines concassées. Servir chaud.

Par Adeline, de Le blog de Didine

FATTOUCH

Si vous avez encore quelques tomates du jardin et que vous voulez faire honneur au persil du jardin qui a poussé à profusion cet été, voici une belle suggestion.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

1 gros bouquet de persil frais haché1 gros bouquet de persil frais haché
1 bouquet de menthe fraîche hachée
1 concombre pelé et coupé en cubes
2 tomates coupées en cubes
1 oignon blanc coupé en cubes
Le jus d'un citron
2 gousses d'ail broyées
Quelques cuillères à soupe d'huile d'olive
30 g. de sumak (épice libanaise pour salade) (Moi, celle commercialisée par Monsieur Philippe de Vienne)

COMMENT FAIRE

Mêler les 5 premiers ingrédients puis assaisonner avec une vinaigrette composée des ingrédients suivants, après avoir broyer le sumak. Laisser reposer à la température de la pièce quelque temps.

BON À SAVOIR. Le sumak n'a pas d'équivalent. N'essayez pas de lui trouver un substitut, vous ne pourriez qu'être déçu.

Par Marie, du blog Marie est dans son assiette

FLANS DE CÉRÉALES ET LÉGUMES, ŒUF MOLLET ET MÉLI-MÉLO RADIS-FENUGREC

CE QU'IL VOUS FAUT

Pour les flans

1 tasse de flocons de quinoa
1/2 tasse de petits flocons d'avoine
2 oeufs
1 tasse de lait
50 ml de crème soja
1 carotte râpée
1 morceau de céleri rave râpé
4 épices
sel
poivre du moulin

COMMENT FAIRE

Bien mélanger tous les ingrédients, cuire au four, T°6 (180°C ou 350°F) dans un moule à cake beurré ou des ramequins individuels.

J'ai utilisé ici un moule à cake. Une fois le flan refroidi je l'ai coupé en 2 dans l'épaisseur et j'ai ensuite découpé des disques (de 3 cm d'épais) à l'emporte pièce. J'ai ensuite réchauffé les disques obtenus dans très peu d'huile d'olive à la poêle et les ai ensuite posés sur un papier absorbant.

On pourrait ajouter dans l'appareil du comté râpé.
J
J'avais accompagné ces flans d'un oeuf poché (dans l'eau bouillante vinaigrée non salée) ainsi que d'une petite salade de pousses de fenugrec et de radis avec des graines de sésame grillées et une vinaigrette vinaigre balsamique/huile de sésame.

par Laetitia, du blog Saveurs et Création

GALETTES DE FLOCON D'AVOINE AUX OIGNONS NOUVEAUX

CE QU'IL VOUS FAUT

100 ml de flocons d'avoine
100 ml de lait végétal
2 oignons nouveaux en fines rondelles
30g de tofu ferme râpé à la râpe à fromage
1 c à soupe de graines de sésame
1 c à café (thé) d'huile de sésame
1c à café (thé) de fécule de pomme de terre
1 c à soupe de sauce soja
un tour de moulin à poivre

COMMENT FAIRE

Tout mélanger. Laisser reposer pendant une heure.

Former des galettes. Les faire cuire à la poêle huilée ou au four 180°C (350°F) jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner à mi-cuisson.

Servir avec une salade.

Par Ève, de Mama pasta

GALETTES DE TOFU FERME, FLOCONS DE CÉRÉALES ET ALGUES OU LES GALETTES DU LUNDI

Ou la réunion d'un plat que j'affectionne (aaaaahh ... les galettes !) et d'un aliment que j'ai découvert il y a plusieurs mois déjà et apprécié comme apport de protéines. Et une bonne raison aussi, pour rejoindre ainsi le "Club des blogueuses qui ne veulent pas manger de viande le lundi et qui veulent participer à un recueil virtuel de recettes" (euh ... même si chez moi c'est pas toujours le lundi !) C'est du bon, très bon même avec le petit croquant des graines de sésame et du rapide à réaliser pour diner express !

* * * * * * *

À QUOI S'ATTENDRE

Pour 8 galettes
Préparation 15 min / Cuisson 10 min

CE QU'IL VOUS FAUT

300 g de tofu ferme
1 gros œuf
1 grosse échalote
6 c. à s. de lait de soja
3 c. à s. de flocons de céréales (avoine ici ou épeautre ...)
1 c. à s. d'algues en paillettes (pour moi : Mélange du Pêcheur en magasin bio)
2 ou 3 c. à s. de sésame doré
1/2 c. à café de coriandre en poudre (pas dans la recette initiale)
Sel, poivre
3 c. à s. d'huile d'olive

COMMENT FAIRE

Mettre les flocons de céréales à tremper dans le lait pendant 15 min. Pendant ce temps, éplucher l'échalote et la hacher grossièrement. Émietter le tofu ferme égoutté et le mixer avec l'échalote, l'oeuf battu, sel, poivre et coriandre en poudre. Ajouter les algues, les graines de sésame doré et les flocons ramollis. Bien mélanger.

Diviser l'appareil en 8. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire cuire chaque portion sous forme de galettes pendant 3 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servir chaud avec une poêlée de légumes ou une salade verte.

Inspiré du livre Les délices du soja en cuisine, Éditions Minerva.

Par Annéllenor, du blog Passion Gourmandise

MA SOUPE À LA COURGE BUTTERNUT… UN RÉGAL

Cette soupe est un régal, elle a vite été adoptée dans la famille !

CE QU'IL VOUS FAUT

1 courge (butternut ou musquée)
2 carottes moyennes
2 pommes de terre
1 morceau de gingembre frais de 3 cm de long
1 bouillon cube de votre choix (légumes, volaille)
1 carré de fromage frais type kiri ou 1 càs de crème fraîche
sel, poivre
quelques gouttes de jus de citron vert
de la coriandre ou persil pour la déco…

COMMENT FAIRE

Éplucher tous les légumes. Les couper en petits morceaux. Gratter le morceau de gingembre frais avec une petite cuillère, fendiller sa surface avec la pointe d'un couteau.

Mettre les légumes, le gingembre et le bouillon dans une casserole avec de l'eau à hauteur, c'est à dire les recouvrant à peine. Laisser cuire à feu moyen et à couvert. C'est cuit quand la courge est fondante (environ 25 minutes).

Une fois cuit, mettre les légumes **sans** le morceau de gingembre, dans le bol du mixeur. Ne pas mettre trop de bouillon. Mixer jusqu'à l'obtention d'un beau velouté orange. Ajouter le kiri, remixer.

Ajuster la consistance de la soupe en ajoutant du bouillon si elle est trop épaisse. Saler et poivrer à votre convenance.

On peut rajouter quelques gouttes de citron et un brin de coriandre pour le service. Pour une note plus exotique, on peut mettre un trait de lait de coco.

* * * * * * *

BON À SAVOIR. On peut remplacer le bouillon cube par du bouillon de légumes.

par Lilouina, du blog Fait maison

MÉLI-MÉLO DE TOFU

CE QU'IL VOUS FAUT

1 paquet de tofu (j'avais acheté le mi-ferme) nature
huile végétale
miel
sauce soya
huile de sésame
nouilles ou vermicelles
légumes que vous avez sous la main coupés comme vous voulez (j'ai pris aubergine, champignons, poivron rouge et haricots verts)

COMMENT FAIRE

Préparer une grande casserole d'eau bouillante et faire cuire les nouilles ou vermicelles. Réserver.

Couper le tofu en petites bouchées. Dans un bol, verser de l'huile végétale, du miel, de la sauce soya et de l'huile de sésame. Vous ajustez les quantités selon votre goût mais y aller parcimonieusement avec l'huile de sésame car le goût est très prononcé (et délicieux !!).

Pendant que le tofu marine dans ce liquide, verser 1 c. à soupe d'huile de canola dans une grande poêle et sauter les légumes.

Ajouter le tofu mariné, les pâtes, puis le liquide restant de la marinade.

Par Isabelle, du blog Les deux pieds sur Terre

MINESTRONE

CE QU'IL VOUS FAUT

2 pommes de terre à chair ferme (moi, la rousset)
2 carottes
1 oignon
1 gousse d'ail
1/4 de chou blanc
1 branche de céleri
3 tomates (moi, 1/2 bte de 28 oz de tomates en dés)
2 courgettes
100 g de petits pois frais (moi, j'ai omis pour cette fois-ci)
250 g de haricots blancs (moi, 1 bte de haricots blancs + 1/2 bte de haricots rouges)
100 g de petites pâtes (moi, vermicelles courts)
4 c. à soupe de parmesan ou de pecorino râpé
8 c. à soupe d'huile d'olive
4 c. à soupe de pesto
sel, poivre fraîchement moulu
(moi, persil et basilic frais hachés et en abondance)

COMMENT FAIRE

Faites chauffer 5 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez les patates, carottes, oignon , céleri coupés en petits dés, l'ail haché et le chou en lanières. Faites étuver pendant 5 minutes. Versez-y 2 1/2 l d'eau (moi, moitié bouillon de poulet maison et moitié eau) et ajoutez les petits pois, les tomates épluchées, épépinées et coupées en petits morceaux (si elles sont fraîches), les courgettes coupées en 2 sur la longueur puis en tranches et les haricots préalablement trempés, si secs.

Portez à ébullition, baissez la source de chaleur et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 1 h 45 *(ou 6h à haute température à la mijoteuse électrique*). Plongez-y les petites pâtes 5 minutes avant la fin de la cuisson. Assaisonnez avec le reste de l'huile d'olive, le fromage râpé, le pesto, le poivre et le sel.

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

ORRECHIETTE AL POMODORO

Orrechiette al pomodoro. Vous devez vous dire " Tiens, il n'y a jamais de pâtes sur le blog d'Eléonora. Elle est bien italienne mais elle ne doit pas en manger. Et non, le comble, c'est que je mange des pâtes. Mais comme elles refroidissent très vite, je n'ai pas le temps de faire les photos. En Italie, c'est tous les jours sur la table. Il est impossible d'y échapper. On mange le pain et la pasta al succo. Là, c'était mercredi. J'avais toute mon après-midi et je me suis fait des pâtes. C'est la quintessence de la cuisine rapide. Les pâtes sèches cuisent en 10 minutes et peuvent être accommodées avec toutes sortes de sauces. C'est l'idéal pour préparer un repas en vitesse lorsqu'on rentre chez soi, affamé et fatigué. J'ai fait cette recette en un temps record. Le temps de chauffer l'eau et cuire les pâtes : attention toujours al dente. Juste quelques tomates. J'ai toujours un pot de ricotta en attente. La sauce est originale, simple. Elle est extraordinaire quand on rajoute à la fin le basilic qui a mariné dans l'huile d'olive. ***C'est ça l'Italie !***

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes en tout

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

2 ou 3 grosses tomates très mûres
2 gousses d'ail
basilic et thym frais
300 g de ricotta fraîche
1 cube maggi bœuf (facultatif)
huile d'olive
400 g d'orrechiette (marque Barilla)

COMMENT FAIRE

Cuire, sans huile, les tomates coupées en morceaux avec le thym et l'ail. Poivrer et ajouter le cube maggi. À part, faire mariner le basilic ciselé dans l'huile d'olive. Juste avant de passer à table, cuire les orrechiette " al dente " et, au moment de servir, les mélanger avec le coulis de tomate et l'huile au basilic. Servir la ricotta à part, chacun la mélangera aux pâtes dans son assiette.

par Eleonora, du blog Au fil de mes rêves d'amour et de mes rêves de cuisine

PETITS ARTICHAUTS À L'INDIENNE

Quels seraient les deux critères d'une « bonne recette « sans viande », selon Irisa ? Qu'elle réponde à un équilibre diététique Qu'elle fasse oublier que c'est une recette « sans » et ne suscite aucune moue dubitative à table !

* * * * * * *

Pour deux personnes

CE QU'IL VOUS FAUT

Un citron
10 petits artichauts violets
Une grosse poignée de pois chiche en boîte
4 c. à s.de coulis de tomates maison

Épices :
° 1/2 c. à café (thé) de cumin
° 1/2 c. à café (thé) de grains de coriandre
° 1 c. à café (thé) de curcuma
° 1/2 piment oiseau
° 2 pincées de garam masala
° 1/2 c. à café (thé) de gingembre frais râpé

Une échalote
Une gousse d'ail dégermée
Trois brins de coriandre fraîche
Huile d'olive, sel et poivre
Un yaourt nature velouté

COMMENT FAIRE

Nettoyer et " tourner" les artichauts comme le fait Joël Robuchon. Finalement c'est vite fait !

Les mettre dans de l'eau citronnée au fur et à mesure. Réserver.

Moudre les graines de cumin et de coriandre. Faire chauffer 2 c à s. d'huile d'olive. Ajouter l'échalote et la gousse d'ail ciselées ainsi que le gingembre et les épices. Laisser cuire le tout pendant 3 minutes sans faire brûler. Ajouter le coulis de tomates.

Enlever les artichauts de l'eau et les éponger. Les ajouter dans la poêle avec les pois chiches. Laisser mijoter à feu très doux environ 15 minutes. Ajouter le yaourt nature et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Vérifier que les artichauts soient bien tendres. Parsemer de coriandre fraîche ciselée ou de persil plat. Ajouter le garam masala. Servir avec du riz basmati et voilà un repas complet réjouissant.

par Irisa, du blog Cuisine et couleurs

POIS CHICHES ÉPICÉS CUITS À LA MIJOTEUSE

CE QU'IL VOUS FAUT

1 livre (450 g) de pois chiches
1 oignon haché ou 3 c. à soupe d'oignon déshydraté (moi, la deuxième option)
1/4 tasse de feuilles de céleri haché ou 1 à 2 c. à thé (café) de poudre de céleri ou de graines de céleri, au goût (moi 1 c. à thé (café) de chacun des deux derniers ingrédients)
Poudre de cumin, au goût (moi, 1 c. à thé (café))
Poudre de cari, au goût (moi, 1 c. à thé (café))
4 gousses d'ail entières
1 feuille de laurier
3 c. à soupe de bouillon de boeuf en poudre ou 4 cubes de bouillon de soya (moi, 1 cube de bouillon de légumes Aurora)
Poivre, au goût
Huile naturelle de soya, tournesol ou autre

COMMENT FAIRE

Étendre les pois sur un linge de vaisselle propre. Trier : jeter les pois brisés ou cassés. Bien rincer les pois. Mettre les pois dans une casserole en verre, en grès ou en terre cuite, les couvrir d'eau généreusement et les faire tremper toute la nuit sans couvrir

Le lendemain, égoutter les pois. Rincer à nouveau, ajouter de l'eau si nécessaire pour couvrir les pois. Ajouter aussi l'oignon, les feuilles de céleri, les assaisonnements, l'ail, le laurier et le bouillon. Couvrir et mijoter doucement pendant 5 à 6 heures, en brassant de temps à autre.

Peut être cuit de façon traditionnelle ou à la mijoteuse, la deuxième option exigera de vous moins de surveillance: vous serez ainsi assuré que les pois ne colleront pas au fond ni ne manqueront d'eau.

Ajouter de l'eau au besoin pendant la cuisson. Poivrer et ajouter l'huile à la fin de la cuisson si on sert les pois chiches nature, dans le cas d'une salade variée ou d'un tabbouleh omettre l'huile.

Congeler les restes dans de petits contenants de 1 à 2 tasse(s) en conservant le bouillon de cuisson. (Déclinaison : Les produits Brunet)

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

QUICHE PROVENÇALE SANS PÂTE

Pour 4 personnes (4 parts)

CE QU'IL VOUS FAUT

100 g de farine
25 g de fécule de maïs
2 œufs
350 g de fromage blanc
130g de thon (pour les jours avec viande)
300g de légumes grillés (100g de courgettes, 100g d'aubergines, 100g de poivrons)
50 g de gruyère râpé
1 pincée de sel

COMMENT FAIRE

Si les légumes sont surgelés. Les faire décongeler 15 min à 180°C (350°F) puis les couper en petits morceaux une fois qu'ils sont cuits.

Si les légumes sont frais. Laver le poivron et le faire griller au four 15-20 minutes à 200°C (400 °F) jusqu'à ce que la peau noircisse. Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les aubergines et les couper en tranches fines. Les disposer sur une grille recouverte de papier sulfurisé. Une fois le poivron grillé, verser un filet d'huile d'olive sur les courgettes et aubergines et les mettre au four 15 minutes à 180°C (350°F). Le poivron aura eu le temps de refroidir un peu. Le peler, enlever les pépins et le découper en lamelles fines.

Dans un saladier, mélanger la farine, la fécule de maïs et le sel. Ajouter les œufs et remuer. Ajouter le fromage blanc et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Ajouter les légumes grillés et la moitié du fromage dans la pâte.

Chemiser un moule à manqué (ou le recouvrir de papier sulfurisé). Verser toute la pâte et recouvrir du reste de fromage. Faire cuire 20 minutes à 180°C (350°F).

Attendre 10 minutes que la quiche tiédisse avant de la couper en tranches ou de la démouler.

L'ASTUCE DE SOPHIE. Vous pouvez utiliser des moules à muffins en silicone pour former des quiches individuelles (avec cette quantité de pâte, il devrait y en avoir entre 8 et 10.

* * * * * * *

Par Sophie, du blog Deux Z comme Pizza

RISOTTO AUX ASPERGES ET AUX MORILLES

CE QU'IL VOUS FAUT

150 grammes de riz Arborio ici (ou Carnaroli)
8 asperges vertes
10 grammes de morilles séchées
150 ml de vin blanc sec
300 ml d'eau de cuisson des asperges
100 ml d'eau de trempage des morilles
1 échalote
1/2 oignon
4 feuilles de sauge ciselée
1 cuillère à café (thé) d'estragon ciselé
1 cuillère à café (thé) de zeste de citron
1 cuillère à café (thé) de zeste d'orange
huile d'olive
sel, poivre

COMMENT FAIRE

Cuire les asperges dans l'eau salée, avec les zestes d'agrumes. Égoutter et réserver.

Faire tremper les morilles 1 petite heure, passer l'eau de trempage à travers un filtre (à café), rincer les morilles.

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive et ajouter les morilles coupées en 4 ou 5 selon la taille, avec 2 feuilles de sauge ciselée, mouiller avec le jus de trempage et laisser cuire à feux doux environ 20 minutes.

Faire revenir l'échalote émincée dans l'huile d'olive puis ajouter le riz, le laisser s'enrober d'huile deux minutes en remuant. Mouiller avec le vin blanc et laisser absorber. Mouiller d'eau de cuisson des asperges, avec les zestes, et laisser absorber le liquide, en mélangeant bien. Saler, poivrer, ajouter le reste des herbes ciselées.

Poursuivre la cuisson en ajoutant le "bouillon" en plusieurs fois en remuant toujours, puis ajouter l'eau de trempage des morilles et en laissant le riz absorber le liquide à chaque étape. En fin de cuisson, ajouter les morilles et les asperges coupées en tronçons. Servir avec du saumon ou pas, c'est selon.

Par Tiuscha, du blog Saveur Passion

RIZ JAUNE AU MAÏS

Je continue ma conquête des îles en vous présentant une recette cubaine : le riz jaune au maïs.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

300g de riz
1 cuillère à soupe d'huile
400g de maïs
1/2 cuillère à café de curcuma
1 pincée de piment en poudre
1 cuillère à café de sucre
Sel

COMMENT FAIRE

Dans une casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile. Y faire revenir le riz tout en remuant sans cesse jusqu'à ce que le riz soit translucide.

Puis ajouter le maïs, le sucre, le curcuma et le piment. Mélanger les ingrédients et laisser rissoler pendant 5 minutes.

À feu doux, recouvrir d'eau salée (environ 2 fois et demi la quantité de riz) et laisser cuire pendant 20 minutes.

Cuire doucement jusqu'à ce que le riz ait totalement absorbé l'eau.

Par Mickéla, du blog La cuisine de la loutre

SALADE DE CONCOMBRE ET MANGUE VERTE, SAUCE AUX AMANDES

Chez moi, on mange majoritairement cru. En fait, nous sommes presque crudivores, mais on n'aime pas trop les étiquettes... Alors voici une recette toute crue et bien nourrissante.

Une grosse portion si on sert en plat principal

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

La salade

1 mangue pas trop mûre taillée en fine julienne
1/2 concombre anglais taillé en julienne (à la mandoline c'est parfait)
Une grosse poignée de jeunes feuilles d'épinards
Un oignon vert tranché en biseau
Une demi-branche de céleri taillée en biseau
La moitié d'un poivron rouge en fines lamelles
Des feuilles de coriandre fraîche, des amandes entières ou en bâtonnets

La sauce aux amandes

1 cuillerée à table (15 ml) de beurre d'amandes (crues, idéalement)
1 cuillerée à table (15 ml) d'eau
1 cuillerée à table (15 ml) de jus de citron
1 cuillerée à thé (5 ml) de tamari
1 cuillerée à thé (5 ml) de sirop d'érable

COMMENT FAIRE

Faire un lit avec les jeunes épinards dans une assiette de service. Ajouter les juliennes de mangue et de concombre, l'oignon vert, le céleri et le poivron rouge en disposant le tout artistiquement. Décorer avec les amandes et la coriandre fraîche

Pour ceux qui n'aiment pas la coriandre, on peut omettre ou remplacer par du basilic ou de la menthe.

Pour faire la sauce, simplement mélanger tous les ingrédients. Il est préférable de goûter pour vérifier s'il y a assez de sel, chaque tamari étant différent. Il est possible aussi d'ajouter une pointe de piment fort.

Verser la sauce en filet sur la salade et déguster!

Par Julie, du blog Tout Cru dans le Bec

SALADE DE CHOU KALE À LA GRECQUE

Mon obsession du moment, c'est le chou kale. J'en mettrais partout! On est quelques copines à partager cette obsession. Chacune de nos recettes de chou kale reçoit des ooooh! et des aaah! d'appréciation. C'est donc en lisant le blogue d'une copine que j'ai découvert qu'on peut faire des salades de chou kale dans lesquelles le chou ne reste pas coriace. Et le truc est très simple: il suffit de frotter le chou avec de l'huile et du sel. Après quelques minutes de ce massage, le chou devient souple et tendre.

* * * * * * *

2 salades repas (6 pts ww) ou 4 salades d'accompagnement (3 pts ww)

CE QU'IL VOUS FAUT

Une demi botte de chou kale (environ 6 tasses en tout), déchiré en petits morceaux
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/4 c. à thé (café) de sel de mer ou de sel kacher
1 tomate bien mûre
1/2 concombre en dés
2 oignons verts en rondelles
Des olives au goût
Du fromage feta léger (15% de matières grasses)
De l'origan séché au goût
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

COMMENT FAIRE

Mettre le chou kale, l'huile d'olive et le sel dans un grand bol et frotter avec les mains jusqu'à ce que le chou soit bien enduit d'huile et commence à s'assouplir. Laisser reposer une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, couper le reste des légumes et les ajouter au chou. Assaisonner d'origan, de vinaigre de vin rouge et de poivre au goût et parsemer de feta et d'olives.

Cette salade ne perd pas de son tonus si on la laisse reposer plusieurs heures. C'est donc un excellent choix pour les pique-niques et les repas-partage.

Par Louise, du blog Pâté chinois et Cie

SOUPE DU BISTRO AUX RAVIOLIS ET HARICOTS ROUGES

Le bistro où nous mangeons parfois présente une soupe semblable en entrée que j'ai toujours grandement appréciée et que j'ai facilement pu reconstituer à la maison pour mon plaisir et celui de mes convives. Voici le résultat excellent bien que réalisé avec des simples raviolis du commerce et un bouillon déjà préparé. Mais y goûter comme ça, nous redonne le goût de faire des raviolis à la maison et de concocter un consommé bien corsé. Ce sera donc pour la prochaine fois, prise deux! En attendant voici ma solution simplifiée et accommodée d'un bon pain baguette de type ciabatta.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

2 c. à soupe de beurre et huile d'olive
1 oignon haché
1 branche de céleri haché
1 carotte hachée
1/2 poivron vert haché
4 tasses de bouillon de légumes (ou de bœuf)
3 tasses d'eau
1 paquet de minis raviolis au fromage
1/2 boîte de haricots rouges, égouttés et rincés
Sel et poivre du moulin
1/2 tasse de persil frais haché
1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
Parmesan, à volonté pour servir

COMMENT FAIRE

Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre et l'huile sur feu moyen, ajouter les légumes et cuire environ 8 minutes. Verser les liquides, couvrir et porter à ébullition. Ajouter les raviolis et cuire 10 minutes. Ajouter les autres ingrédients sauf la coriandre et le parmesan. Laisser reposer 10 minutes. Servir immédiatement dans de grands bols et garnir chaque portion d'un tour ou deux de poivre du moulin, de coriandre fraîche et de parmesan.

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

SALADE LIBANAISE MI SAFSOUF, MI TABOULÉ

Pour 4 personnes

PRÉPARATION 30 MINUTES

CE QU'IL VOUS FAUT

125 ml (1/2 tasse) de blé boulgour
2 bouquets de persil italien
1 petit bouquet de menthe
1 oignon blanc, haché très finement
3 grosses tomates, épépinées, coupées en dés et déposées dans une passoire
1 boîte (398 ml ou 14 on) de pois chiches, rincés et parfaitement égouttés
Jus de citron
Huile d'olive
Sel, piment
Cœur de laitue romaine, lavé et défait en feuilles

COMMENT FAIRE

Recouvrir le blé boulgour d'eau bouillante. Tremper pendant 10 minutes. Égoutter parfaitement. Réserver.

Laver le persil. Essorer parfaitement dans une essoreuse à salade. Conserver les pluches seulement. Hacher assez grossièrement. Réserver. Laver et essorer la menthe. Hacher les feuilles finement. Réserver.

Mêler les tomates avec le boulgour et les oignons. Saler et pimenter, au goût. Mélanger avec les fines herbes. Ajouter du jus de citron puis de l'huile d'olive. Mélanger. Goûter. Ajouter les pois chiches. Mélanger. Goûter.

Servir avec les feuilles centrales d'une laitue romaine. Au Liban, on se sert de la laitue romaine comme d'un ustensile pour manger le taboulé et le safsouf.

* * * * * * *

VARIANTE. Pour une touche libanaise, ajouter une pincée de cannelle. Étonnant et délicieux.

par Tarzile, du blog Tarzile.com

TABBOULEH À LA MENTHE

CE QU'IL VOUS FAUT

1 tasse (250 ml) de bouillon (moi, bouillon de poulet habituellement mais aujourd'hui 1/2 cube de bouillon de légumes Aurora)
1 tasse de bulgur non cuit
1/3 tasse d'échalotes hachées
1/3 tasse de menthe hachée
1/3 tasse de persil haché
2 tomates pelées, épépinées en quartiers
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de tamari

COMMENT FAIRE

Dans une petite casserole, amener le bouillon à ébullition, y jeter le bulgur. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer jusqu'à absorption du liquide, environ 20 minutes.

Aérer le bulgur à l'aide de 2 fourchettes. Y mêler doucement l'échalote, la menthe et le persil. Puis ajouter les tomates.

Battre ensemble les 3 derniers ingrédients. Verser en pluie sur le bulgur. Brasser avec précaution à l'aide de deux fourchettes pour napper. Laisser mariner au moins 1 heure avant de servir.

VARIANTES PERSONNELLES. 1/2 concombre pelé et haché en très petits dés et 1 grosse tomates épépinée et coupée en très petits dés, mélangés au bulgur 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés ou 1 recette de pois chiches épicés cuits à la maison.

Déclinaison – Jean Roger, La saine cuisine par les herbes.

* * * * * * *

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

TABOULÉ AUX DATTES

Les dattes créent un changement digne d'intérêt et viennent ajouter une note méditerranéenne... Bien que j'aie l'habitude d'utiliser les raisins secs ou les canneberges dans la salade de couscous, j'ai grandement apprécié cette légère adaptation.

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

2 tasses (500 ml) de couscous fin
1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet bouillant
Le jus de 1 citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 tomates, en dés
3 oignons verts émincés
1/2 concombre, en dés
De 10 à 12 dattes, en dés
1/4 tasse de persil frais, haché
1/4 tasse de menthe fraîche, hachée
Sel et poivre, au goût

COMMENT FAIRE

Mettre le couscous dans un saladier. Verser le bouillon de poulet bouillant et mélanger. Couvrir afin que le couscous absorbe le bouillon. Mélanger alors à la fourchette pour défaire le couscous. Ajouter tous les ingrédients restants et mélanger. Couvrir et réfrigérer 1 heure avant de servir.

Déclinaison – Nos 85 meilleures recettes; Tout simplement Clodine

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

TARTE AU FROMAGE ET AUX TOMATES SANS PÂTE ET SENSATIONNELLE

CE QU'IL VOUS FAUT

Croûte
2 tasses de miettes de pain frais passé au robot mais surtout pas de chapelure sèche
1/4 de tasse de fromage suisse ou cheddar Perron fort ou moyen râpé
2 c. à table de beurre fondu

Flan
2 à 3 grosses tomates tranchées
2 oignons verts ou rouges hachés minces
1 c. à soupe de beurre
1/2 c. à thé (café) de sucre (facultatif, pour moi)
1 c. à thé (café) de sel
1/2 c. à thé (café) de basilic
1/4 c. à thé (café) de poivre
2 oeufs légèrement battus
1 tasse (250 ml) de crème claire
1/2 tasse (125 ml) de fromage suisse ou cheddar Perron fort ou moyen râpé

COMMENT FAIRE

Mélanger les miettes de pain, le fromage et le beurre. Presser dans le fond d'un moule à tarte de 9 à 11 pouces de diamètre. Cuire au four à 400°F (200°C) pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à coloration dorée. Laisser refroidir.

Y superposer les tranches de tomates. Parsemer d'oignons verts ou rouges et de noix de beurre. Saupoudrer de sel, de sucre, de basilic et poivre.

Mélanger les oeufs, la crème et le fromage. Verser sur les tomates. Cuire au four à 375°F (190°C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit pris. Servir chaud avec salade et vinaigrette aux tomates séchées.

par Marie, du blog Marie est dans son assiette

TARTE AUX DEUX TOMATES ET CRUMBLE DE PIGNONS

On commence la semaine avec cette tarte, qui rappelle combien le week-end a été ensoleillé.

* * * * * * *

Entrée ou plat pour 6 personnes
Temps de préparation : 10 min
Temps de cuisson : 30 min

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

1 pâte feuilletée
3 tomates
12 quartiers de tomates confites
100 g de farine
50 g de beurre
30 g de pignons
1 Kub Or
1/2 bouquet de basilic
20 g de parmesan râpé

COMMENT FAIRE

Faites préchauffer le four Th.7/8 (220°C).

Déroulez votre pâte en conservant la feuille de cuisson, piquez le fond de tarte et faites-la précuire selon le mode d'emploi 10 minutes.

Lavez, coupez les tomates en dés. Coupez les tomates confites en trois. Placez les dés de tomates sur le fond de tarte. Ajouter par-dessus les bouts de tomates confites. Poivrer et saler.

Dans un saladier, versez la farine, le parmesan et les pignons hachés. Ajoutez le beurre mou et le basilic ciselé. Émiettez le Kub Or. Mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte à crumble. Mettez sur le dessus de tarte.

Faites cuire dans votre four pendant environ 20 minutes.

Par Requia, du blog Chez Requia, Cuisine et confidences

TARTE CAROTTES, FÉTA ET PIGNONS SUR PÂTE À LA FARINE DE POIS CHICHES

Pour une tarte de 10cm de diamètre
préparation:20mn
cuisson:40mn

* * * * * * *

CE QU'IL VOUS FAUT

Pour la pâte

40g de farine de pois chiche
60g de farine complète
1 pincée de sel
1/4 de c à café (thé) de garam massala
1 c à café (thé) d'huile
30 ml d'eau froide

Pour la garniture
100g de carottes grossièrement râpées précuites à l'eau salée
120g de féta émiettée
10g de pignons de pin
20g de raisins secs
1 belle c à s de crème
sel, poivre, garam massala selon le goût

COMMENT FAIRE

Mélangez les farines, sel, garam massala. Ajoutez l'huile et l'eau et mélangez jusqu'à formation d'une boule de pâte homogène. Étalez la pâte et foncez un moule à tarte.

Mélangez tous les ingrédients de la garniture et versez sur le fond de pâte. Mettez cuire à 190°C (375°F) environ 30 minutes.

Du blog Le plaisir de gourmandise

TARTE LÉGÈRE AUX JEUNES POIREAUX ET DEUX SÉSAMES

CE QU'IL VOUS FAUT

1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
3 jeunes poireaux émincés, rincés, cuits vapeur
1/2 oignon jaune émincé
200 g de ricotta
120 g de yahourt de brebis
2 oeufs entiers et 2 jaunes
les feuilles de 6 branches de persil plat rincées et émincées
1 c à soupe rase de graines de sésame noir
2 c à soupe bombées de pâte de sésame complet
noix de Pécan
sel, poivre, muscade, curcuma.

COMMENT FAIRE

Préchauffez le four th. 6/180°C (350°F)

Étalez la pâte dans un moule à tarte, parsemez-la de l'oignon émincé, des rondelles de poireaux, salez et poivrez.

Préparez l'appareil à tarte en battant les oeufs, ajoutez ensuite la ricotta, le yahourt de chèvre et la pâte de sésame, battez bien pour obtenir une pâte homogène. Elle restera épaisse néanmoins.

Ajoutez une pincée de noix de muscade moulue et de poudre de curcuma, le persil plat.

Versez l'appareil sur le fond de tarte préparé, parsemez de graines de sésame noir et de noix de Pécan.

Enfournez 30 minutes à four chaud th.7/th.210°C.

Servez aussitôt avec une salade de mâche et endives ou tiède pour un pique-nique.

par Élise, du blog Orange balsamique

TERRINE VÉGÉTALIENNE À LA COURGETTE (SANS LAIT, SANS ŒUF, SANS PLV)

CE QU'IL VOUS FAUT

60 grammes de farine de pois chiche (210ml d'eau)
70 grammes de lentilles roses
1 courgette moyenne (170 environ, pelée)
1 cuillère à soupe rase de fécule de maïs
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de ciboulette/menthe
1 pincée de cumin
1 pincée de curcuma
1/2 oignon
1 gousse d'ail
sel, poivre

COMMENT FAIRE

Cuire les lentilles corail dans l'eau salée.

Faire revenir l'oignon et l'ail émincés dans l'huile d'olive, ajouter la courgette coupée en brunoise et le cumin. Cuire al dente et réserver.

Faire épaissir la farine de pois chiche dans 210 ml d'eau avec un peu de curcuma et la fécule.

Mélanger les trois éléments, incorporer les herbes ciselées et verser dans un petit moule souple.

Cuire 40 minutes environ à 180°C (350°F).

Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur. Déguster bien frais.

Par Tiuscha, du blog Saveur Passion