



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DU HAUT-BÉARN

E-BOOK

— éco-responsable —

DES RECETTES VÉGÉTARIENNES
DE SAISON



PRINTEMPS

APÉRITIF

Rillettes de radis rose au chèvre	9
Toast de concombre	10
Tzatziki maison	11
Tapenade de courgettes	12

ENTRÉE

Flan d'épinards	13
Salade de lentilles au chèvre et noisettes	14
Crème brûlée asperge et parmesan	15
Salade toute verte et mozzarella	16
Œuf cocotte asperge et fromage ail et fines herbes	17

PLAT

Gratin de courgettes	18
Linguine, pesto de fênes de radis	19
Quiche à la mâche et à la menthe	20
Bagel radis petit pois chèvre	21
Tarte tatin de fenouil	22
Frittata aux petits pois, feta et oignons de printemps	23

APÉRITIF

Tartines de poivrons marinés	26
Guacamole maison	27
Caviar d'aubergine	28
Bouchées de pomme de terre à la mexicaine	29

ENTRÉE

Croquettes de betterave	30
Toast tomate mozza	31
Muffins pizza	32
Croquettes courgette feta	33
Brochettes melon/pastèque	34

PLAT

Pizza végétale	35
Salade de pâtes tomates feta	36
Blé aux légumes du soleil	37
Clafoutis de tomate cerise	38
Pâtes sauce poivron rôti et tomates séchées	39
Quiche à la ratatouille et au fromage blanc	40

AUTOMNE

APÉRITIF

Céleri farci au fromage blanc	43
Macarons de champignons	44
Verrines de betteraves au fromage frais	45
Boulettes de lentilles corail et patates douces	46

ENTRÉE

Polenta de légumes	47
Pommes de terre gratinées aux champignons	48
Flan de carottes au cumin	49
Soupe potiron curry chèvre	50
Salade d'automne à la patate douce et aux figues	51

PLAT

Potimarron farci	52
Flammekueche aux poires, bleu et noix	53
Lasagnes de potiron et ricotta	54
Risotto de châtaignes et champignon de paris	55
Gratin de butternut au comté	56
Tarte aux champignons, carottes et noisettes	57

HIVER

APÉRITIF

Tapenade d'artichauts	60
Blinis de pommes de terre	61
Feuilletés épinards mozzarella	62
Muffin quinoa épinards tomates séchées	63

ENTRÉE

Tarte tatin d'échalotes	64
Toast de patate douce	65
Flan brocolis emmental	66
Velouté de chou fleur	67
Salade endive, noix, bleu d'Auvergne	68

PLAT

Curry de lentilles	69
Soupe de pommes de terre et fromage	70
Gratin de pommes de terres et panais	71
Tagliatelles de carottes	72
Crumble de poireaux	73
Gratin de pâtes aux brocolis et chou-fleur	74

LÉGUMINEUSES

APÉRITIF

Cake au pesto, parmesan et fèves	77
Houmous	78
Pâté de lentilles	79
Cake aux lentilles corail, carottes et curry	80

ENTRÉE

Salade de pois-chiches	81
Soupe de lentilles et de poivron rouge	82
Croquettes aux haricots rouges	83
Minestrone à l'italienne	84
Pois chiches rôtis, blé mou et légumes marinés	85

PLAT

Quinoa à la marocaine	86
Nuggets aux lentilles corail et coco	87
Dahl de pois cassés	88
Poivrons farcis au quinoa	89
Burritos végétariens	90
Chakchouka gratinée aux œufs et haricots rouges	91



Printemps

Des recettes gourmandes pour fêter le retour des beaux jours



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Asperge, betterave, carotte,
chou-fleur, radis, épinard,
poireau, artichaut, endive,
courgette, concombre, tomate,
petits pois, fenouil, pomme,
orange, poire, kiwi, banane,
fraise





Rillettes de radis au chèvre



6 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

1 botte de radis roses
1 petit oignon rouge
160 g de fromage blanc
40 g de fromage de chèvre frais
1 jus de citron
1/2 botte de menthe
Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Laver les radis roses et réservez en quelques-uns.
2. Peler l'oignon et émincez les grossièrement.
3. Mixer les radis, l'oignon, les fromages pour obtenir une consistance crémeuse.
4. Ajouter le jus de citron, la menthe ciselée.
5. Assaisonner mettre au frais 30 min.

**APÉRITIF
PRINTANIER**



Toast de concombre



12 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

1 concombre

100 g de fromage frais

½ citron

10 tomates séchées

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, mélanger le fromage frais avec le citron, du sel et du poivre.
2. Réserver le mélange au frais. Découper le concombre en 12 parts égales. À l'aide d'un économe, faire des bandes sur le côté.
3. Remplir les bandes de concombre avec le mélange fromage frais.
4. À l'aide d'une cuillère, évider l'intérieur des morceaux de concombre.
5. Garnir chaque tranche de concombre d'un dôme de crème.
6. Couper en deux les tomates séchées et déposer une moitié sur les dômes de crème.
7. Réserver au frais jusqu'au service.

**APÉRITIF
PRINTANIER**



Tzatziki maison



4 personnes



10 minutes

INGRÉDIENTS

1 concombre

2 gousses d'ail

2 pots de yaourt grec

1 bouquet d'aneth

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Hacher ou coupez un concombre en petits dés de 2-3 mm.
2. Mélanger au yaourt grec.
3. Presser les gousses d'ail et les incorporer .
4. Hacher l'aneth et l'incorporer.
5. Ajouter un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
6. Laisser reposer au frais pendant 2h.

APÉRITIF
PRINTANIER



Tapenade de courgettes



4 personnes



20 minutes

INGRÉDIENTS

2 courgettes

1 échalote

huile d'olive

1 cuillère à café de miel

40 g d'olives noires dénoyautées

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Couper les courgettes en rondelles et hacher finement l'échalote
2. Faire revenir les courgettes et l'échalote à feu moyen, ajoutant un peu plus d'huile d'olive en cours de cuisson pour bien enrober les légumes. Juste avant de retirer du feu, incorporer une touche de miel.
3. Prendre les olives noires dénoyautées et les mixer avec votre préparation de courgettes.
4. Assaisonner ensuite avec du sel, du poivre, et un filet supplémentaire d'huile d'olive.
5. Mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajuster l'assaisonnement selon votre goût, en n'hésitant pas à rajouter un peu de sel ou de poivre si nécessaire.

APÉRITIF
PRINTANIER



Flan d'épinards



4 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

1 kg d'épinards

20 g de beurre + un peu pour les

moules

15 cl de crème fraîche épaisse

1 oeuf entier

2 jaunes d'oeufs

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Laver les épinards. Dans une marmite, faire les cuire 5 min dans de l'eau bouillante salée.
2. Laisser les rafraîchir et les presser avec vos mains afin de les essorer.
3. Préchauffer le four à 180°.
4. Faire mijoter 5 min les épinards avec le beurre et la crème.
5. Mixer les épinards. Tout en laissant tourner ajouter les oeufs.
6. Verser cette préparation dans des petits moules (beurrés si ils ne sont pas en silicone) et faire cuire au four au bain-marie pendant 20 min. Démouler et servir.

ENTRÉE
PRINTANIÈRE



Crème brûlée aux asperges



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

10 asperges vertes
1 gousse d'ail
20cl de crème liquide
3 jaunes d'œufs
40g de parmesan râpé
un peu de sucre de canne
Sel, poivre
Huile d'olive

INSTRUCTIONS

- 1.Éplucher les asperges vertes.
- 2.Faire cuire l'ail haché et les asperges sur feu doux 8-10 min.
- 3.Préchauffer le four à 100°C.
- 4.Mixer les asperges avec la crème, les jaunes, le parmesan, sans oublier du sel et poivre afin d'obtenir une préparation lisse et homogène.
- 5.Verser dans des récipients adaptés à la cuisson au four.
- 6.Faire cuire 35 min. Le centre des crèmes doit rester légèrement tremblotant.
- 7.Laisser complètement refroidir et réserver au frais jusqu'à dégustation.
- 8.Au moment de servir, verser une fine couche de sucre puis brûler à l'aide d'un chalumeau de cuisine.

ENTRÉE
PRINTANIÈRE



Salade de lentilles au chèvre et noisettes



4 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

300 g de lentilles blondes

1 échalote

3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

2 cuillère(s) à soupe de vinaigre

300 g de radis roses

120 g de crottin de chèvre

180 g de salade sucrine

80 g de noisettes

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, faire cuire les lentilles largement couvertes d'eau à feu moyen 25 à 30 min. Une fois cuites, les égoutter. Les passer sous l'eau froide pour les tiédir légèrement.

2. Peler et couper l'échalote en deux dans la longueur, puis l'émincer. Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre émulsionnés. Couper les radis en rondelles et le crottin de chèvre en cubes. Laver, égoutter et émincer la sucrine. Verser les radis, le chèvre et la sucrine dans un saladier.

3. Glisser les noisettes dans un sac, puis taper dessus avec un rouleau à pâtisserie pour les briser grossièrement. Les faire dorer dans une poêle, à sec, 5 mn à feu moyen-vif, puis les ajouter à la salade avec les lentilles tiédies. Mélanger délicatement et servir aussitôt.

ENTRÉE PRINTANIÈRE



Salade toute verte et mozzarella



2 personnes



20 minutes

INGRÉDIENTS

100 gr de quinoa cuit au préalable

1 boule de mozzarella di bufala

100 gr de petits pois

1 botte d'asperges vertes

½ fenouil

1 poignée de pousses de blettes ou
roquette ou pousses d'épinards

4 tiges de menthe

3 càs d'huile d'olive

1 càs de vinaigre balsamique blanc

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante, les égoutter et les passer sous l'eau froide pour qu'ils restent bien verts.

2. Rincer les asperges et les couper en tronçons de 4 cm. Cuire les asperges à feu vif à la poêle en mélangeant pendant 8/10 minutes. Saler, poivrer.

3. Couper le ½ fenouil en petits morceaux.

4. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre

5. Dans le fond de chaque assiette, disposer la salade choisie, le quinoa, les asperges, les petits pois et le fenouil.

6. Répartir la vinaigrette, couper la mozzarella en 2, disposer une moitié dans chaque assiette et des feuilles de menthe, saler et poivrer.

ENTRÉE PRINTANIÈRE



Oeuf cocotte aux asperges et fromage ail et fines herbes



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

8 à 10 asperges vertes
100g de fromage frais ail et fines
herbes
200g de crème fraîche semi-
épaisse
Gros œufs
Huile d'olive
Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1.Éplucher les asperges et les couper ensuite en rondelles.
- 2.Préchauffer le four à 200°C et porter à ébullition une petite casserole d'eau.
- 3.Dans une poêle, faire revenir les rondelles d'asperges 10 minutes, en ajoutant un fond d'eau si besoin.
- 4.Mélanger le fromage frais et la crème, saler et poivrer puis incorporer les rondelles d'asperges.
- 5.Répartir la précédente préparation dans des cocottes, puis casser un œuf par dessus.
- 6.Placer les cocottes dans un plat allant au four, verser l'eau bouillante jusqu'au 3/4 puis enfourner 10 à 15 min.
- 7.Servir avec un peu de ciboulette ciselée et des mouillettes.

ENTRÉE PRINTANIÈRE



Gratin de courgettes



4 personnes



70 minutes

INGRÉDIENTS

2 courgettes

1/2L de lait

1 brique de crème fraîche

1 tasse de riz

Fromage râpé

Herbes de provence

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1.Préchauffer le four à 180°C.
- 2.Laver les courgettes et les couper en rondelles très fines.
- 3.Dans un saladier, mettre les rondelles de courgettes.
- 4.Ajouter ensuite le riz cru puis le lait et la crème fraîche. Saler, poivrer et ajouter des herbes selon vos goûts. Mélanger la préparation.
- 5.Verser la préparation dans un plat allant au four. Recouvrir ensuite de fromage râpé pour faire gratiner.
- 6.Enfourner et laisser cuire 50 min à 180°C. Sortir votre plat à gratin et servir directement.

**PLAT
PRINTANIER**



Linguine, pesto de fanes de radis



4 personnes



22 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de linguine

Fanes de 2 bottes de radis

2 gousses d'ail

150 g de parmesan pour le pesto et

50 g pour le dressage

100 g de pignons de pin et 50 g
pour le dressage

4 càs d'huile d'olive

100 g de croûtons de pain et 50 g
pour le dressage

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les linguines selon les instructions du paquet pendant 12 mn environ.
2. Rincer les fanes de radis sous l'eau froide et les sécher dans une essoreuse à salade.
3. Mettre l'ail, le parmesan, les pignons et les croûtons dans la cuve d'un mixer et actionner la machine. Lorsque ces ingrédients sont à moitié mixés, ajouter les fanes de radis, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Actionner de nouveau le mixeur afin d'obtenir une pâte légèrement grumeleuse.
4. Égoutter les pâtes. Ajouter le pesto, le reste de parmesan râpé, les pignons et les croûtons restants. Mélanger et servir.

PLAT
PRINTANIER



Quiche à la mâche et à la menthe



4 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée

150 g de mâche

4 oeufs

3 brins de menthe + un peu pour
le décor

150 g de mascarpone

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Tapiser un moule à tarte beurré avec la pâte et piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
3. Disposer 100g de mâche préalablement lavée et essorée sur le fond de tarte.
4. Battre les œufs en omelette dans un saladier, puis ajouter les feuilles de menthe lavées, séchées et ciselées, le mascarpone et ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.
5. Verser l'appareil à quiche sur le fond de tarte et enfourner 35 mn.

PLAT
PRINTANIER



Bagel radis, petits pois, chèvre



2 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

2 bagels aux graines de sésame

1 botte de radis

100 g de petits pois surgelés

125 g de chèvre frais

Quelques feuilles de menthe ou de
cerfeuil

Quelques brins de ciboulette

1 petit avocat

1 petite poignée de roquette
(facultatif)

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Nettoyer et sécher les radis.
2. Faire cuire les petits pois dans l'eau bouillante pendant 3 min. Les égoutter en les aspergeant d'eau froide.
3. Mixer le chèvre, les petits pois, les herbes avec un peu de sel et de poivre.
4. Couper les radis en rondelles. Couper les bagels en deux et les passer sous le grill.
5. Couper l'avocat en deux, ôter le noyau et la peau. Couper-le en tranches.
6. Passer à l'assemblage. Tartiner de chèvre aux petits pois les deux faces des bagels, déposer les rondelles de radis et les tranches d'avocat, la roquette et refermer le bagel.

PLAT
PRINTANIER



Tarte tatin au fenouil



4 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

15 ml huile d'olive
2 bulbes de fenouil
1 oignon
2 gousses d'ail
2 càs sirop d'agave
3 càs vinaigre balsamique
1 citron, (le zeste)
1 càs thym
1 pâte feuilletée
40 g parmesan râpé

INSTRUCTIONS

1. Couper le fenouil en tranche et émincez l'ail
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter le fenouil, l'oignon, l'ail, saler, poivrer, faire cuire 5 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Ajouter le sirop d'agave, le vinaigre balsamique, le citron, le thym et laisser confire entre 10 et 15 min.
3. Préchauffer le four à 220°C.
4. Huiler un moule. Y déposer le fenouil, l'oignon, et l'ail, recouvrir de pâte, puis laisser cuire 20 minutes au four.
5. Servir avec les copeaux de parmesan.

PLAT
PRINTANIER



frittata aux petits pois et feta



4 personnes



30 minutes

INGRÉDIENTS

12 oeufs

10 oignons nouveaux

300g de petits pois

200g de feta

Menthe fraîche

Sel, poivre

Huile d'olive

INSTRUCTIONS

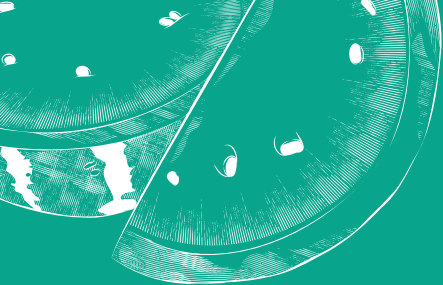
1. Commencer par émincer finement les oignons nouveaux.
2. Dans un saladier, battre les œufs à l'aide d'une fourchette, saler et poivrer.
3. Faire revenir les oignons quelques minutes dans une poêle chaude et huilée.
4. Verser ensuite les œufs battus.
5. Ajouter aussitôt la feta coupée en petits dés ainsi que les petits pois et la menthe hachée.
6. Mélanger et laisser cuire doucement le dessous.
7. Enfourner ensuite au four en mode grill pendant quelques minutes pour terminer la cuisson de la frittata.

PLAT
PRINTANIER



Été

Des recettes fraîches pour profiter du soleil



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Radis, tomate, concombre,
courgette, poivron, haricot
vert, petit pois, aubergine,
asperge, artichaut, avocat,
cerise, fraise, melon, banane,
raisin, poire, pêche, prune





Tartines aux poivrons marinés



4 personnes



20 minutes

INGRÉDIENTS

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 poivron orange

2 gousses d'ail

Huile d'olive

Sel, poivre

1 baguette

INSTRUCTIONS

1. Mettre les poivrons sur la plaque du four et faire les cuire jusqu'à coloration
2. Laisser refroidir.
3. Enlever leur peau et les graines à l'intérieur.
4. Couper en lamelles les poivrons et les mettre dans un pot. Couvrir d'huile d'olive. Ajouter 1 gousse d'ail pressé. Saler et poivrer à votre convenance.
5. Laisser reposer une journée.
6. Couper la baguette en tranches. Frotter les tranches avec de l'ail et les badigeonner d'huile d'olive. Enfourner le pain et faire griller
7. Servir les poivrons marinés sur les tartines

**APÉRITIF
ESTIVAL**



Guacamole maison



2 personnes



5 minutes

INGRÉDIENTS

1 avocat (parfaitement mûr)

Filet jus de citron

1 échalote

1 pincée sel

1 pincée piment de Cayenne

INSTRUCTIONS

- 1.Émincer finement l'échalote.
- 2.Réduire l'avocat en purée.
- 3.Mélanger avec un filet de citron, une pincée de sel et de piment de Cayenne et l'échalote.

APÉRITIF
ESTIVAL



Caviar d'aubergine



4 personnes



35 minutes

INGRÉDIENTS

2 aubergines de taille moyenne

2 gousses d'ail

1 càs de citron

2 càs d'huile

½ càc de graines de sésame

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver et couper les aubergines en deux.
3. Les placer sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Enfourner et laisser cuire 20 min.
4. Récupérer délicatement la chair des aubergines avec une cuillère.
5. Dans une assiette écraser cette chair et ajouter les gousses d'ail pressées (épluchées et dégermées), le jus de citron et l'huile. Assaisonner.
6. Parsemer de graines de sésame

APÉRITIF
ESTIVAL



Bouchées de pommes de terre à la mexicaine



4 personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

350 g pomme de terre

15 ml huile d'olive

1/4 càc piment rouge

1/2 càc paprika

1/2 càc ail en poudre

1/4 càc oignon en poudre

4 càs guacamole

60 g cheddar

50 g tomates cerises

1/4 oignon rouge

1/2 jalapeño

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 220°C .
2. Couper les pommes de terre en tranches de 0,5 cm.
3. Mettre les dans un saladier, ajouter le reste des ingrédients avec un peu de sel et mélanger. Déposer les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et cuire 10 min. Les retourner et laisser cuire 5 min de plus jusqu'à ce qu'elles soient dorées. 2 min avant la fin, ajouter le cheddar sur chaque tranche de manière à ce qu'il fonde.
4. Pendant ce temps, couper l'oignon en dé et les tomates cerises en 2
5. Sortir les pommes de terre du four, ajouter le guacamole, les tomates cerises, l'oignon rouge et le jalapeño. Servir immédiatement.

**APÉRITIF
ESTIVAL**



Croquettes à la betterave



6 personnes



30 minutes

INGRÉDIENTS

800 g de pommes de terre

2 betteraves cuites

3 œufs

80 g de chapelure

1 c. à café de paprika

Huile de friture

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Peler les pommes de terre, les rincer, les déposer dans une casserole et recouvrir d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 20 min. Un fois cuites, les passer au presse-purée.

2. Éplucher et râper les betteraves. Verser la purée dans un saladier et ajouter 2 œufs entiers, les betteraves et le paprika. Saler, poivrer et mélanger.

3. Faire chauffer l'huile de friture. Façonner des petites croquettes de purée à la betterave. Battre l'œuf restant dans une assiette creuse et verser la chapelure dans une seconde assiette.

4. Rouler les croquettes dans l'œuf, puis dans la chapelure. Faire cuire 5 minutes dans l'huile chaude. Sortir les croquettes du bain de friture et les égoutter sur du papier absorbant.

ENTRÉE ESTIVAL



Toast tomate mozza



4 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

4 tranches épaisses de pain

260 g de tomates cerises

1 gousse d'ail

400 g de mozzarella

Basilic

1 filet d'huile d'olive

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Frotter les tranches de pain avec de l'ail et les badigeonner d'huile.
2. Couper la mozzarella en rondelles et les disposer sur les tranches de pain.
3. Enfourner à 180°C jusqu'à ce que la mozzarella fonde et que le pain soit croustillant.
4. Couper les tomates en deux et prendre de belles feuilles de basilic.
5. A la sortie du four, garnir les toastq de tomate et de basilic, saler, poivrer.

ENTRÉE ESTIVALE



Pizza muffins



10 muffins



25 minutes

INGRÉDIENTS

1 pâte à pizza

125 g sauce tomate

100 g mozzarella

40 g olives noires dénoyautées

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Découper des ronds dans la pâte à pizza de la taille de vos moules à muffin.
3. Mettre la pâte dans les moules. Ajouter un peu de sauce tomates, la mozzarella, les olives noires, et cuire au four 10 à 15 min.
4. Servir chaud, froid ou tiède.

ENTRÉE ESTIVALE



Croquettes courgettes feta



4 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

2 grosses courgettes

60 g de feta

1/2 oignon rouge

100 g de farine

2 œufs

Herbes fraîches de votre choix :

menthe, coriandre, persil,

ciboulette...

INSTRUCTIONS

1. Laver les courgettes, puis râpez-les.
2. Placer les courgettes râpées dans un torchon, puis presser le tissu pour enlever l'excédent d'eau.
3. Émietter la feta, ciseler le demi-oignon rouge et hacher les herbes aromatiques. Dans un petit bol, battre les œufs.
4. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients : les courgettes râpées, la feta émiettee, le demi-oignon rouge ciselé, les herbes fraîches hachées, ainsi que la farine, le sel, le poivre et les œufs battus.
5. Faire cuire les galettes (1 grosse cuillère à soupe de pâte) à la poêle dans de l'huile environ 3 à 4 min de chaque côté. Les déposer sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile.

ENTRÉE ESTIVALE



Brochettes melon/ pastèque



4 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

8 billes de mozzarella

1/4 de pastèque

1/2 melon

Quelques belles feuilles de basilic

INSTRUCTIONS

1. Peler le melon et la pastèque. Découper la chair en cube de 1,5-2cm de côté (environ). Mettre le résiduel de côté pour une salade

2. Laver le basilic, égoutter soigneusement puis découper les feuilles de manière à disposer de morceaux de la taille des cubes de fruit (environ) et avoir 2 morceaux de basilic par brochette

3. Enfiler les ingrédients sur la brochette avec l'ordre: melon -> basilic -> bille de mozzarella -> basilic -> pastèque

4. Réserver au frais avant de servir

ENTRÉE ESTIVALE



Pizza végétale



6 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

150 grammes de polenta crue
1 cube de bouillon de légumes
700 ml d'eau
1 c. à c. de sel
1 pincée de poivre
1 pincée d'épices (de votre choix)
1 brique de coulis de tomate
1 oignon
4 champignons de paris
1 boule de mozzarella
Gruyère

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le bouillon puis ajouter la polenta. Mélanger sans s'arrêter à feu moyen jusqu'à ce que la polenta épaississe. Assaisonner.
2. Verser immédiatement dans un cercle et lisser le dessus avec une spatule. Laisser refroidir.
3. Couper en rondelles les oignons, les champignons et la mozzarella.
4. Recouvrir la polenta de coulis de tomate, puis garnir la avec les oignons, les champignons, la mozzarella et le gruyère.
5. Enfourner 15 min dans un four à 200°C et servir.

PLAT
ESTIVAL



Salade de pâtes tomates feta



6 personnes



20 minutes

INGRÉDIENTS

300 g de pâtes

1 barquette de tomates cerises

100 g de feta

80 g d'olives noires

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

Basilic

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur le paquet. Égoutter et laisser refroidir.
2. Couper les tomates cerises en 2, la feta en dés et les olives en rondelles.
3. Ciseler le basilic et mélanger le tout dans un saladier avec l'huile, du sel et du poivre. Servir frais.

PLAT
ESTIVAL



Blé aux légumes du soleil



4 personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

2 courgettes

2 à 3 poivrons couleurs

1 aubergine

250 g de sauce tomate

200 g de blé précuit

2 oignons

2 gousses d'ail

2 brins de thym frais

1 c.àc de paprika

4 c.às d'huile d'olive

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1.Émincer les oignons.
2. Nettoyer les poivrons et coupez les en morceaux. Couper les courgettes en rondelles et l'aubergine en dés.
- 3.Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une grande poêle, faire dorer les oignons, poivrons, aubergine , courgettes, l'ail et le thym ,laisser 5 min à feu moyen en remuant. Ajouter le blé, remuez 5 min.
- 4.Ajouter la sauce tomate. Mélanger et laisser cuire 5 min.
- 5.Mouiller d'eau à hauteur, et laisser cuire 20 min à frémissement. ajouter de l'eau si besoin.
- 6.A la fin de la cuisson le blé doit absorber la totalité du liquide.

PLAT
ESTIVAL



Clafoutis de tomates cerise



4 personnes



35 minutes

INGRÉDIENTS

1 botte oignon nouveau

500 g tomates cerise

3 oeuf

20 cl lait

15 cl crème liquide

3 càc fécule de maïs

1 branche romarin

10 feuille basilic

Beurre pour le moule

Sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer votre four à 180°C.

2. Émincer les oignons nouveau puis faire les revenir à la poêle. Ciseler le basilic et effeuiller le romarin. Réserver.

3. Dans un saladier, battre les œufs avec la maïzena. Mélanger le lait et la crème, puis verser-les tout en fouettant dans le saladier. Saler et poivrer, ajouter les oignons et les herbes et mélanger bien.

4. Beurrer des moules individuels ou un grand plat à gratin et y verser l'appareil à clafoutis. Déposer les tomates cerises entières dans la crème et enfourner pendant 20 min. Laisser tiédir avant de démouler.

PLAT ESTIVAL



Pâtes sauce poivron rôti et tomate séchée



4 personnes



35 minutes

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouge, coupés en
morceaux de 2cm

15 ml huile d'olive

6 tomates séchées

2 gousses d'ail

2 càs mascarpone

2 càs basilic, ciselé

400 g pâtes

30 g parmesan râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 200°C.

2. Déposer les poivrons sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, arroser d'huile d'olive, saler, poivrer, enfourner pour 20 à 25 min.

3. Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet. Garder un peu d'eau de cuisson après avoir égoutté.

4. Mettre les poivrons au mixeur avec les tomates séchées (en garder un peu pour servir), l'ail, le mascarpone, le basilic et du sel. Ajouter un peu d'huile des tomates séchées jusqu'à obtenir une pâte assez lisse.

5. Remettre les pâtes dans leur casserole. Ajouter la sauce, bien mélanger. Ajouter un peu d'eau de cuisson si besoin.

6. Servir avec le parmesan, du basilic et le reste de tomates séchées

PLAT
ESTIVAL



Quiche ratatouille et fromage blanc



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

50 g de gruyère râpé (ou de comté)

1 pot de fromage blanc

1 pâte brisée

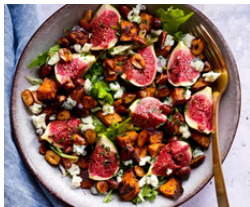
350 g de ratatouille

2 oeufs

INSTRUCTIONS

1. Mettre la pâte dans une moule à tarte, puis précuire environ 5 min.
2. Pendant ce temps, mélanger la ratatouille, le fromage blanc, les oeufs, les épices. Verser sur la pâte. Saupoudrer de gruyère.
3. Mettre au four environ 30 min à 200°C.

**PLAT
ESTIVAL**



Automne

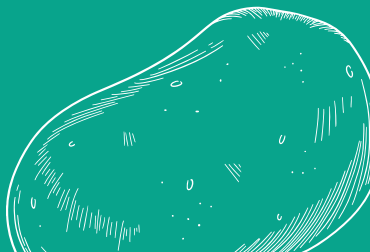
Des recettes réconfortantes pour affronter l'arrivée du froid



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Potimarron, citrouille,
butternut, carotte,
champignons, courgette,
céleri, chou fleur, poivron,
haricot vert, patate douce,
poireau, brocoli, pêche, raisin,
pomme, poire, prune, kiwi,
fruits à coque





Céleri farci au fromage blanc



4 personnes



20 minutes

INGRÉDIENTS

100g de fromage à la crème ,
fouetté

2 càs de yaourt nature

1 càs de jus de citron

Sel, poivre

4 à 6 branches de céleri

8 càc de pesto

Noix de cajou

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le fromage à la crème, le yaourt et le jus de citron. Saler et poivrer.
2. Couper les branches de céleri en 3.
3. Concasser les noix de cajou.
4. Farcir les morceaux de céleri de ce mélange. Garnir de pesto et de noix de cajou.

**APÉRITIF
AUTOMNAL**



Macarons de champignons



6 personnes



15 minutes

INGRÉDIENTS

18 petits champignons de Paris
125 g de chèvre frais
1 gousse d'ail nouveau
1 bouquet de cerfeuil
1 brin de romarin
1 citron bio
Fleur de sel
Poivre
1 cuillère à café de gingembre frais
râpé
10 cl d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Mélanger le chèvre frais avec la gousse d'ail pelée et pressée, le cerfeuil lavé, séché et ciselé, 3 ou 4 aiguilles de romarin coupées finement avec un couteau, un peu de zeste de citron, de la fleur de sel et du poivre.
2. Laver les champignons (après avoir ôté les pieds) rapidement sous l'eau froide et les éponger.
3. Déposer 1 c. à café de préparation sur chaque champignon, puis les assembler 2 par 2 pour former des macarons.
4. Mettre le jus du citron dans un bocal avec l'huile d'olive, le gingembre, du sel et du poivre, fermer le couvercle et secouer vivement pour émulsionner la sauce. Verser sur les macarons et servez.

APÉRITIF
AUTOMNAL



Verrines de betteraves au fromage frais



8 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

200 g de betteraves cuites

150 g de fromage ail & fines herbes

100 g de fromage blanc

30 g de noix

1/2 citron

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Réserver un peu de betterave pour la décoration. Couper le reste de la betterave en morceaux grossiers, et les placer dans votre mixeur, ainsi que la moitié du fromage blanc, le jus de votre 1/2 citron, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Placer cette préparation dans vos verrines.
3. Mélanger le fromage ail et fines herbes avec le restes de fromage blanc, et placer ce mélange dans vos verrines sur le mélange à la betterave.
4. Râper la betterave réservée et en parsemer vos verrines. Concasser grossièrement vos noix et les ajouter sur le tout.
5. Réserver au réfrigérateur jusqu'au service.

APÉRITIF
AUTOMNAL



Boulettes de lentilles corail et patate douce



6 personnes



75 minutes

INGRÉDIENTS

1 patate douce (environ 300 g)
150 g de lentilles corail
60 g de pain de mie sans croûte
1/2 oignon rouge
Petite gousse d'ail
1 càs de cumin en poudre
5 brins de persil plat
1 citron vert bio
500 g de yaourt grec
2 càs de curry en poudre
Huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Peler et couper la patate douce en petits cubes. Faire cuire dans une grande casserole d'eau salée. Au bout de 10 min, ajouter les lentilles corail et poursuivre la cuisson 15 min. Après cuisson, réduire lez en purée. Laisser refroidir.
2. Peler l'oignon rouge et l'ail, puis les mixez avec le pain de mie. Ajouter la purée, le cumin, le persil effeuillé et haché et mélanger. Former des boulettes de 35g entre vos mains et placer au frais 30 min.
3. Préchauffer le four à 200°C. Faire cuire les boulettes 20 à 25 min, en les retournant de temps en temps.
4. Préparer la sauce au yaourt : zester le citron vert et prélever un peu de son jus. Mélanger le yaourt, le zeste et quelques gouttes de jus de citron, le curry et l'huile d'olive, saler et poivrer.

**APÉRITIF
AUTOMNAL**



Polenta de légumes



4 personnes



65 minutes

INGRÉDIENTS

200 g de potimarron

1 oignon

1 carotte

8 gousses d'ail

5 cl d'huile d'olive

1 branche de romarin

1 branche de thym

250 g de polenta

½ l de lait

½ l de bouillon de légumes

50 g de beurre

1 pincée de noix de muscade râpée

Piment d'Espelette

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer votre four à 190 °C.
2. Éplucher les légumes et les laver. Les découper en morceaux de 2 cm, garder les gousses d'ail entières, et mettez le tout dans un plat à gratin.
3. Ajouter l'huile d'olive, l'assaisonnement et les herbes aromatiques.
4. Enfourner 30 min environ et vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.
5. Chauffer le lait avec le bouillon, le beurre et ajouter la noix de muscade râpée, le thym et le romarin. Porter le tout à ébullition.
6. Ajouter la polenta et faire cuire à feu doux pendant 5 min. Assaisonner.
7. Servir la polenta avec les légumes rôtis.

ENTRÉE
AUTOMNALE



Pommes de terres gratinées aux champignons



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes de terre

150 g de champignons

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à café de ciboulette

1 c. à café de aneth

4 c. à soupe de crème fraîche

100 g de fromage râpé

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant environ 25 min.

2. Laver et couper les champignons en lamelles. Émincer finement l'oignon et l'ail puis faire revenir le tout dans une poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 10 minutes.

3. Une fois les pommes de terre cuites, couper le chapeau et creuser pour récupérer la chair. Déposer la chair dans un saladier et ajouter les champignons cuits, les herbes ciselées, la crème fraîche et la moitié du fromage. Saler, poivrer et mélanger puis garnir les pommes de terre de cette préparation.

4. Parsemer le reste de fromage râpé sur les pommes de terre farcies et enfourner 10 minutes à 180°C.

ENTRÉE AUTOMNALE



Flan de carottes au cumin



8 personnes



85 minutes

INGRÉDIENTS

6 carottes

20 cl de crème liquide

2 oeufs

1 cuil à soupe de graines de
cumin

20 g de beurre

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Peler et couper les extrémités des carottes. Les laver et les couper en gros morceaux.
3. Faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Égoutter et les passer au moulin de légumes.
4. Dans un saladier, fouetter les oeufs en omelette avec la crème. Saler, poivrer, ajouter la moitié des graines de cumin et la purée de carottes. Mixer bien.
5. Beurrer des ramequins. Les disposer dans un grand plat à four. Les remplir de la préparation. Versez de l'eau bouillante à mi-hauteur des ramequins.
6. Enfourner 50 min. Démouler à la sortie du four, décorer du reste de graines de cumin.

ENTRÉE
AUTOMNALE



Soupe potiron curry chèvre



2 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

Gros sel et poivre du moulin
Curry à volonté, selon le goût

1 oignon

2 carottes

400 g de potiron

2 pommes de terre

1/2 bûche de chèvre sans croûte

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Eau

Lait

INSTRUCTIONS

1. Couper tous les légumes en morceaux.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile, dans la casserole.
3. Ajouter les autres légumes. Recouvrir d'eau et couvrir.
4. Laisser mijoter 30 min.
5. Mixer les légumes sans le bouillon, rajouter le chèvre, le curry et un peu de lait. Assaisonner à votre goût.

ENTRÉE AUTOMNALE



Salade d'automne à la patate douce et figues



2 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 petite patate douce
- 3 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet
- 1c. à café de paprika fumé
- Sel, poivre
- 4 figues
- 2 c. à café de miel
- 4 poignées de mesclun
- 30 grammes de noixettes
- 1 noix de beurre salé
- 40 grammes de bleu de brebis
- 1c. à café de moutarde forte

INSTRUCTIONS

- 1.Préchauffer votre four à 200°C. Laver et éplucher la patate douce. La couper en cubes, les mettre dans un petit saladier avec l'huile d'olive et le paprika, saler et poivrer et bien mélanger.
- 2.Faire cuire les cubes environ 40 min.
- 3.Hacher grossièrement les noixettes. Faire chauffer une poêle à feu vif avec la noix de beurre. Ajouter les noixettes et 1/2 c. à café de miel et faire revenir le tout environ 4 minutes.
- 4.Couper les figues en quartiers, ajouter un filet d'huile d'olive et 1/2 c. à café de miel et faire cuire 5-7 min au four.
- 5.Assembler votre salade avec le mesclun, les cubes de patate douce, les figues, les noixettes, le bleu de brebis émietté, la moutarde et les restes d'huile d'olive et de miel.

ENTRÉE AUTOMNALE



Potimarron farci



4 personnes



90 minutes

INGRÉDIENTS

1 potimarron de taille moyenne
200g de riz complet
150g de champignons de Paris
1 oignon
2 gousses d'ail
100g de fromage râpé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre
Herbes de provence

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire cuire le riz complet.
3. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Nettoyer et couper les champignons.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les champignons dans la poêle et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Mélanger le riz cuit avec la préparation aux champignons et oignons. Assaisonner.
6. Remplir le potimarron avec cette farce. Saupoudrer de fromage râpé.
7. Couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner pour environ 60 min.
8. Enlever la feuille d'aluminium pendant les 10 dernières minutes de cuisson pour gratiner.

PLAT
AUTOMNAL



Flammekueche aux poires, bleu et noix



2 personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

2 pâtes brisées

1 càs de farine

70 g de bleu d'Auvergne

1 grosse poire à chair ferme

120 g de crème fraîche épaisse

1 petite échalote (facultatif)

6 noix

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 220°.
2. Étaler la crème fraîche sur les pâtes.
3. Couper la poire en tranches très fines dans le sens de la longueur. Disposer les tranches de poire sur la crème.
4. Détailler l'échalote épluchée en petites lanières et les disposer sur la flammekueche.
5. Parsemer de petits morceaux de bleu d'Auvergne.
6. Enfourner le tout pour 12 à 15 de minutes. Pendant ce temps, casser les noix et les détailler en cerneaux.
7. Lorsque les bords des tartes colorent et que le fromage est bien fondu, les sortir du four, parsemer de noix et servir.

PLAT
AUTOMNAL



Lasagnes de potiron et ricotta



4 personnes



75 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de purée de potiron

1 oignon haché

2 gousses d'ail, hachées

2 càs d'huile d'olive

1 càc de basilic séché

Sel, poivre

250 g de ricotta

1 œuf

2 càs de parmesan râpé

9 à 12 feuilles de lasagne précuites

200 g de mozzarella râpé

Parmesan râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter l'ail haché et le basilic, et faire revenir pendant 1 à 2 min. Incorporer la purée de potiron, puis laisser mijoter pendant environ 5 min.

3. Mélanger la ricotta, l'œuf, le parmesan râpé, le sel et le poivre.

4. Dans un plat allant au four, étaler une fine couche de sauce au potiron puis placer une couche de feuilles de lasagne précuites et étaler la garniture de ricotta.

5. Répéter le processus et enfin une dernière couche de sauce au potiron. Saupoudrer de mozzarella et de parmesan râpé.

7. Couvrir le plat d'aluminium et enfourner pendant environ 25 minutes. Ensuite, retirer l'aluminium et poursuivre la cuisson pendant encore 10 à 15 min,

PLAT AUTOMNAL



Risotto de châtaignes et champignons



4 personnes



60 minutes

INGRÉDIENTS

300g de riz rond

300g de champignons

20 à 30 châtaignes cuites

3 échalotes

1 gousse d'ail

10cl de vin blanc sec

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1L de bouillon de légumes

Sel, poivre

20g de beurre doux

80g de parmesan râpé

INSTRUCTIONS

- 1.Émincer l'ail et les échalotes, trancher finement les champignons et couper les châtaignes.
- 2Faire dorer les échalotes à feu moyen dans l'huile d'olive.
- 3Ajouter le riz et remuer pendant 1 minute. Saler et poivrer. Ajouter le vin et remuer jusqu'à ce qu'il soit presque évaporé, puis commencer à ajouter le bouillon progressivement, en attendant que chaque ajout soit absorbé avant d'ajouter le suivant.
- 4.Faire chauffer 20g de beurre dans une poêle à feu vif, ajouter l'ail émincé, puis les champignons et faire cuire environ 7 min
- 5.Ajouter les châtaignes, le mélange de champignons et le parmesan râpé au riz. Remuer pendant une minute jusqu'à ce qu'il soit épais et crémeux. Servir immédiatement.

PLAT
AUTOMNAL



Gratin de butternut au comté



6 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

1 œuf

1 courge butternut

30 g de farine

30 g de beurre

50 cl de lait demi-écrémé

1 oignon

200 g de comté râpé

Noix de muscade

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

- 1.Éplucher la courge butternut, et faire cuire à la vapeur
- 2.Préchauffer votre four à 180°C
- 3.Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine. Remuer pour obtenir un roux.
4. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à obtenir une béchamel.
- 5.Hors du feu, ajouter l'œuf, la muscade et 100g de comté râpé.
- 6.Beurrer un plat à gratin, et y placer les dés de butternut.
- 7.Verser la sauce dessus, et parsemer le reste de comté.
- 8.Mettre à cuire pendant 20 min.

PLAT
AUTOMNAL



Tarte aux champignons, carottes et noisettes



4 personnes



90 minutes

INGRÉDIENTS

1 pâte à tarte brisée
150 g de fromage frais
150 g de marrons
400 g de champignons
2 petites carottes
1 petit oignon
1 gousse d'ail
1 petit bouquet de persil plat
Sel, poivre
12 noisettes

PLAT AUTOMNAL

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C. Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Faire cuire 12 à 15 min.
2. Mélanger le fromage frais avec 100g de marrons cuits.
3. Émincer l'oignon et faire dorer. Ajouter la moitié des champignons et faire cuire 8 min à feu vif.
4. Couper les carottes à l'économe. Ajouter à la poêle avec la gousse d'ail écrasée et le persil.
6. Ajouter au fond de tarte le mélange fromage/marron et les champignons. Faire cuire 30 min.
7. Faire sauter le reste des champignons avec le reste des marrons.
8. Sortir la tarte du four. Déposer la poêlée champignon-marron sur le dessus. Ajouter le persil haché et les noisettes concassées.



Hiver

Des recettes qui réchauffent le coeur, même à basse température



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



Brocoli, endive, céleri, chou-
fleur, poireau, betterave,
fenouil, carotte, panais,
pomme de terre, poire,
pomme, clémentine, orange,
kiwi





Tapenade d'artichauts



4 personnes



10 minutes

INGRÉDIENTS

250 g coeurs d'artichauts, coupés
en morceaux

8 cl crème fraîche

8 tranches baguette

30 ml huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Mettre les coeurs d'artichauts et la crème fraîche dans le bol d'un mixeur. Salez, poivrez.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et onctueuse.
3. Faire griller des tranches de pain et les arroser d'un filet d'huile d'olive.

**APÉRITIF
HIVERNAL**



Blinis de pommes de terre



6 personnes



75 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 g pommes de terre
- 4 oeufs
- 1 càs d'huile de tournesol
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1.Éplucher et laver les pommes de terre, couper en gros morceaux, et faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante salée. Une fois les pommes de terre cuites, les réduire en purée, soit à l'aide d'une fourchette soit en utilisant un presse-purée.

2.Séparer les blancs des jaunes d'œufs, mélanger les jaunes à votre purée, saler et poivrer. Battre les blancs en neige et les incorporer au mélange tout doucement pour ne pas les casser.

4.Faire chauffer l'huile dans une toute petite poêle, verser une petite louche de préparation de façon à former une galette un peu épaisse, et faire cuire 2 min de chaque côté. Elle doit être joliment dorée. Renouveler l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

APÉRITIF
HIVERNAL



Feuilletés épinards mozzarella



4 personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

1 rouleau de pâte feuilletée

1 boule de mozzarella

1 boîte d'épinards hachés

1 càs de persil haché

1 jaune d'oeuf

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Égoutter les épinards et presser bien pour qu'il ne reste plus d'eau. Mélanger au persil haché, saler et poivrer.
3. Étaler la pâte et coupez-la en quatre.
4. Sur la moitié de chaque quart, déposer des épinards et des morceaux de mozzarella, puis refermer en chaussons.
5. Dorer les chaussons avec le jaune d'oeuf, à l'aide d'un pinceau. Enfourner 20 min.

APÉRITIF
HIVERNAL



Muffin quinoa épinards tomates séchées



4 personnes



35 minutes

INGRÉDIENTS

1/2 càc de cumin en poudre
1 càc de piment d'Espelette
Persil
1 oignon
100 g de tomate séchée
2 oeufs
100 g de quinoa
200 g d'épinards
50 g de Parmesan
1 gousse d'ail
1 càs d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Plonger le quinoa dans une casserole d'eau bouillante salée et laisser cuire selon indications.
3. Emincer finement l'ail et l'oignon.
4. Faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.
5. Ajouter le piment, le cumin et le persil ciselé, mélanger.
6. Ajouter les épinards, mélanger jusqu'à ce qu'ils aient bien réduit.
7. Dans un saladier, mélanger, le quinoa cuit, les tomates séchées, les légumes poêlés, le parmesan, et les oeufs battus.
8. Verser la préparation dans des moules à muffins beurrés et enfourner 20 min.

APÉRITIF
HIVERNAL



Tarte tatin d'échalote



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 500 g d'échalotes de même gabarit
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs de sucre roux
- Sel, poivre et herbes de provence

INSTRUCTIONS

1. Couper les échalotes en 2.
2. Préchauffer votre four à 180°C.
3. Découper un disque de papier cuisson de la bonne taille pour couvrir le fond du moule.
4. Verser sur le papier cuisson, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le sucre. Avec un pinceau, mélangez et étalez le tout sur tout le fond du moule.
5. Disposer ensuite les échalotes, côté coupé contre le fond du moule, en commençant par les bords. Saupoudrer généreusement de sel, poivre et herbes de Provence.
6. Disposer la pâte par-dessus les échalotes. Replier les bords qui dépassent vers l'intérieur. Faire quelques trous dans la pâte avec la pointe d'un couteau, puis enfourner pour 25 à 30 min de cuisson.

ENTRÉE
HIVERNALE



Toast de patate douce



2 personnes



25 minutes

INGRÉDIENTS

1 càs de vinaigre balsamique

2 càs de miel

1 patate douce

100 g de tomme de brebis

1 poignée de mâche

2 càs de pistaches

1 càs d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1.Éplucher la patate douce et la couper dans la longueur en tranches d'un peu moins d'1 cm d'épaisseur.

2.Les passer 3 fois au grille-pain puissance maximum. Les tranches de patate douce doivent être cuites, si besoin repasser au grille-pain.

3.Disposer sur chaque toast de patate douce une tranche de tomme. Agrémenter avec de la mâche. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Terminer par un trait de miel, les pistaches concassées, du sel et du poivre.

ENTRÉE HIVERNALE



Flan brocolis emmental



4 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

400 g de brocolis

200 ml de crème liquide

3 oeufs

30 g d'emmental

Sel, poivre

1 noix de beurre

INSTRUCTIONS

1. Couper le brocoli en bouquets et faire cuire à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et laisser refroidir.
2. Déposer les bouquets de brocoli dans le bol du mixeur (en garder 4 pour la décoration) et verser la crème liquide, les oeufs et l'emmental râpé.
3. Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Saler, poivrer puis verser dans des ramequins individuels beurrés.
4. Planter un bouquet de brocoli dans chaque ramequin et enfourner à 160°C pendant 20 minutes.

ENTRÉE HIVERNALE



Velouté de chou-fleur



4 personnes



35 minutes

INGRÉDIENTS

600 g chou-fleur

100 g pomme de terre

25 cl lait

25 cl bouillon de légumes

2 càs ciboulette, ciselée

INSTRUCTIONS

1. Mettre tous les ingrédients sauf la ciboulette dans une grande casserole, porter à ébullition, cuire 30 min environ jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit, puis mixer.
2. Assaisonner et servir avec la ciboulette ciselée.

ENTRÉE
HIVERNALE



Salade endives, noix et bleu d'Auvergne



1 personnes



5 minutes

INGRÉDIENTS

1 endive

50 g bleu d'Auvergne

10-12 cerneaux de noix

Sel, poivre

Huile d'olive

Ciboulette

INSTRUCTIONS

1. Bien laver l'endive à l'eau claire.
2. Découper l'endive en morceaux.
3. Sur une planche à découper, concasser les noix et couper le bleu d'Auvergne en petits cubes.
4. Dans un bol, déposer les endives coupées, les noix et le bleu.
5. Assaisonner à votre convenance avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
6. Ciseler la ciboulette et la déposer sur le dessous de votre salade.

ENTRÉE HIVERNALE



Curry de lentilles



4 personnes



60 minutes

INGRÉDIENTS

6 càc d'épices à curry

2 gousses d'ail hachées

1 oignon haché

1 càs de purée de tomates

2 feuilles de laurier

2 carottes coupées en dés

200 g de pommes de terre

100 g de lentilles rouges

400 g de tomates en boîte

½ citron

3 dl d'eau

100 g de pousses d'épinards

3 càs de lait de coco

INSTRUCTIONS

1. Faire griller l'ail et l'oignon avec les épices à curry pendant env. 3 min.

2. Ajouter la purée de tomates, les feuilles de laurier, les carottes et les pommes de terre et poursuivre brièvement la cuisson.

3. Ajouter les lentilles, les tomates, le jus de citron et l'eau.

4. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter à couvert env. 20 min.

5. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson env. 5 min.

6. Ajouter le lait de coco, mélanger et saler.

PLAT
HIVERNAL



Soupe de pommes de terre au fromage



4 personnes



60 minutes

INGRÉDIENTS

250 g de pommes de terre

1 oignon

1 blanc de poireau

1 blanc de céleri

80 g de comté

60 cl de bouillon

15 cl de crème fraîche

20 g de beurre

4 cuillères à soupe d'huile de noix

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1.Éplucher les pommes de terre. Découper l'oignon et le poireau en rondelles et hacher finement le céleri.

2.Faire revenir le tout dans un peu de beurre. Arroser de bouillon et porter à ébullition.

3.Ajouter les pommes de terre épluchées et découpées en morceaux et laisser cuire 40 min.

4.Pendant ce temps, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Ajoutez le fromage à la soupe, en veillant à en conserver un peu pour la garniture.

5.Mixer la soupe. Ajouter la crème fraîche à la soupe et la verser dans des assiettes profondes. Terminer avec un peu d'huile de noix et garnir avec le reste du fromage.

PLAT HIVERNAL



Gratin de pommes de terre et panais



8 personnes



120 minutes

INGRÉDIENTS

3 gousses d'ail

1 oignon

Thym frais ou séché

5 grosses pommes de terre

3 gros panais

400 mL de bouillon de légumes

4-5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Hacher les gousses d'ail, émincer finement l'oignon, et disposer les au fond d'un plat. Ajouter un peu de thym frais ou séché.
2. Éplucher les pommes de terre et les panais.
3. À l'aide d'une mandoline, couper en rondelles les pommes de terre et les panais. Disposer les rondelles à la verticale dans le plat.
4. Verser 400 mL de bouillon de légumes et 4-5 cuillères à soupe d'huile d'olive. Parsemer de sel.
5. Enfourner à 180°C en chaleur tournante pendant 1h-1h30. Le dessus doit être bien doré, vous pouvez remettre de l'huile au pinceau à mi-cuisson au besoin.

PLAT
HIVERNAL



Tagliatelles de carottes



4 personnes



20 minutes

INGREDIENTS

8 carottes

5 càs de sauce soja

1 càs de graines de sésame

10 cl d'eau

1 càs d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

- 1.Éplucher et laver les carottes. Les coupez en tagliatelles à l'aide d'un économe.
- 2.Faire chauffer l'huile dans une poêle et ajouter les carottes et une cuillère à soupe d'eau.
- 3.Faire revenir les carottes sur feu vif pendant 1 ou 2 min
- 4.Baisser le feu puis ajouter l'eau restante.
- 5.Couvrir et laisser cuire environ 15 min, jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.
- 6.Mélanger régulièrement.
- 7.Faire torréfier les graines de sésame dans une poêle.
- 8.Une fois l'eau des carottes évaporée, ajouter la sauce soja et les graines de sésame. Mélanger bien de façon à ce que les carottes soient enrobées de sauce, puis couper le feu.

PLAT
HIVERNAL



Crumble de poireaux



8 personnes



70 minutes

INGRÉDIENTS

150 g de beurre

250 g de farine

1 oeuf entier

Sel, poivre

100 g de comté

6 càs de crème fraîche

4 poireaux

3 oeufs

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les 4 poireaux à la vapeur, en petits morceaux.
2. Battre 3 oeufs entiers avec la crème fraîche et le comté, puis ajouter les aux poireaux.
3. Mélanger la farine et le beurre mou pour former votre pâte à crumble.
4. Sur un moule à tarte, déposer la sauce aux poireaux. Émietter la pâte à crumble, par dessus.
5. Faire cuire à 210°C , pendant 40 min.

PLAT
HIVERNAL



Gratin de pâtes aux brocolis et chou-fleur



6 personnes



80 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de pâtes

150 g de chou-fleur

150 g de brocoli

50 g de beurre

30 g de farine

50 cl de lait

75 g de gruyère râpé

Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire le chou-fleur et le brocoli à la vapeur pendant 20 min. Mettre de côté.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine et fouetter pendant 2 min. Ajouter le lait et faites cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à l'obtention d'une béchamel lisse et nappante. Saler et poivrer, ajouter le gruyère râpé, mélanger.
3. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée pour qu'elles soient al dente.
4. Préchauffer le four à 210 °C . Beurrez un plat à gratin. Mélangez les penne, les fleurettes de brocolis et de chou-fleur avec la béchamel. Verser la préparation dans le plat à gratin. Enfourner et faites cuire 20 min. Servir dès la sortie du four.

PLAT HIVERNAL



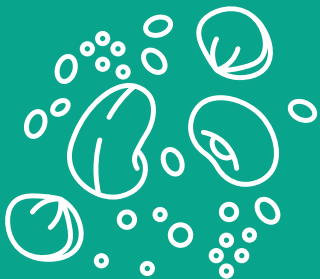
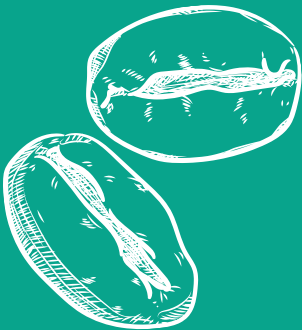
Légumineuses

Qui a dit qu'on ne pouvait pas se faire plaisir avec des pois?



LÉGUMINEUSES

Soja, féverole, lentille, fève, haricot,
pois, pois chiche





Cake au pesto, parmesan et fèves



6 personnes



65 minutes

INGRÉDIENTS

180g de fèves décongelées

40g de parmesan

5 cl de lait

1 sachet de levure chimique

200g de farine

4 œufs

1 càs de pesto

2 càs de basilic frais ciselé

125g de beurre mou

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger le beurre mou, les œufs entiers et le pesto dans un saladier.
3. Ajouter la farine et la levure. Mélanger.
4. Ajouter le parmesan et le lait. Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les fèves. Mélanger.
5. Verser le mélange dans un moule à cakes beurré ne pensant à bien lisser la surface.
6. Enfourner 15 min à 180°C puis 30 min à 150°C.

APÉRITIF
LÉGUMINEUX



Houmous



4 personnes



10 minutes

INGRÉDIENTS

300 g de pois chiches

3 càs de tahin

½ citron

3 càs d'huile d'olive

1 càc de sel

1 càs

Ail 2 gousses

Huile de sésame

INSTRUCTIONS

1. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.
2. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
3. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

APÉRITIF
LÉGUMINEUX



Pâté de lentilles



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

100g de lentilles vertes du Puy

2 gousses d'ail

5 feuilles de laurier

1 échalote

4 champignons de Paris

30g de noix

1 cuillère à café de bouillon

INSTRUCTIONS

1. Mettre les lentilles dans une casserole avec le laurier, le bouillon et les gousses d'ail pelées et coupées en 2. Ajouter 300ml d'eau froide.

2. Mettre à chauffer et laisser cuire 15 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et l'eau évaporée.

3. Faire revenir l'échalote émincée. Ajoutez les champignons, et laisser cuire jusqu'à évaporation du jus de cuisson.

4. Couper le feu sous les lentilles et laisser tiédir.

5. Mettre les lentilles tièdes sans les feuilles de laurier ni l'ail dans un petit robot mixeur avec les noix et les champignons. Mixer.

6. Mettre en pot et réserver au frais 3h au moins.

APÉRITIF
LÉGUMINEUX



Cake aux lentilles corail, carottes et curry



6 personnes



65 minutes

INGRÉDIENTS

- 350 g de lentilles corail
- 2 grosses carottes coupées en dés
- 1 oignon émincé
- 6 oeufs
- 3 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 150 g de comté râpé
- 70 g de chapelure
- 30 g de noixettes
- 1 cuillerée à café de curcuma
- 1 cuillerée à café de curry

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les lentilles dans un grand volume d'eau pendant 10 à 15 min. Saler en milieu de cuisson. Égoutter et réserver.
2. Préchauffer le four à 170°C.
3. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive. Lorsqu'il commence à dorer, ajouter les carottes et l'ail. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 5 min.
4. Dans un saladier, fouetter les oeufs avec le comté râpé et la chapelure.
5. Ajouter les lentilles bien égouttées, les légumes et les épices.
6. Ajuster l'assaisonnement.
7. Verser dans un grand moule à cake préalablement beurré et fariné.
8. Saupoudrer de noixettes grossièrement hachées et enfourner pendant 45 min.

APÉRITIF LÉGUMINEUX



Salade de pois-chiches



4 personnes



80 minutes

INGRÉDIENTS

200 gr de pois chiches

3 tomates

2 oignons frais avec leur vert

1 poignée de coriandre

Huile d'olive

Jus de citron

Sel

1 càc de cumin

INSTRUCTIONS

1. Faire tremper les pois chiches au moins 12 h dans de l'eau avec d'une cuillère à café de bicarbonate alimentaire, égoutter et rincer.

2. Faire cuire les pois-chiches dans une eau bouillante pendant 1h15 environ ou 25 min en cocotte minute.

3. Couper en petits morceaux les tomates. Ciseler finement les oignons frais et leur vert.

4. Placer les pois chiches dans un saladier avec les tomates et les oignons. Arroser les d'huile d'olive, de jus de citron, sel, piment et cumin et mélanger.

5. Goûter pour rectifier l'assaisonnement et parsemer de feuilles de coriandre fraîche avant de servir.

ENTRÉE LÉGUMINEUSE



Soupe aux lentilles et aux poivrons rouges



4 personnes



45 minutes

INGRÉDIENTS

2 poivrons rouges coupés en dés
1 oignon haché
2 càs d'huile d'olive
1/2 càc de curcuma moulu
1/4 càc de cumin moulu
1/4 càc de coriandre moulue
1,25 litre de bouillon
190 g de lentilles rouges égouttées
1 càs de pâte de tomates
2 càs de coriandre fraîche ciselée
2 oignons verts hachés

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole, attendrir les poivrons et l'oignon dans l'huile. Saler et poivrer.
2. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson de 1 à 2 min.
3. Ajouter le bouillon, les lentilles et la pâte de tomates. Saler et poivrer.
4. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 20 min ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
5. Ajouter du bouillon, au besoin. Ajouter la coriandre et l'oignon vert. Servir.

ENTRÉE
LÉGUMINEUSE



Croquettes de haricots rouges



4 personnes



30 minutes

INGRÉDIENTS

150 g d'haricots rouges cuits
50 g de flocons d'avoine
10 g de levure diététique
1 c à c d'ail semoule
1/2 bottle de persil
3 gouttes de sauce Worcestershire
Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer votre four à 190°C.
2. Verser tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Former des boules puis écrasez-les légèrement.
4. Enfourner pour 20 min environ.

ENTRÉE LÉGUMINEUSE



Minestrone à l'italienne



6 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

1 oignon
4 carottes
1 poireau émincé finement
1 courgette
200 g de brocoli
300 g de haricot princesses
400 g de tomates en boîte
1 gousse d'ail
1,5 cube de bouillon de légumes
2 l d'eau

INSTRUCTIONS

1. Couper en tout petits morceaux la courgette, les carottes, le brocoli, les haricots, l'oignon et l'ail.
2. Ajouter les tomates pelées, le poireau émincé, le cube et demi de bouillon de poule et les 2l d'eau.
3. Faire cuire 20 à 30 min selon la chaleur de votre plaque de cuisson.

ENTRÉE LÉGUMINEUSE



Pois chiches rôtis, blé mou et légumes marinés



4 personnes



155 minutes

INGRÉDIENTS

350 g de blé mou
2 càs d'huile d'olive
340 g de chou rouge
340 g de petites betteraves jaunes,
6 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à soupe de sucre
60 ml de graines de citrouille
150 ml d'eau
6 c. à soupe de tahini
90 ml d'huile d'olive
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 oignon, haché
1 gousse d'ail hachée
1 c.àc de curcuma moulu
1 boîte de pois chiches

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole à feu moyen, dorer le blé environ 5 mins. Ajouter l'eau. Porter à ébullition. Couvrir et faire cuire 1 heure. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 45 min.
2. Trancher finement le chou et les betteraves et verser le vinaigre de riz et le sucre sur les légumes, saler et mélanger. Laisser macérer 15 min.
3. Au mixeur, mixer les graines de citrouille, le tahini, l'eau, l'huile d'olive et le sirop d'érable.
4. Dorer l'oignon, l'ail et le curcuma. Ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson 5 min.
5. Dans des gros bols, répartir les ingrédients.

ENTRÉE

LÉGUMINEUSE



Quinoa à la marocaine



6 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

400 g de quinoa tricolore

1 échalote

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon

4 càs d'huile d'olive

Le jus d'1/2 citron et ses zestes

½ càc de cumin

1 càc de curry

4 carottes

1/3 de potimarron

3 càs d'huile d'olive

2 càs de ras-el-hanout

½ càc de cannelle

2 càs de miel

200 g de pois chiches précuits

INSTRUCTIONS

1. Faire revenir le quinoa rincé deux fois avec une échalote et une gousse d'ail. Cuire ensuite en casserole dans deux fois son volume d'eau avec le cube de bouillon pendant 12 min.

2. Préparer la sauce : mélanger l'huile d'olive avec le jus de citron et ses zestes, le cumin, le curry, sel et poivre. Mélanger au quinoa et réserver.

3. Préchauffer le four à 220°.

4. Mélanger les carottes et quelques lamelles de potimarron coupés en dés avec l'huile d'olive, le ras-el-hanout, la cannelle, le miel et une pincée de sel. Enfourner pour 15 min dans un plat tapissé de papier sulfurisé. Ajouter les pois chiches rincés, et cuire encore 10 min.

5. Mélanger le quinoa avec les légumes et servir.

PLAT
LÉGUMINEUX



Nuggets de lentilles corail et coco



4 personnes



40 minutes

INGRÉDIENTS

200g de lentilles corail

500mL d'eau

100g de polenta

100g de noix de coco râpée

1 bouillon de légumes

50 mL d'huile de tournesol

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, faire cuire les lentilles corail avec l'eau et le bouillon de légumes pendant 20 min environ. L'eau doit frémir, remuez de temps en temps.
2. À la fin de la cuisson, égoutter les lentilles.
3. Ajouter la polenta et la noix de coco râpée et mélanger pour obtenir une pâte épaisse.
4. Former des nuggets entre vos mains.
5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen/fort et faire revenir les nuggets en les tournant pour qu'ils soient dorées sur toute la surface.

PLAT
LÉGUMINEUX



Dahl de pois cassés



4 personnes



55 minutes

INGRÉDIENTS

400 g de pois cassés

200 g d'épinards frais

1/2 oignon jaune

2 gousses d'ail

2 cm de gingembre pelé

le jus de 1/2 citron vert

1 piment jalapeño

40 cl de lait de coco

1 càs d'huile d'olive

1 càs de curcuma en poudre

1 càc de curry

1 càc de garam masala

INSTRUCTIONS

1. Faire tremper les pois cassés 1 h dans l'eau froide. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
3. Ajouter l'ail, le curcuma, le curry, le garam masala et le gingembre râpé. Mélanger et faire revenir 1 min.
4. Verser les pois cassés dans la cocotte et mélanger pour les enrober d'épices. Incorporer le lait de coco, 30 cl d'eau et le jus du citron vert. Mélanger, puis laisser mijoter pendant 30 min.
5. Pendant ce temps, laver puis équeuter les feuilles d'épinard. Incorporer les au dahl après les 30 min de cuisson, puis laisser cuire 10 min.
5. Émincer le jalapeño et en parsemer sur le dahl.

PLAT
LÉGUMINEUX



Poivrons farcis au quinoa



4 personnes



60 minutes

INGRÉDIENTS

1 aubergine
2 tomates
4 poivrons
150 g de feta
120 g de quinoa
1 cube de bouillon
Gruyère râpé

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 210°C .
2. Faire bouillir les tomates et épluchez les
3. Garder la casserole d'eau bouillante pour y verser le bouillon cube, le quinoa et l'aubergine coupée en petits dés. Laissez cuire 12 min et égouttez.
4. Retirez la peau des tomates et coupez-les en petits cubes, ainsi que la feta.
5. Nettoyer les poivrons et les couper en deux.
6. Mélanger le quinoa et les aubergines avec les dés de feta et de tomates.
7. Ajouter du poivre et des herbes de Provence.
8. Mettre la farce dans chaque demi-poivron et le placer dans un plat à four, arrosés d'un filet d'huile d'olive. Faire cuire pendant 45 min et servir chaud.

PLAT
LÉGUMINEUX



Burritos végétariens



2 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

- 1 càs d'huile
- 2 oignons, hachés finement
- 2 gros poivrons hachés finement
- 2 carottes, pelées et râpées
- 2 courgettes, coupées en dés
- 25 ml de maïs en grains
- 125 ml de salsa moyenne
- ½ boîte de haricots rouges
- 6 tortillas de blé entier
- 250 ml de fromage faible en gras

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire tous les légumes dans un grand poêlon avec un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer du feu.
2. Réduire la salsa et les haricots rouges en purée au robot culinaire.
3. Répartir la garniture à la salsa et aux haricots rouges sur les tortillas. Garnir du mélange de légumes.
4. Enrouler les tortillas et placer les sur une plaque allant au four.
5. Cuire au four environ 15 min à 180 °C.
6. Parsemer de fromage et remettre au four 5 autres minutes ou jusqu'à ce que les burritos soient un peu grillés.

PLAT
LÉGUMINEUX



Chakchouka gratinée aux œufs et haricots rouges



2 personnes



50 minutes

INGRÉDIENTS

2 oignons doux
6 tomates pelées en boîte
2 càc d'épices à chili
2 brins d'origan séché
400 g de haricots rouges en boîte
4 œufs
2 càs de parmesan râpé
Huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Peler et couper les oignons en fines lamelles. Couper les tomates pelées en morceaux.
2. Dans une poêle, faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajouter les tomates, les épices à chili, l'origan, saler et poivrer au moulin.
3. Dans une cocotte à partager ou dans des cocottes individuelles, étaler les haricots rouges, puis ajouter les oignons à la tomate. Cassez les œufs dessus. Parsemer de parmesan.
4. Enfourner 15 min. Dégustez dès la sortie du four.

PLAT
LÉGUMINEUX

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
DU HAUT-BÉARN

E-BOOK

— *éco-responsable* —

DES RECETTES VÉGÉTARIENNES
DE SAISON

75 recettes végétariennes pour apprendre à cuisiner les fruits et légumes de saison ainsi que les légumineuses. Apéritif, entrée et plat, découvrez comment vous régaler avec une cuisine plus éco-responsable.