

recettes légumes

Velouté de choux-fleur + radis noirs + panais + curry

- 1 choux-fleur
- 1 radis noir
- 2-3 panais
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- muscade en poudre
- curry en poudre
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de beurre
- pain rassis ou quelques biscottes
- crème fraîche

Laver le radis et les panais à l'eau vinaigrée en frottant la peau avec une brosse. Les couper en morceaux en conservant la peau.

Couper le choux fleur en morceaux.

Eplucher l'oignon puis le couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile et le beurre puis ajouter l'oignon. Faire colorer 5 minutes.

Ajouter l'ail en morceaux et les épices. Remuer pendant 2 minutes. Déglacer en ajoutant la sauce soja puis le vin blanc.

Remuer pendant 2-3 minutes puis ajouter tous les légumes coupés en morceaux et le pain. Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Ajouter de l'eau de manière à couvrir les légumes. Laisser mijoter pendant 40-50 minutes.

Mixer et ajouter la crème fraîche.

- Velouté de topinambour + rutabaga + cumin

- 1 dizaine de topinambours
- 2 rutabagas
- 1 oignon
- 1 gousses d'ail
- sel, poivre
- muscade en poudre
- cumin en poudre
- 1 verre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 morceau de beurre
- pain rassis ou quelques biscottes
- crème fraîche

Laver les topinambours et les rutabagas à l'eau vinaigrée en frottant la peau avec une brosse. Les couper en morceaux en conservant la peau.

Eplucher l'oignon puis le couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile et le beurre puis ajouter l'oignon. Faire colorer 5 minutes.

Ajouter l'ail en morceaux et les épices. Remuer pendant 2 minutes. Déglacer en ajoutant la sauce soja puis le vin blanc.

Remuer pendant 2-3 minutes puis ajouter tous les légumes coupés en morceaux et le pain. Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Ajouter de l'eau de manière à couvrir les légumes. Laisser mijoter pendant 40-50 minutes.

Mixer et ajouter la crème fraîche.

- Velouté de potimarrons, châtaignes

- 2 potimarrons

- 2 carottes

- 1 bocal de châtaignes épluchées

- 1 oignon

- 1 gousses d'ail

- sel, poivre

- muscade en poudre

- cumin en poudre

- 1 verre de vin blanc

- 2 cuillères à soupe de sauce soja

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- 1 morceau de beurre

- pain rassis ou quelques biscottes

- crème fraîche

Laver les potimarrons et les carottes à l'eau vinaigrée en frottant la peau avec une brosse.

Fendre les potimarrons en deux et retirer les graines.

Couper les potimarrons et les carottes en morceaux en conservant la peau.

Eplucher l'oignon puis le couper en morceaux.

Faire chauffer l'huile et le beurre puis ajouter l'oignon. Faire colorer 5 minutes.

Ajouter l'ail en morceaux et les épices. Remuer pendant 2 minutes. Déglacer en ajoutant la sauce soja puis le vin blanc.

Remuer pendant 2-3 minutes puis ajouter tous les légumes coupés en morceaux et le pain. Laisser cuire une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Ajouter de l'eau de manière à couvrir les légumes. Laisser mijoter pendant 40-50 minutes.

Mixer et ajouter la crème fraîche.

Mousse gourmande de betterave cuite

- 100g de tofu soyeux

- 200g de betterave cuite

- 4 cuillerées à soupe d'huile de noix

- sel, poivre

- 1 gousse d'ail

Couper la betterave et le tofu soyeux en dés. Mettre dans le bol du mixeur avec

l'huile de noix, la gousse d'ail, le sel, le poivre et mixer longuement, jusqu'à obtention d'une purée très fine et mousseuse. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Beurre de radis roses

- 100 g de beurre salé
- 1 botte de radis roses avec leurs fanes
- herbes (persil ou ciboulette ou coriandre)
- jus d'un demi citron
- sel, poivre

Laisser ramollir le beurre à température ambiante. Le couper en morceaux.

Laver les radis à l'eau vinaigrée et les égoutter.

Mixer tous les ingrédients.

Se tartine sur du pain grillé à l'apéritif.

Mousse de radis noir

- 1 radis noir.
- 1 yaourt nature au soja ou 1 yaourt nature ou 100g de tofu soyeux
- herbes (persil ou ciboulette ou coriandre)
- 2-3 biscottes ou pain rassis
- jus d'un demi citron
- sel, poivre

Laver le radis à l'eau vinaigrée en frottant la peau avec une brosse. Le couper en morceaux en conservant la peau.

Mixer tous les éléments.

caviar de lentilles beluga

- 200 g de lentilles noires beluga
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2-3 cornichons
- 2 cuillères à soupe de tahin (crème de sésame),
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 gousse d'ail
- 1 échalotte

Faire cuire les lentilles dans l'eau (environ 20 min) avec l'oignon et un bouquet garni.

Quand elles sont cuites, mixer avec le reste des ingrédients, en laissant un peu de jus de cuisson jusqu'à obtenir une texture un peu granuleuse.

Pour obtenir la texture voulue et éviter une consistance trop lourde ajoutez si nécessaire un liquide (jus de cuisson, eau, lait, lait végétal, crème liquide...)

houmos de carottes et lentilles corail

- lentilles corail : 200g
- carottes : 200g
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Laver les carottes à l'eau vinaigrée en frottant la peau avec une brosse. Les couper en morceaux en conservant la peau.

Faire cuire les lentilles corail et les carottes dans l'eau (environ 20 min) avec un bouquet garni.

Ajoutez l'huile d'olive, sel, poivre et cumin

Réduire en purée au moulin à légume ou mixeur.

Pour obtenir la texture voulue et éviter une consistance trop lourde ajoutez si nécessaire un liquide (jus de cuisson, eau, lait, lait végétal, crème liquide...)

Crème de chou rouge à la pomme

- 1 demi chou rouge
- 1 pomme
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt nature au soja ou 1 yaourt nature ou 100g de tofu soyeux
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- gingembre en poudre

Couper le chou en morceaux. Couper la pomme en retirant les pépins et en conservant la peau.

Faire cuire à la vapeur la pomme et le chou rouge 15 minutes à la vapeur.

Mixer avec les autres ingrédients. Placer au frais avant de servir.

Recettes non préparée

Beurre de champignons muscade

Pour 4 personnes

500g de champignons de Paris

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

2 grosses cuillerées à soupe de purée d'amandes blanche (en magasin bio)
muscade, sel

Nettoyer les champignons, enlever la peau du chapeau et gratter le pied. Les couper en lamelles et les faire cuire quelques minutes dans une poêle chaude avec l'huile.

Mixer avec le reste des ingrédients. Servir, soit chaud (sur des toasts), ou bien froid (mettre dans un bocal et laisser refroidir). Les deux versions sont délicieuses.

Recettes non testées

Tartinade de topinambour à la mandarine et au curcuma

Mon curcuma vient directement de Tunisie et il est divinement parfumé. Si le vôtre est plutôt fade, doublez la mise.

350 g de topinambours cuits - 1 cs d'huile d'olive - 1/2 cc de curcuma - 1 jus de mandarine

Les topinambours sont cuits à l'eau salée. Mixez-les avec l'huile d'olive et du poivre. Ajoutez du jus de mandarine pour obtenir une purée onctueuse et joliment orangée.

Mousse gourmande

200g de tofu fumé

60g de betterave crue épluchée

4 cuillerées à soupe d'huile de noix gourmande fabriquée à l'ancienne

Couper la betterave et le tofu fumé en dés. Mettre dans le bol du mixeur avec l'huile de noix et mixer longuement, jusqu'à obtention d'une purée très fine et mousseuse. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Cette mousse est meilleure consommée le jour même.

Pâté végétal aux carottes,

Ingrédients

Pour 4 boccoux de 200 grammes,

400g de petites carottes (soit environ 7 / ou 350g de carottes et 50g de céleri-rave selon l'envie)

2 oignons moyens

2 gousses d'ail

jus d'1/2 citron

3 c à soupe d'huile + pour la poêle

10 cl d'eau

2 c à soupe de vinaigre de cidre

1 c à soupe bombée de fécule ou de crème de maïs ou de riz

1 bonne poignée d'herbes aromatiques (1/2 persil, 1/2 fenouil, thym, ciboulette, oseille...)

3 grosses c à soupe de levure maltée

thym, sel, poivre

35 grammes de pain sec ou 4 biscottes

Préparation

1. éplucher et râper céleri et carottes, hacher les oignons, écraser l'ail, émietter le thym et faire cuire le tout à feu très doux avec un peu d'huile jusqu'à ce que cela soit tendre.

2. hacher les herbes, mélanger tous les ingrédients non utilisés dans 1

3. mixer 1 + 2 plus ou moins finement selon le résultat voulu (avec ou sans morceaux)

Remplir 4 boccoux de 200 grammes, les fermer puis les placer dans un récipient recouverts d'eau froide. faire bouillir le tout 30 minutes, en faisant attention à ce que les boccoux ne s'entrechoquent pas. Laisser refroidir dans l'eau

4. conserver au frais avant consommation.