



+ de végétal dans mon assiette ! Mes recettes



Automne - Hivers

BURGER DE POIS CHICHES

Voilà une recette toute simple de burgers veggies. Ils sont riches en protéines et super rapides à faire.

Ingrédients (pour 6 burgers)

- 500 g de pois chiches bien cuits et égouttés (= 200g de haricots secs)
- 5 c. à soupe de maïs en conserve
- 1 belle c. à café de bouillon de légumes en poudre (ou remplacer par épices de votre choix)
- 2 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de curry doux
- 1 belle c. à café de moutarde
- 1 c. à café de sel (non raffiné de préférence)
- 1 belle échalote finement émincée
- 120 g de farine et un peu plus pour paner les burgers
- huile pour poêler

- 1 Mixez ou écrasez très grossièrement les pois chiches et le maïs (il doit rester des morceaux).
- 2 Ajoutez le bouillon en poudre, le curcuma, le curry, la moutarde, le sel, l'échalote émincée. Mélangez soigneusement à la fourchette.
- 3 Incorporez progressivement la farine, en mélangeant toujours à la fourchette.
- 4 Moulez à la main des « burgers » ronds et peu épais (1/2 cm d'épaisseur maximum). Passez-les dans un peu de farine pour les paner.
- 5 Faites chauffer de l'huile dans une poêle. *Quand l'huile est liquide, c'est qu'elle est chaude. Ne la laissez pas fumer.*
- 6 Déposez les burgers sur l'huile chaude, et faites-les revenir à petit feu 3 min sur une face, 2 min sur l'autre face. Veillez à ce qu'ils ne brûlent pas. Déposez-les sur un linge propre pour absorber l'excédent d'huile.
- 7 Servez chaud avec une petite sauce et une belle salade verte, des légumes... entre 2 tranches de pain burger ou non.

→ Version sans gluten: remplacez les 120 g de farine par 50 g de farine de pois chiche + 50 g farine de sarrasin + 20 g de fécule de votre choix.

→ On peut remplacer les pois chiches par des **haricots blancs**, en gardant les proportions.

Source : www.123veggie.fr

NB : Les poêles en fer ou en fonte sont une alternative plus efficace (anti-adhésive), saine et économique aux poêles « anti-adhésives » au téflon ou en céramique.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Une recette « doudou » facile pour vous réchauffer au cœur de la saison froide. A manger simplement comme une soupe bien épaisse ou accompagné de riz et d'une crudité.

Vous pourrez aussi l'adapter à des lentilles plus locales, comme les lentilles vertes, ou tenter une version pois chiches, pois cassés...

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 6 carottes
- ¼ de courge butternut (ou la moitié si elle n'est pas très grosse)
- 1 c. à soupe de ghee ou d'huile d'olive
- ½ c. à café de graines de cumin
- ½ c. à café de graines de coriandre
- 1 c. à café de curry en poudre
- 2 feuilles de laurier
- 1 petit verre de lentilles corail
- 5 c. à soupe de purée ou coulis de tomate (ou des tomates séchées)
- 1 c. à soupe bombée de purée de cacahuète (facultative)
- 1 c. à café de moutarde douce

- 1 Pelez la courge (brossez juste les carottes). Coupez la courge et les carottes en tout en petits dés.
- 2 Faites chauffer la matière grasse dans une marmite et ajoutez les épices. Laissez dorer une bonne minute, puis ajoutez les cubes de légumes et remuez pendant 1 minute.
- 3 Ajouter les lentilles, puis 2 verres d'eau. Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 mn.
- 4 Oter les feuilles de laurier et ajouter la purée de tomate (si vous utilisez des tomates séchées, il faudra les mettre en même temps que les lentilles afin de les faire gonfler), la purée de cacahuète, la moutarde et une bonne pincée de sel.
- 5 A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer grossièrement une partie de la soupe, en conservant des morceaux (étape facultative si vous n'avez pas de mixer). Servir le dahl bien chaud.

<http://www.cleacuisine.fr/>

LASAGNE VEGETARIENNE AUX POIREAUX ET EPINARDS

Une recette toute simple et délicieuse ! La cuisson au four est l'étape la plus longue donc on vous conseille de cuisiner cette recette assez tôt et de profiter du temps de cuisson au four pour faire autre chose ;)

Ingrédients (pour 2-3 personnes)

- 250 ml crème de soja (ou autres)
 - 2 càs huile d'olive
 - 9 pâtes à lasagne
 - 200 g épinards frais
 - 2 poireaux
 - sel et poivre
- Pour la béchamel
- 800 ml lait végétal (ou autres)
 - 100 g farine
 - 100 g margarine
 - sel et muscade

- 1 Lavez les poireaux et les épinards. Émincez-les finement.
- 2 Dans une poêle, faite chauffer l'huile d'olive. Faites-y suer les poireaux. Laissez rissoler les poireaux pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils se colorent. Déglacez avec 250 mL d'eau (1 tasse). Et laissez cuire 10 minutes en surveillant. Ajoutez les épinards. Laissez à nouveau cuire en ajoutant un peu d'eau si nécessaire jusqu'à ce que les poireaux soient bien fondants !
- 3 Pendant la cuisson des légumes, préparez la béchamel à côté : dans une casserole, faite fondre la margarine à feu fort. Ajoutez la farine et fouettez, toujours à feu fort, pour former ce qu'on appelle un roux. Versez le lait végétal petit à petit en fouettant. Poursuivez la cuisson toujours en fouettant jusqu'à ébullition, la béchamel va prendre une consistance épaisse en cuisant. Éteignez le feu et assaisonnez, la béchamel est prête !
- 4 Préchauffez le four à 180°C (355°F).
- 5 Quand les légumes sont fondants et que l'eau est évaporée, déglacez avec la crème de soja. Éteignez le feu et assaisonnez les légumes.
- 6 Dans un plat à gratin, déposez d'abord une fine couche de légumes. Couvrez avec des pâtes à lasagne sèches. Par-dessus, disposez la moitié des légumes restants puis un filet de béchamel. Couvrez à nouveau avec des pâtes à lasagne. Ajoutez tous les légumes restants et un filet de béchamel. Couvrez avec des pâtes à lasagne. Terminez par verser tout le reste de la béchamel !
- 7 Enfourez le plat pour 50 minutes de cuisson.

Source : www.patateetcornichon.com

PANNA COCO CANNELLE ET MANDARINE

Un beau et bon dessert pour se régaler !

Ingrédients (6 verrines)

- 160 g de crème de soja
 - 160 ml de lait de soja
 - 160 ml de lait de coco
 - 1 pincée de cannelle (vanille possible aussi)
 - Env. 50 g de sucre
 - 1 g d'agar-agar
- Pour la sauce :
- 700 g de mandarines
 - 15 g de fécule de maïs
 - 3 cs de sucre de canne brut

- 1 Mettez dans une casserole la crème de soja avec le lait de soja, le lait de coco, la vanille et 50 g de sucre et portez à ébullition en remuant régulièrement.
- 2 Ajoutez l'agar-agar, mélangez et faite bouillir à nouveau.
- 3 Retirez la casserole du feu et laissez refroidir la préparation. N'oubliez de remuer de temps en temps avec le fouet pour éviter la formation d'une peau.
- 4 Versez la masse encore tiède dans 6 petits moules, couvrir et laissez refroidir au moins 6 heures au frais.
- 5 Pour la sauce, coupez les mandarines en deux, pressez leur jus et versez-le dans une casserole. Ajoutez le reste des ingrédients et portez à ébullition en remuant constamment à l'aide d'un fouet, puis laissez refroidir. Rajoutez sur la panna coco prise.

Source : www.greenpeace.ch/fr/agir/recette-pour-climat/

Quelques conseils pour la population générale :

- + de légumes & fruits
- + de protéines végétales
- Privilégier les céréales complètes

Doc Eco-citoyennetés & Le Goût de la Transition
Octobre 2022

Une journée végé équilibrée
(proportions pour 1 journée)

