

# LIVRE DE CUISINE ÉLECTRONIQUE

EVA & VELT



**GREENPEACE**

# SOUPE DE POIS CHICHES ACCOMPAGNÉE DE CHIPS AU ZAAATAR

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon finement haché
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 3 gousses d'ail
- 1,5 à 2 c. à c. de cumin en poudre
- 1/2 c. à c. de cannelle en poudre
- quelques filaments de safran ou une pincée de curcuma
- 1 c. à s. de purée de tomates
- 700 ml de bouillon de légumes
- 2 bocaux de pois chiches
- 1 c. à s. de harissa en tube
- 3 à 4 c. à s. de jus de citron
- sel
- 4 pains pita
- des épices zaatar



## PRÉPARATION

Faites chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole, puis ajoutez l'oignon, les carottes, le céleri et une pincée de sel. Faites revenir environ 10 minutes. Ajoutez l'ail, les épices et la purée de tomates, et laissez mijoter quelques instants. Versez le bouillon de légumes, puis laissez mijoter la soupe jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.

Pendant ce temps, égouttez les pois chiches. Rincez environ un demi-bocal de pois chiches et séchez les pois chiches à l'aide d'un essuie-tout. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les pois chiches en remuant pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Ajoutez la harissa aux pois chiches, remuez bien pour en couvrir tous les pois chiches et laissez-les cuire jusqu'à l'évaporation totale du jus.

Ajoutez les pois chiches restants à la soupe et assaisonnez celle-ci avec le jus de citron.

Versez la soupe dans les bols et garnissez de quelques cuillères de pois chiches à la harissa.

Accompagnez cette soupe de morceaux de baguette ou de chips de pita faites maison assaisonnées au zaatar. Pour ce faire, ouvrez les pains pita à l'aide d'un couteau, badigeonnez légèrement les deux moitiés d'huile d'olive et saupoudrez-les d'épices. Coupez les demi-pitas en petits morceaux et cuisez-les au four à 180 °C pendant 6 à 8 minutes.

Variante saisonnière : en été, remplacez le céleri par un fenouil et ajoutez quelques tomates bien mûres.

Source : [www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)

# SALADE DE CHAMPIGNONS AUX HERBES FRAÎCHES

## INGRÉDIENTS

- 400 g de champignons
- 1 oignon
- 60 g de tomates séchées au soleil conservées à l'huile
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- sel
- quelques branches de thym et de romarin frais
- poivre fraîchement moulu
- 100 g de fromage frais maigre
- 50 g de yaourt nature
- 100 g de fromage de chèvre

## PRÉPARATION

Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux. Pelez l'oignon et émincez-le. Laissez égoutter les tomates dans une passoire et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez l'oignon. Laissez cuire celui-ci jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Mettez les champignons dans la poêle et laissez cuire encore environ 10 minutes en remuant. Ajoutez les tomates. Laissez refroidir. Rincez les herbes fraîches, séchez-les et séparez les petites feuilles de thym et les aiguilles de romarin des tiges. Hachez les herbes. Mélangez le fromage frais au yaourt. Émiettez le fromage de chèvre, écrasez-le avec le mélange aux champignons et incorporez le tout au mélange à base de fromage frais. Incorporez enfin les herbes hachées. Salez et poivrez à votre goût.

Versez la salade de champignons dans deux petits pots soigneusement lavés, rincés et essuyés. Vissez fermement les couvercles et placez les pots au réfrigérateur.

Conservation : environ 5 jours au réfrigérateur

Source : [ecosmos.www.velt.nu/winkel](http://ecosmos.www.velt.nu/winkel)

## VÉGANAISE

De la mayonnaise sans œufs ! Cette mayo réussit à tous les coups pourvu que l'on utilise du lait de soja nature. Quant au choix de l'huile, toutes les huiles neutres se valent.

## INGRÉDIENTS (POUR ENVIRON 8 PERSONNES)

- 100 ml de lait de soja (pour cuisiner, donc sans addition de sucre ou de vanille)
- 175 à 250 ml d'huile de tournesol
- 1 c. à s. de vinaigre (de pomme)
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 à 2 c. à c. de sel
- 1 à 2 c. à c. de sirop d'agave (facultatif)

## PRÉPARATION

Placez tous les ingrédients sauf l'huile dans un bol et mélangez-les brièvement. Versez lentement l'huile dans le bol tout en continuant à remuer. Vous pouvez ajouter des herbes ou des épices (par exemple du persil frais, de la ciboulette, du curry ou du paprika en poudre) si vous le désirez, ou même du ketchup pour faire de la sauce cocktail. Cependant, pour la sauce cocktail, omettez le sirop d'agave.

Source : [www.evavzw.be](http://www.evavzw.be)

# SALADE DE LÉGUMES MARINÉS À LA ROQUETTE

ACCOMPAGNÉE DE PAIN FRANÇAIS, ELLE FERA UN EXCELLENT PETIT DÎNER.



## INGRÉDIENTS

2 COURGETTES MOYENNES (ENVIRON 400 G) • 1 PETIT CHOU-FLEUR • 125 G DE ROQUETTE • 150 G DE FETA • 8 NOIX  
• 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE  
POUR LA VINAIGRETTE : 6 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1,5 C. À S. DE VINAIGRE DE VIN BLANC • 2 GOUSSSES D'AIL  
ÉCRASÉES • 1 C. À S. D'HERBES DE PROVENCE • POIVRE • SEL

## PRÉPARATION

COMMENCEZ PAR FAIRE LA VINAIGRETTE EN MÉLANGEANT BIEN TOUS LES INGRÉDIENTS, SAUF L'AIL. AJOUTEZ L'AIL ÉCRASÉ ET CONTRÔLEZ LE GOÛT DE LA VINAIGRETTE. NETTOYEZ ENSUITE LES LÉGUMES. DÉTAILLEZ LE CHOU-FLEUR EN PETITS BOUQUETS ET CUISEZ-LE À LA VAPEUR. ARRÊTEZ LA CUISSON ALORS QU'IL EST ENCORE LÉGÈREMENT CROQUANT. COUPEZ LES COURGETTES EN RONDELLES (D'ENVIRON 0,5 CM D'ÉPAISSEUR), EN OBLIQUE. FAITES CHAUFFER UN PEU D'HUILE D'OLIVE, PUIS FAITES DORER LES RONDELLES DE COURGETTE DES DEUX CÔTÉS, PAR PETITES QUANTITÉS. MÉLANGEZ LES COURGETTES ET LES PETITS BOUQUETS DE CHOU-FLEUR.

VERSEZ LA VINAIGRETTE SUR LES LÉGUMES ENCORE CHAUDS ET LAISSEZ-LES MARTINER AU MOINS 30 MINUTES. MÉLANGEZ ENSUITE LES FEUILLES DE ROQUETTE ET LES CERNEAUX DE NOIX AUX LÉGUMES, PUIS ÉMIETTEZ LA FETA AU-DESSUS DE LA SALADE. SERVEZ À TEMPÉRATURE AMBIANTE.

SOURCE : LEKKER ECOLOGISCH ! WWW.VELT.NU/WINKEL

# CORDON BLEU DE SEITAN

DÉLICIEUX ACCOMPAGNÉ D'UN STOEMP AUX LÉGUMES VERTS ET D'UNE SALADE DE TOMATES CERTISES À LA VINAIGRETTE

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

4 TRANCHES DE SEITAN  
• 2 TRANCHES D'EMMENTHAL  
• 2 BLANCS D'ŒUFS OU 1 ŒUF  
• CHAPELURE  
• 2 À 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

## PRÉPARATION

ENTAILLEZ DÉLICATEMENT LE SEITAN ET GLISSEZ UNE DEMI-TRANCHE DE FROMAGE DANS L'ENTAILLE. ENSUITE, TREMPÉZ LE SEITAN FARCI DANS LE BLANC D'ŒUF (OU L'ŒUF) LÉGÈREMENT BATTU PUIS DANS DE LA CHAPELURE. FAITES CHAUFFER L'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE ET FAITES-Y DORER LES TRANCHES DE SEITAN PANÉES.

SOURCE : LEKKER ECOLOGISCH ! WWW.VELT.NU/WINKEL



# PÂTÉ DE LÉGUMES

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

• 250 G DE TOFU  
• 3,5 C. À S. D'HUILE D'OLIVE  
• 3,5 C. À S. DE SAUCE DE SOJA  
• 1 C. À C. DE BOUILLON DE LÉGUMES (EN POUVRE)  
• 5 C. À S. D'EAU • 15 G DE PIGNONS DE PIN  
• 125 G DE POIREAUX (LAVÉS ET TAILLÉS EN BRUNOISE)  
• 125 G DE CAROTTES (PELÉES ET TAILLÉES EN BRUNOISE)

## PRÉPARATION

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180 °C.

PASSEZ LE TOFU, L'HUILE D'OLIVE, LA SAUCE DE SOJA, LE BOUILLON DE LÉGUMES, L'EAU ET LES PIGNONS DE PIN AU MIXEUR JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE PÂTE LISSE. VERSEZ CE MÉLANGE DANS UN BOL, AJOUTEZ LES POIREAUX ET CAROTTES ET MÉLANGEZ BIEN. TRANSFÉREZ LE PÂTÉ DANS UN PLAT PRÉALABLEMENT GRASSÉ ET PLACEZ CELUI-CI AU FOUR JUSQU'À CE QUE LE DESSUS BRUNISSE (ENTRE 35 ET 45 MINUTES). LAISSEZ REFROIDIR. SERVEZ SUR DES TOASTS OU UTILISEZ POUR GARNIR DES SANDWICHES.

SOURCE : WWW.EVAVZW.BE



# MEZZE

CE MEZZE VOUS RAPPELLERA SANS DOUTE UN APÉRITIF PRIS AU SOLEIL APRÈS UNE JOURNÉE DE TRAVAIL. VOUS POURREZ FAIRE UN TAS DE CHOSSES AVEC CES MISES EN BOUCHE. SERVEZ-LES ACCOMPAGNÉES DE QUARTIERS DE POMMES DE TERRE CUITES AU FOUR ET DE TRANCHES D'AUBERGINES GRILLÉES. FAITES-EN DES PETITES SALADES ORIGINALES POUR VOTRE DÎNER OU UTILISEZ-LES POUR GARNIR UN PAIN PITTA.

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

### POUR LES RONDELLES DE CAROTTES AU CUMIN

250 G DE RONDELLES DE CAROTTES • 25 ML D'HUILE D'OLIVE • 1 C. À S. DE JUS DE CITRON • 1 GOUSSE D'AIL • 1 POIGNÉE DE PERSIL PLAT • 1 C. À C. DE CUMIN • POIVRE ET SEL

### POUR LE HOUMOUS

1 BOCAL DE POIS CHICHES (RINCÉS ET ÉGOUTTÉS) • 1 C. À S. DE TAHINI • 1 GOUSSE D'AIL • 1 C. À S. DE JUS DE CITRON • SEL ET POIVRE • DE L'EAU GLACÉE

### POUR LA TAPENADE DE BETTERAVES ROUGES

250 G DE BETTERAVES ROUGES (EMBALLÉES SOUS VIDE OU FRAÎCHES, PELÉES ET CUITES) • 1 C. À C. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • 1 C. À S. DE SAUCE DE SOJA • UNE PINCÉE DE CHILI EN POUVRE • UNE PINCÉE DE CORTIANDRE MOULUE ET UNE POIGNÉE DE CORTIANDRE FRAÎCHE • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE

## POUR LES LENTILLES DU PUY

80 G DE LENTILLES DU PUY • DU BOUILLON DE LÉGUMES • 50 ML D'HUILE D'OLIVE • 2 C. À S. DE JUS DE CITRON • 1 C. À C. DE MOUTARDE • 1 C. À S. DE SIROP D'AGAVE (OU DE MIEL, DE SIROP DE RIZ OU DE SIROP D'ÉRABLE) • SEL ET POIVRE • DE LA CIBOULETTE FRAÎCHE, CISELÉE

## POUR LA SAUCE À LA MENTHE ET AU YAOURT DE SOJA

125 G DE YAOURT DE SOJA (NON SUCRÉ) • UNE POIGNÉE DE MENTHE FINEMENT CISELÉE • 1 C. À S. DE SIROP D'AGAVE (OU DE MIEL) • 2 C. À S. DE JUS DE CITRON • UNE PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE • UNE PINCÉE DE SEL (MARTIN)

## PRÉPARATION

### RONDELLES DE CAROTTES AU CUMIN

CUISEZ LES RONDELLES DE CAROTTES À LA VAPEUR.

PENDANT QU'ELLES CUISENT, PRÉPAREZ L'ASSAISONNEMENT :

MÉLANGEZ 25 ML D'HUILE D'OLIVE, 1 C. À S. DE JUS DE CITRON, UNE GOUSSE D'AIL, DU PERSIL PLAT ET 1 C. À C. DE CUMIN.

LORSQUE LES CAROTTES SONT CUITES, MÉLANGEZ-LES À L'ASSAISONNEMENT.

### HOUMOUS

PASSEZ AU MIXEUR LES POIS CHICHES, LE TAHINI, UNE GOUSSE D'AIL, 1 C. À S. DE JUS DE CITRON, LE PERSIL ET LE CUMIN, JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE PÂTE ÉPAISSE.

AJOUTEZ PETIT À PETIT DE L'EAU GLACÉE POUR RENDRE LE MÉLANGE ONCTUEUX.

CONSEIL : AJOUTEZ À VOTRE HOUMOUS DES HERBES FRAÎCHES ET DES ÉPICES, PAR EXEMPLE DE LA CORIANDRE ET DU CUMIN. VOUS POUVEZ AUSSI LUI AJOUTER UN LÉGUME (DU POTIRON CUIT, UNE BETTERAVE ROUGE CUIE, DES TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL, UN POIVRON GRILLÉ...)

### TAPENADE DE BETTERAVES ROUGES

DÉTAILLEZ LES BETTERAVES EN PETITS DÉS. POUR L'ASSAISONNEMENT, MÉLANGEZ LE CHILI EN POUDRE, LA CORIANDRE MOULUE, LE VINAIGRE BALSAMIQUE ET 1 C. À S. DE SAUCE DE SOJA. MÉLANGEZ ENSUITE AVEC LES BETTERAVES. SALEZ ET POIVREZ.

### LENTILLES DU PUY

CUISEZ LES LENTILLES DANS LE BOUILLON DE LÉGUMES. PENDANT QU'ELLES CUISENT, PRÉPAREZ UNE VINAIGRETTE AVEC 50 ML D'HUILE D'OLIVE, 2 C. À S. DE JUS DE CITRON, 1 C. À C. DE MOUTARDE ET 1 C. À S. DE SIROP D'ÉRABLE. ÉGOUTTEZ LES LENTILLES ET VERSEZ LA VINAIGRETTE SUR LES LENTILLES ENCORE CHAUDES. LAISSEZ REFROIDIR. MÉLANGEZ LA CIBOULETTE AUX LENTILLES. LAISSEZ REPOSER PENDANT UNE HEURE ET ASSAISONNEZ.

CONSEIL : VOUS POUVEZ VARIER LE PLATIS EN UTILISANT UNE AUTRE SAUCE OU EN REMPLAÇANT LES LENTILLES PAR UNE AUTRE LÉGUMINEUSE (POIS CHICHES, HARCOTS...) PAR EXEMPLE, VOUS POUVEZ UTILISER DES HARCOTS NOIRS AVEC UNE SAUCE À BASE D'HUILE NEUTRE, DE VINAIGRE DE RIZ, DE SAUCE DE SOJA, DE GINGEMBRE ET D'AIL. AJOUTEZ-Y DES PETITS OIGNONS HACHÉS, DES CACAHUËTES OU DES GRAINES DE SÉSAME. AVEC DU CHOU CHINOIS ÉMINCÉ, C'EST VRAIMENT DÉLICIEUX ! OU ENCORE, PRÉPAREZ UNE SAUCE À BASE D'HUILE D'OLIVE, DE JUS DE CITRON, D'ÉCHALOTES, DE CONCENTRÉ DE TOMATES ET D'AIL. VOILÀ QUI ACCOMPAGNE À MERVEILLE UNE BRUNOISE DE CAROTTES ET QUELQUES CERNEAUX DE NOIX. IL Y A UN TAS DE VARIANTES POSSIBLES !

### SAUCE À LA MENTHE ET AU YAOURT DE SOJA

INCORPOREZ AU YAOURT LA MENTHE FINEMENT CISELÉE, 1 C. À S. DE SIROP D'AGAVE, 2 C. À S. DE JUS DE CITRON, UNE PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE ET UNE PINCÉE DE SEL.

SOURCE : WWW.EVAVZW.BE



# BURGERS DE PATATES DOUCES

# ET DE HARICOTS AU CITRON VERT

UN DÉLICE AU BARBECUE !

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

1 OU 2 PATATES DOUCES • 1 BOÎTE DE HARICOTS ROUGES • 1 OIGNON ROUGE • 2 PIMENTS ROUGES • 3 C. À S. DE CACAHUËTES SALÉES (BROYÉES) • 50 À 75 G DE CHAPELURE • 0,5 C. À C. DE CORIANDRE MOULUE • 1 C. À C. DE CUMIN MOULU • UN DEMI-BOUQUET DE CORIANDRE (FEUILLES) • 2 CITRONS VERTS (LE ZESTE) • 1 C. À C. DE SEL • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • FARINE DE FROMENT

## PRÉPARATION

CUISEZ LES PATATES DOUCES NON PELÉES DANS UN GRAND VOLUME D'EAU. RINCEZ-LES À L'EAU FROIDE ET PELEZ-LES.

DANS UN SALADIER, MÉLANGEZ LES AUTRES INGRÉDIENTS ET LES PATATES DOUCES DÉCOUPÉES EN MORCEAUX. ÉCRASEZ LE TOUT POUR FORMER UNE PURÉE GROSSIÈRE ET FAÇONNEZ DÉLICATEMENT DE PETITS BURGERS AVEC CE MÉLANGE. SAUPOUDREZ D'UN PEU DE FARINE ET LAISSEZ REPOSER AU MOINS UNE HEURE AU RÉFRIGÉRATEUR. PLACEZ LES BURGERS AU BARBECUE ET CUISEZ-LES ENVIRON 5 MINUTES SUR CHAQUE FACE. SERVEZ-LES DANS UN PETIT PAIN, ACCOMPAGNÉS DE SALADE ET D'AVOCAT.

L'ANANAS LÉGÈREMENT GRILLÉ SE MARIE AUSSI TRÈS BIEN AVEC CES BURGERS.

SOURCE : WWW.EVAVZW.BE



# PAËLLA DE LÉGUMES ESTIVALE

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

1/2 C. À C. DE FILAMENTS DE SAFRAN • 1 L DE BOUILLON DE LÉGUMES • 250 G DE FÈVES • 200 G DE HARICOTS VERTS • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 200 G DE COURGETTES • 1 OIGNON (ÉMINCÉ) • 1 POIVRON ROUGE (COUPÉ EN DÉS DE 1 CM) • 1 POIVRON VERT (COUPÉ EN DÉS DE 1 CM) • 3 GOUSSES D'AIL (ÉMINCÉES) • 1 C. À C. DE PAPRIKA EN POUDRE • 200 G DE TOMATES (FRAÎCHES OU EN BOÎTE) • 400 G DE RIZ POUR PAËLLA • 2 C. À S. DE PERSIL HACHÉ • 100 G DE PETITS POIS • 1 BOÎTE D'ARTICHAUTS (À L'HUILE D'OLIVE, ÉGOUTTÉS) • SEL ET POIVRE

## PRÉPARATION

REMUEZ PENDANT QUELQUES SECONDES LES FILAMENTS DE SAFRAN DANS UNE POËLE CHAUDE POUR LES SÉCHER SANS QU'ILS CHANGENT DE COULEUR. RÉDUISEZ-LES EN POUDRE À L'AIDE D'UN MORTIER ET UN PILON. MOUILLEZ AVEC UN FILET DE BOUILLON ET RÉSERVEZ.

PORTEZ À ÉBULLITION UNE CASSEROLE D'EAU SALÉE. JETEZ-Y LES FÈVES, ATTENDEZ QUE L'ÉBULLITION REPRENNE ET LAISSEZ CUIRE 2 MINUTES. RÉCUPÉREZ LES FÈVES À L'AIDE D'UNE ÉCUMOIRE, LAISSEZ-LES ÉGOUTTER ET METTEZ-LES DANS UN PLAT. RAMENEZ L'EAU À ÉBULLITION ET BLANCHISSEZ-Y LES HARICOTS VERTS PENDANT 3 MINUTES. RÉCUPÉREZ-LES À L'AIDE D'UNE ÉCUMOIRE ET RINCEZ-LES SOUS L'EAU FROIDE POUR LES REFROIDIR. ÉGOUTTEZ-LES DANS UNE ASSIETTE. DÉBARRASSEZ LES FÈVES DE LEUR PELLICULE VERTE ET METTEZ-LES AVEC LES HARICOTS VERTS.

FAITES CHAUFFER 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE, À FEU MOYEN À VIF, DANS UNE GRANDE POËLE ANTIADHÉSIVE OU DANS UN PLAT PEU PROFOND ALLANT AU FOUR. FAITES DORER LES RONDELLES DE COURGETTE PENDANT 2 À 3 MINUTES. DÉPOSEZ-LES SUR UNE ASSIETTE.

AJOUTEZ LE RESTANT D'HUILE DANS LA POËLE ET FAITES REVENIR L'OIGNON À FEU DOUX PENDANT 5 MINUTES. AJOUTEZ LES DÉS DE POIVRONS ET LAISSEZ MIJOTER JUSQU'À CE QUE L'OIGNON SOIT CUIT ET LÉGÈREMENT DORÉ. AJOUTEZ L'AIL ET LE PAPRIKA ET REMUEZ PENDANT 1 MINUTE.



METTEZ LES TOMATES DANS LA POËLE ET LAISSEZ-LES CUIRE 2 À 3 MINUTES POUR LES RAMOLLIR. VERSEZ LE BOUILLON QUE VOUS AVEZ RÉSERVÉ, AJOUTEZ LE SAFRAN, SALEZ ET POIVREZ LE MÉLANGE À VOTRE GUISE, ET PORTEZ À ÉBULLITION. RÉPARTISSEZ UNIFORMÉMENT LE RIZ ET LE PERSIL DANS LA SAUCE, DÉPOSEZ LES HARICOTS VERTS, LES COURGETTES, LES PETITS POIS ET LES ARTICHAUTS SUR LE RIZ ET SECUEZ LA POËLE POUR FAIRE UN PEU DESCENDRE LES LÉGUMES DANS LA SAUCE. LAISSEZ CUIRE LE TOUT PENDANT 6 MINUTES À FEU PLUS DOUX, MAIS EN LAISSANT FRÉMIR LA SAUCE. BAISSÉZ ENCORE LA TEMPÉRATURE ET LAISSEZ CUIRE LA PAËLLA PENDANT 14 MINUTES, JUSQU'À CE QUE TOUT LE LIQUIDE AIT ÉTÉ ABSORBÉ ET QUE LE RIZ SOIT CUIT. RETIREZ LA POËLE DE LA CUISINIÈRE, COUVREZ-LA D'UN COUVERCLE OU D'UN ESSUIE DE VAISSELLE PROPRE ET LAISSEZ REPOSER LA PAËLLA PENDANT 5 MINUTES AVANT DE SERVIR  
SOURCE : WWW.EVAVZW.BE

## STRUDEL AU HACHÉ, SALADE DE CHOU COLORÉE ET POMMES DE TERRE

CE STRUDEL VOUS DEMANDERA MOINS DE TRAVAIL QUE VOUS NE L'IMAGINEZ, ET VOUS N'AUREZ PAS BESOIN D'INGRÉDIENTS PARTICULIERS POUR LE FAIRE. VOUS POUVEZ RÉALISER LA SAUCE POUR LA SALADE DE CHOU EN UTILISANT DE LA VÉGANAÏSE OU, POUR UNE VARIANTE PLUS LÉGÈRE, AVEC UN MÉLANGE MOITIÉ-MOITIÉ DE VÉGANAÏSE ET DE YAOURT.

### INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

#### POUR LE STRUDEL AU HACHÉ

2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 250 G DE HACHÉ VÉGÉTARIEN • 160 G DE CHAMPIGNONS DÉTAILLÉS EN UNE FINE BRUNOISE • 1 C. À C. DE THYM • 1 OIGNON ÉMINCÉ • 1 GOUSSE D'AIL • 1 BRANCHE DE CÉLERT (EN PETITS DÉS) • 1 CAROTTE RÂPÉE • 1 POIGNÉE DE PERSIL FRAIS HACHÉ • 2 C. À S. DE FARINE DE FROMENT (OU DE FARINE DE POIS CHICHES) • 50 ML DE VIN BLANC (OU DE BOUILLON DE LÉGUMES) • 1 OU 2 C. À S. DE SAUCE DE SOJA • POIVRE À VOLONTÉ • NOIX DE MUSCADE À VOLONTÉ • 1 PAQUET DE PÂTE FEUILLETÉE • 2 C. À S. DE GRAINES DE SÉSAME

#### POUR LA SALADE DE CHOU COLORÉE

120 G DE CHOU VERT RÂPÉ • 120 G DE CHOU ROUGE RÂPÉ • 120 G DE CAROTTES RÂPÉES • 75 À 100 ML DE VÉGANAÏSE (VOIR RECETTE, OU DISPONIBLE EN MAGASIN BIO) • 2 C. À S. DE CORNICHONS ÉMINCÉS (+ 2 C. À S. DE MARINADE DU BOCAL) • 1 C. À C. DE SUCRE • POIVRE ET SEL AUX HERBES À VOLONTÉ • UN PEU DE JUS DE CITRON

### PRÉPARATION

FAITES REVENIR L'OIGNON, L'AIL, LE CÉLERT, LES CHAMPIGNONS, LA CAROTTE ET LE THYM AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE. AJOUTEZ LE HACHÉ VÉGÉTARIEN ET LE PERSIL FRAIS, ET LAISSEZ ENCORE MIJOTER QUELQUES INSTANTS. AJOUTEZ LA FARINE, REMUEZ BIEN ET MOUILLEZ AVEC LE VIN BLANC OU LE BOUILLON DE LÉGUMES. ASSAISONNEZ AVEC LA NOIX DE MUSCADE ET LE POIVRE. DÉROULEZ LA PÂTE, DÉPOSEZ LE MÉLANGE DESSUS, ENROULEZ LA PÂTE AUTOUR DE LA GARNITURE ET REPLIEZ LES EXTRÉMITÉS DU STRUDEL POUR LE FERMER. BADIGEONNEZ LE STRUDEL AVEC UN PEU D'HUILE D'OLIVE, SAUPOUDREZ DE GRAINES DE SÉSAME, PIQUEZ ÇÀ ET LÀ AVEC UNE FOURCHETTE, ENFOURNEZ À 180 °C ET LAISSEZ CUIRE 20 À 30 MINUTES.

POUR PRÉPARER LA SAUCE, MÉLANGEZ LA VÉGANAÏSE (OU MAYONNAÏSE DE SOJA) ET LES CONDIMENTES. VERSEZ SUR LES LÉGUMES RÂPÉS ET REMUEZ BIEN. ACCOMPAGNEZ DE POMMES DE TERRE.

VOUS POUVEZ AUSSI ACCOMPAGNER LE STRUDEL D'UNE SAUCE LAPIN, D'UNE SAUCE À LA KRIEK OU D'UNE SAUCE AUX PRUNEAUX.

SOURCE : WWW.EVAVZW.BE



## POMMES DE TERRE RISSOLÉES AUX HARICOTS PRINCESSES, CHAMPIGNONS ET OIGNONS

UN PLAT DÉLICIEUX À ACCOMPAGNER D'UNE SALADE DE TOMATES ET DE MORCEAUX DE FETA.

### INGRÉDIENTS

ENVIRON 16 PETITES POMMES DE TERRE (À CHAIR FERME) • 300 G DE HARICOTS PRINCESSES • 400 G DE CHAMPIGNONS • 1 BEL OIGNON • ENVIRON 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 C. À S. D'HERBES DE PROVENCE • POIVRE • SEL AUX HERBES

### PRÉPARATION

NETTOYEZ LES LÉGUMES. CUISEZ LES PRINCESSES À LA VAPEUR. PELEZ LES POMMES DE TERRE ET CUISEZ-LES. ÉMINCEZ L'OIGNON. COUPEZ LES CHAMPIGNONS EN TRANCHES. FAITES CHAUFFER 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE ET FAITES REVENIR L'OIGNON À FEU DOUX ; AJOUTEZ LES CHAMPIGNONS ET LAISSEZ MIJOTER QUELQUES INSTANTS. SALEZ ET POIVREZ À VOTRE CONVENANCE, PUIS RETIREZ LES CHAMPIGNONS ET LES OIGNONS DE LA POËLE. REFAITES CHAUFFER UN PEU D'HUILE ET FAITES RISSOLER LES POMMES DE TERRE À FEU VIF. BAISSÉZ LA TEMPÉRATURE ET AJOUTEZ LES PRINCESSES, L'OIGNON ET LES CHAMPIGNONS AUX POMMES DE TERRE. ASSAISONNEZ L'ENSEMBLE AVEC LES HERBES DE PROVENCE, DU POIVRE FRAÎCHEMENT MOULU ET DU SEL (AUX HERBES), ET RÉCHAUFFEZ-LE BIEN.

CONSEIL : VOILÀ UNE EXCELLENTE RECETTE POUR ACCOMMODER UN RESTE DE POMMES DE TERRE CUITES.  
SOURCE : LEKKER ECOLOGISCH ! WWW.VELT.NU/WINKEL

## QUESADILLA AU POTIRON

### INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

350 G DE POTIRON COUPÉ EN DÉS • BOUILLON DE LÉGUMES • 1 OIGNON ROUGE ÉMINCÉ • 1 BOÎTE DE HARICOTS NOIRS • 1/2 BOÎTE DE MAÏS (200 G) • 1/2 C. À C. DE PAPRIKA EN POUDRE • 1/4 C. À C. DE CHILI • 1/2 C. À C. DE CUMIN • 3 C. À S. DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE • 1,5 C. À S. DE VINAIGRE DE VIN ROUGE • 8 GRANDES TORTILLAS • POIVRE ET SEL À VOLONTÉ

### PRÉPARATION

FAITES CUIRE LES DÉS DE POTIRON DANS UN FOND DE BOUILLON DE LÉGUMES. ÉGOUTTEZ S'IL Y A UN EXCÉDENT DE BOUILLON, ET RÉDUISEZ EN UNE PURÉE ÉPAISSE ET LISSÉ. SALEZ ET POIVREZ. FAITES REVENIR L'OIGNON DANS L'HUILE D'OLIVE, PUIS AJOUTEZ LE MAÏS, LES HARICOTS NOIRS ET LES ÉPICES. LAISSEZ MIJOTER QUELQUES INSTANTS, ÉCRASEZ GROSSIÈREMENT LES HARICOTS ET ASSAISONNEZ À VOTRE GOÛT AVEC LE VINAIGRE DE VIN ROUGE ET LA CORIANDRE FRAÎCHE. FAITES CHAUFFER UNE POËLE. BADIGEONNEZ LÉGÈREMENT UNE TORTILLA AVEC DE L'HUILE. POSEZ-LA DANS LA POËLE, FACE GRATISÉE VERS LE BAS, CÔTÉ POËLE, ET ÉTALEZ LE MÉLANGE AUX HARICOTS ET LA PURÉE DE POTIRON SUR LA TORTILLA. RECOUVREZ D'UNE DEUXIÈME TORTILLA. HUILEZ LÉGÈREMENT LE DESSUS DE LA TORTILLA ET RETOURNEZ-LA AFIN DE CUIRE LA DEUXIÈME FACE. POUR RETOURNER LA QUESADILLA, LE PLUS SIMPLE CONSISTE À PLACER UNE ASSIETTE À L'ENVERS SUR LA POËLE, À RETOURNER LA POËLE POUR FAIRE TOMBER LA QUESADILLA DANS L'ASSIETTE, À REMETTRE LA POËLE SUR LA CUISINIÈRE ET ENFIN À LAISSER GLISSER LA QUESADILLA DE L'ASSIETTE DANS LA POËLE.

SOURCE : WWW.EVAVZW.BE

# VOL-AU-VENT VEGGIE

POUR RÉALISER CETTE RECETTE DE VOL-AU-VENT VEGGIE, VOUS POUVEZ UTILISER DES MORCEAUX DE « POULET VÉGÉTARIEN », DISPONIBLES EN GRANDE SURFACE SOUS LES MARQUES GREENWAY ET DE VEGETARISCHE SLAGER. QUANT AUX PROTÉINES DE SOJA EN MORCEAUX, VOUS EN TROUVEREZ DANS LES MAGASINS D'ALIMENTATION NATURELLE, MAIS VOUS POUVEZ AUSSI VOUS EN PASSER, QUITTE À AUGMENTER LES QUANTITÉS DE « POULET VÉGÉTARIEN ». POUR ACCOMPAGNER CES VOL-AU-VENT, QUOI DE MIEUX QUE DES FRITES ?

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

- 100 G DE PROTÉINES DE SOJA EN MORCEAUX
- 1/2 L DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 2 C. À S. DE MARGARINE DE SOJA
- 250 G DE CHAMPIGNONS (EN TRANCHES)
- 300 G DE MORCEAUX DE « POULET VÉGÉTARIEN » (GREENWAY OU VEGETARISCHE SLAGER)
- 50 G DE MARGARINE DE SOJA
- 50 G DE FARINE DE FROMENT
- 1/2 L DE LAIT DE SOJA NON SUCRÉ
- UN FILET DE MADÈRE
- UN TRAIT DE JUS DE CITRON
- NOIX DE MUSCADE, SEL ET POIVRE
- PERSIL FRAIS (HACHÉ FINEMENT)
- 4 CROÛTES DE VOL-AU-VENT



## PRÉPARATION

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180 °C. FAITES CUIRE LES PROTÉINES DE SOJA DANS UN DEMI-LITRE DE BOUILLON DE LÉGUMES PENDANT 5 MINUTES, ÉTEIGNEZ LE FEU ET LAISSEZ REPOSER. PENDANT CE TEMPS, FAITES CHAUFFER 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MARGARINE DE SOJA DANS UNE POÊLE ET FAITES-Y REVENIR LES TRANCHES DE CHAMPIGNONS JUSQU'À CE QU'ELLES PRENNENT UNE BELLE COULEUR. SORTEZ-LES DE LA POÊLE ET FAITES REVENIR LES MORCEAUX DE POULET VÉGÉTARIEN DANS 1 CUILLÈRE À SOUPE DE MARGARINE. ENFOURNEZ LES FEUILLETÉS.

PRÉPAREZ UNE BÉCHAMEL AVEC LE RESTE DE MARGARINE, LA FARINE ET LE LAIT DE SOJA. RAJOUTEZ UN PEU DE BOUILLON DE LÉGUMES (UTILISEZ LE BOUILLON DE LÉGUMES QU'IL VOUS RESTE DES PROTÉINES DE SOJA), UN FILET DE MADÈRE, UN TRAIT DE JUS DE CITRON, DU POIVRE, DU SEL ET DE LA NOIX DE MUSCADE.

ÉGOUTTEZ BIEN LES PROTÉINES DE SOJA ET MÉLANGEZ CES DERNIÈRES, LES MORCEAUX DE POULET VÉGÉTARIEN, LES CHAMPIGNONS, LE PERSIL FRAIS HACHÉ ET LA BÉCHAMEL. GARNISSEZ LES VOL-AU-VENT.

VOUS AVEZ ENVIE DE FAIRE VOUS-MÊMES VOS VIDÉS (CROÛTES DE VOL-AU-VENT) ? PRENEZ DEUX GRANDES PLAQUES DE PÂTE FEUILLETÉE ET DÉCOUPEZ DEDANS QUATRE PETITS RONDS À L'AIDE D'UN VERRE. ENSUITE, DÉCOUPEZ ENCORE 12 PETITS RONDS AU MILIEU DESQUELS VOUS ENLÈVEREZ UN PLUS PETIT ROND AFIN DE FORMER DES ANNEAUX. BADIGEONNEZ CHAQUE PETIT ROND AVEC UN PEU DE MARGARINE (OU D'HUILE D'OLIVE) ET POSEZ UN ANNEAU DE PÂTE FEUILLETÉE DESSUS. BADIGEONNEZ À NOUVEAU ET POSEZ ENCORE UN ANNEAU DE PÂTE FEUILLETÉE. PROCÉDEZ DE MÊME POUR CHAQUE VIDÉ. CUISEZ LES VIDÉS FAITS MAISON PENDANT 20 À 25 MINUTES ENVIRON DANS UN FOUR PRÉCHAUFFÉ À 180 °C.

SOURCE : [WWW.EVAVZW.BE](http://WWW.EVAVZW.BE)

# PAIN PERDU À LA CRÈME DE COCO ET AUX FRUITS

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

### POUR LA CRÈME DE COCO

1 BOÎTE DE CRÈME DE COCO • 30 À 50 G DE SUCRE EN POUDRE • 1/2 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE

### POUR LE PAIN PERDU

250 ML DE LAIT D'AMANDES • 1 C. À S. DE SIROP D'ÉRABLE OU DE SUCRE BRUN • 1 C. À S. DE FARINE CLASSIQUE • 1 C. À S. DE FARINE DE SARRASIN OU ENCORE 1 C. À S. DE FARINE CLASSIQUE • 1 C. À C. DE CANNELLE • UNE DEMI-DOUZAINE DE TRANCHES DE VIEUX PAIN, DE PRÉFÉRENCE ÉPAISSES

## PRÉPARATION

### CRÈME DE COCO

LA VEILLE, PLACEZ UNE BOÎTE DE CRÈME DE COCO AU RÉFRIGÉRATEUR, AINSI LA CRÈME DE COCO REMONTE DANS LA BOÎTE ET LE LAIT DE COCO RESTERA AU FOND. C'EST DE LA CRÈME DE COCO QUE VOUS AVEZ BESOIN. VOUS POURREZ UTILISER LE LAIT DANS UN SMOOTHIE OU UN CURRY DE LÉGUMES. METTEZ LA CRÈME DE COCO DANS UN SALADIER, AJOUTEZ LES AUTRES INGRÉDIENTS ET BATTEZ LE TOUT JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE CRÈME FERME. RÉSERVEZ LA CRÈME DE COCO AU RÉFRIGÉRATEUR.

### PAIN PERDU

MÉLANGEZ LE LAIT D'AMANDES, LE SIROP D'ÉRABLE, LA FARINE, LA CANNELLE ET LE SEL DANS UN PLAT PEU PROFOND. DÉPOSEZ LES TRANCHES DE PAIN DANS LE LAIT D'AMANDES ET RETOURNEZ-LES AFIN DE BIEN EN IMBIBER LES DEUX FACES. FAITES CHAUFFER UN PEU DE BEURRE DANS LA POÊLE ET FAITES DORER LES DEUX FACES DES TRANCHES DE PAIN. POSEZ DE PETITS MORCEAUX DE FRUITS DE SAISON SUR LES TRANCHES DE PAIN PERDU, VERSEZ UN FILET DE SIROP D'ÉRABLE ET GARNISSEZ AVEC UN PEU DE CRÈME À LA NOIX DE

COCO



SOURCE : [WWW.EVAVZW.BE](http://WWW.EVAVZW.BE)

# SMOOTHIE VERT

## INGRÉDIENTS

- 1/2 BANANE
- 1 VERRE DE JUS DE POMMES
- 1 POIGNÉE DE « FEUILLES VERTES » CRUES (FANES DE RADIS OU JEUNES ÉPINARDS PAR EXEMPLE)

## PRÉPARATION

PASSEZ LE TOUT AU MIXEUR ET DÉGUSTEZ ! VOUS POUVEZ BIEN ÉVIDEMMENT UTILISER D'AUTRES TYPES DE FRUITS, DE LÉGUMES ET D'HERBES POUR CRÉER UN SMOOTHIE RAFRAÎCHISSANT ET NOURRISSANT.

LE GRAND AVANTAGE D'UN SMOOTHIE VERT, C'EST QU'IL VOUS APPORTE UNE BONNE PORTION DE LÉGUMES À FEUILLES. CES LÉGUMES SONT EXCELLENTS POUR LA SANTÉ DU FAIT DE LEUR TENEUR ÉLEVÉE EN CHLOROPHYLLE. ET CE QUI EST BIEN, C'EST QUE L'ON PEUT AUSSI UTILISER DES FANES (DE RADIS PAR EXEMPLE) ET (MAUVAISES) HERBES POUR CE CÔTÉ « VERT ». AU PRINTEMPS, NE DÉDAIGNEZ PAS LE SMOOTHIE AUX ORTIES !

SOURCE : ECOZOET [WWW.VELT.NU/WINKEL](http://WWW.VELT.NU/WINKEL)



# MINI MERINGUES VÉGÉTALIENNES



FATRE DES MERINGUES SANS ŒUFS ? C'EST POSSIBLE ! IL NE VOUS FAUDRA QUE DEUX INGRÉDIENTS, DU SUCRE ET... LE JUS DE CUISSON DE LÉGUMINEUSES (AUSI APPELÉ « AQUAFABA »).

## INGRÉDIENTS (POUR UNE VINGTAINÉ DE MERINGUES)

- 100 ML D'AQUAFABA (LE LIQUIDE DE 1 BOÎTE OU DE 1 BOCAL DE POTS CHICHES OU DE HARICOTS BLANCS)
- 100 G DE SUCRE CRISTALLISÉ • 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ (OU 1 C. À C. D'EXTRAIT DE VANILLE)

## PRÉPARATION

PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 100 °C. BATTEZ LE LIQUIDE DE LA BOÎTE DE POIS CHICHES À L'AIDE D'UN BON BATTEUR MANUEL – COMME VOUS BATTRIEZ DES BLANCS D'ŒUFS EN NEIGE – JUSQU'À CE QUE VOUS PUISSEZ FORMER DE BELLES POINTES. AJOUTEZ LE SUCRE VANILLÉ ET LE SUCRE CRISTALLISÉ ET BATTEZ ENCORE UN PEU. LA MOUSSE OBTENUE DOIT ÊTRE ASSEZ FERME POUR POUVOIR RETOURNER LE BOL SANS QUE SON CONTENU TOMBE. METTEZ LA MOUSSE DANS UNE POCHÉ À DOUVILLE, RECOUVREZ UNE PLAQUE POUR LE FOUR DE PAPIER CUISSON ET DRESSEZ LES MERINGUES. CELLES-CI GONFLERONT ENCORE UN PEU EN CUISANT, DONC LAISSEZ DE LA PLACE ENTRE LES MERINGUES ET NE LES FAITES PAS TROP GRANDES. CUISEZ-LES UNE DEMI-HEURE. (LE TEMPS DE CUISSON PEUT VARIER D'UN FOUR À L'AUTRE, MAIS LES MERINGUES NE DOIVENT PLUS COLLER AU DOIGT LORSQU'ON Pousse DESSUS. VOUS POUVEZ LES LAISSER CUIRE UN QUART D'HEURE OU UNE DEMI-HEURE DE PLUS AU BESOIN.) ÉTEIGNEZ LE FOUR ET LAISSEZ-Y REFROIDIR LES MERINGUES. CELA PEUT ENCORE PRENDRE UNE BONNE HEURE. SERVEZ LES MERINGUES AVEC DE LA CRÈME FRAÎCHE BATTUE, DES MORCEAUX DE FRUITS FRAIS ET DES COPEAUX DE CHOCOLAT NOIR.

SOURCE : [WWW.EVAVZW.BE](http://WWW.EVAVZW.BE)