

La recette de la semaine

Le chili sin carne

Ingrédients

300g de haricots rouges

(on peut aussi mélanger avec des haricots blancs, hazuki...)

2 gros oignons

2 grosses carottes

2 à 3 côtes de céleri

2 gousses d'ail

1 poivron rouge (en été)

Huile d'olive

Épices 1: paprika doux, coriandre moulue, cumin

60 cl de coulis de tomate

15 cl de bouillon

Épices 2 : Origan, laurier, 2 clous de girofle, 2 pincées de sucre, piment (selon votre goût), sel, poivre

Faites tremper les haricots une nuit.

Rincez-les puis faites les cuire pendant 1h30. Ils doivent être légèrement fermes.

Egouttez-les.

Préparer grossièrement les oignons, les carottes, le céleri, l'ail et le poivron.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites-y rissoler l'oignon et l'ail. Ajouter le céleri, les carottes, le poivron. Ajouter les épices.

Faites dorer 1 minute puis ajouter le coulis de tomate, le bouillon, les épices 2.

Portez à ébullition et ajoutez les haricots. Laissez cuire à feu doux 30 à 45 min, selon le degré de fermeté des haricots. Une partie va se défaire et faire épaissir la sauce.

Pour une illusion « con carne » vous pouvez ajouter 200g de seitan ou 30g de protéines de soja texturées.

Pour servir : ajouter quelques feuilles de coriandre fraîche. Servir soit avec du riz soit avec des tortillas, de la crème fraîche et du fromage râpé.



La recette de la semaine

Chou farci à la hongroise

Ingrédients

Un gros chou vert ou blanc lisse et 400 gr de choucroute
2 oignons - 2 gousses d'ail
6 champignons de Paris
1 carotte - 1 panais
400 gr de protéines de soja texturé ou du tofu fumé coupé en petit
100 ml de coulis de tomate
Huile d'olive
2 cuillère à soupe de paprika doux,
60 cl de coulis de tomate
sel, poivre, herbes de provence et un bouillon cube
400 gr de riz demi-complet

Détacher doucement les grandes feuilles entière du chou et les faire blanchir et ramollir à l'eau bouillante (si cela ne se détache pas, faire bouillir 2 mn le chou entier)

Faire cuire le riz et réserver

Faire tremper le soja texturé dans le bouillon chaud et réserver

Couper les oignons en très fin, les faire revenir à la poêle et ajouter tous les légumes - y compris quelques jeunes feuilles de chou - coupés fins et petits également

Retirer la poêle du feu le temps de verser le paprika sur les légumes et de mélanger, puis ajouter le soja texturé ou le tofu en petits morceaux

Laisser mijoter pour faire cuire les légumes et évaporer l'excédent d'eau

Ajouter le riz dans la préparation pour former la farce

Déplier les feuilles de chou, poser 2 ou 3 cuillères de farce dedans, rouler la feuille sur elle-même et enfoncer les bords à l'intérieur pour fermer le "chausson"

Poser dans un faitout en fonte l'ensemble des chaussons, en alternant avec des couches de choucroute. Recouvrir du coulis de tomate et humidifier régulièrement avec le reste de bouillon, faire cuire à feu doux recouvert. Servir avec le reste de riz !



La recette de la semaine

Couscous végétalien

Ingrédients

- 400 g de couscous moyen
- 3 oignons jaunes
- 1 poireau
- 5 tomates rondes
- 3 carottes
- 4 courgettes
- 2 grosses pommes de terre
- 2 aubergines
- 2 navets
- 400 g de tomates concassées avec jus
- 300 g de pois-chiches cuits (ou en conserve)
- 1 bouillon-cube de légumes (de préférence dégraissés)
- Épices : 4 épices, épices pour couscous, gingembre, cannelle, ras el-hanout
- 1 poignée de persil plat haché
- 1 poignée de coriandre fraîche ciselée
- Sel et poivre
- Des feuilles de menthe pour la présentation
- De l'huile d'olive
- 1 noix de margarine fondue (10 g)

Préparation :

1. Lavez et épluchez les légumes. Lavez les tomates et râpez-les
2. Faites revenir les oignons émincés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Quand ils sont translucides, ajoutez les tomates râpées et les carottes en tronçons, remuez bien et incorporez les tomates concassées. Assaisonnez avec les épices choisies, poivrez et versez une bonne quantité d'eau (environ un litre) avec le cube-bouillon pour couvrir le tout. Laissez cuire pendant une vingtaine de minutes.
- 3 Incorporez ensuite les pommes de terre et les courgettes coupées en gros morceaux, les navets en moitiés, le poireau en tronçons et les aubergines en gros cubes. Poursuivez la cuisson pendant au moins 25 minutes (vous pouvez rajouter un peu d'eau si besoin) et juste avant la fin de la cuisson, incorporez les pois chiches égouttés, la coriandre et le persil frais.

Préparation de la semoule

Porter à ébullition 400 ml d'eau salée.

Dans un plat creux, arrosez la semoule d'un filet d'huile d'olive et mélangez pour bien l'imprégner. Versez l'eau bouillante sur la semoule. Laissez gonfler et ajoutez la margarine fondue. Égrenez la semoule (à l'aide d'une fourchette) pour éviter la formation de gros grumeaux. Servez la semoule dans un grand plat de service avec les légumes en sauce. Décorez avec quelques feuilles de menthe.



La recette de la semaine : la magie des tartinades

Un accessoire très important dans la cuisine végétarienne, c'est le mixeur. Il permet de réduire tous ces ingrédients fibreux en une texture tellement plus agréable : outre les classiques soupes et purées pourtant à l'honneur en hiver, je vous propose aujourd'hui la plus moderne tartinade. Ses représentants les plus illustres, houmous, guacamole, tzatziki, sont à portée de n'importe quel cuisinier. Mais qu'est-ce qui empêche d'innover ? On met n'importe quoi, on mixe, et c'est prêt à être étalé sur du bon pain ou des galettes. Plein de recettes disponibles ici : https://vegan-pratique.fr/recette_type/tartinades/

Une recette universelle serait :

1 légumineuse cuite, qui apporte la texture, le liant: pois chiche, lentilles, haricots...

1 oléagineux : pâte de sésame (Tahiné), beurre de cacahuète, noix, avocat

1 légume cru ou cuit (en option)

**-4 épice : on peut aussi relever une tartinade par de l'ail, oignons
jus de citron (bon conservateur), sel, poivre**

Exemple: TARTINADE DE POIS CASSÉS

- 300 g de pois cassés cuits
- 2 càs de purée de cacahuètes
- 2 càs d'huile d'olive
- ½ oignon

Mixer tous les ingrédients ensemble pour obtenir une pâte homogène et onctueuse. Corriger l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

La recette de la semaine : Ragoût de pommes de terre au paprika

- **1 kg de pomme de terre fermes**
 - **2 gros oignons**
 - **1 poivron (ou selon saison 2 branches de céleri)**
 - **3 cuillères à soupe de paprika en poudre**
 - **¾ litre d'eau tiède**
 - **1 paquet de tofu fumé (250 gr) ou mieux 4 saucisses de tofu fumé (viennoises)**
 - **Huile, sel, piment**
 - **Des cornichons aigres doux ou des légumes lacto fermenté**
-
- Eplucher et couper finement les oignons et le poivron/céleri
 - Les faire fondre dans un grand faitout
 - Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper dans le sens de la longueur en fine lamelle (façon potatoes)
 - Les ajouter aux oignons et les faire revenir quelques minutes
 - Retirer du feu et ajouter le paprika en poudre - Remuer délicatement
 - Ajouter l'eau sur l'ensemble de façon à ce qu'elle couvre les pommes de terre d'1 cm au dessus
 - Laisser mijoter 20 mn à feu doux en couvrant à moitié
 - Ajouter les saucisses de soja ou le tofu fumé en les coupant en morceaux de 2 cm
 - Laisser mijoter encore 5 à 10 mn

Servir avec un peu de crème végétale liquide, du piment pour relever la saveur et accompagnée d'une salade de cornichons aigre doux ou avec des légumes lacto fermentés. Réchauffé une seconde fois, c'est encore meilleur!



La recette de la semaine : steak de betterave et quinoa

Envie de quelque chose à glisser entre 2 tranches de pain moelleux? Ou juste d'un équivalent au steak haché pour trôner au milieu de votre assiette ? Pas d'inquiétude, il existe plein de possibilités végétaliennes délicieuses et qui changeront de l'ordinaire. En version "toute prêtes", je conseille le tempeh, sorte de champignon poussant entre des graines de soja pour former une pâte qu'on peut poêler. En version "maison", je vous propose d'utiliser deux supers ingrédients: le quinoa, céréale riche en nutriments, et la betterave, légume qui donnera un rouge sanguin à votre préparation. Tout comme les tartinades, les steaks végé peuvent être infiniment variés.

Ingrédients: 100 g betteraves (cruées ou cuites, hachées grossièrement); 100 g de quinoa (cuit) ; 20g farine (ou gluten pour effet plus "viande"); 1 càs de sauce soja; 1/2 oignon émincé (50 g); 1 gousse d'ail hachée; 3 à 4 càs de chapelure (40 g); 2 càs d'huile; épices à volonté, selon les goûts

1. Éplucher la betterave et la hacher (par exemple avec un mixeur).
2. émincer l'oignon et le faire revenir dans 1 càs d'huile.
3. Dans un saladier, mettre la farine avec le quinoa, 1 gousse d'ail, la chapelure et 1 càs de sauce soja, poivrer et mélanger le tout. Ajouter jusqu'à 80 ml d'eau jusqu'à avoir une consistance de pâte avec une bonne tenue. Rajouter la betterave et l'oignon et mélanger à nouveau.
4. Avec la pâte, former 2 steaks.
5. Les cuire dans la poêle huilée pendant 5 min de chaque côté.