

Février

La recette de l'équipe

Soupe épicée de patates douces



Ingrédients (2 portions)

- 2 patates douces
- 200mL de lait de coco
- 1/2 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 200mL de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de pâte de curry rouge (à ajuster en fonction des préférences)
- huile de chili avec ail frit
- 200g de champignons
- beurre

Bonus : coriandre, graines de courge grillées au four (d'un autre plat : 0 déchet !)

Préparation

1. Faire revenir l'ail et l'oignon émincés avec le beurre puis ajouter le curry et laisser dorer
2. Ajouter les patates douces coupées en dés
3. Ajouter le lait de coco, le bouillon et un peu d'huile de chili, couvrir et laisser mijoter
4. Dorer les champignons dans une poêle
5. Servir le bouillon avec les champignons, la coriandre et les graines.

Enregistre moi pour plus tard !

La recette de l'équipe

Salade de lentilles aux légumes rôtis



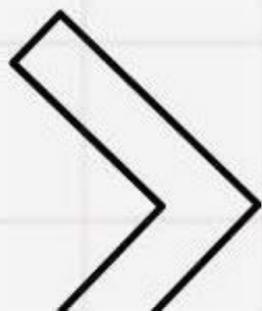
Ingrédients (4 portions)

- 200g de lentilles
- 1 betterave
- 8 jeunes carottes
- 40g de noisettes
- 80g de feta
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de moutarde à l'ancienne
- 1 c.à.c de miel
- sel et poivre

Préparation

1. Peler les carottes et la betterave. Couper les carottes en deux et la betterave en tranches épaisses. Faire cuire les carottes et la betterave à la vapeur pendant 5 à 10 minutes.
2. Diposer les légumes sur une plaque, saler, arroser d'un bon filet d'huile d'olive puis faire rôtir pendant 20 à 30 minutes à 390°F (200°C).
3. Rincer les lentilles, verser dans une casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Laissez mijoter sur feu doux pendant environ 20min.
4. Dans un bol, mélanger 3 c.à.s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde, un peu de sel et de poivre. Concasser grossièrement les noisettes.
5. Servir les lentilles avec les légumes, la vinaigrette et la feta grossièrement émiettée.

Enregistre moi pour plus tard !



Avril

La recette de l'équipe

Crêpes de légumes style okonomiyaki



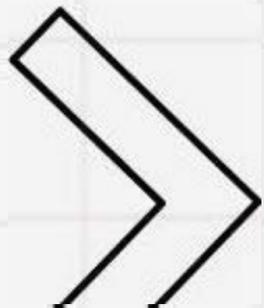
Ingrédients (4 portions)

- 1 tasse de farine
- 1/4 c.à.s levure chimique
- 3 oeufs
- 3/4 de tasse de dashi ou bouillon de kombu (végé)
- 1/2 c.à.c de gingembre
- 1 c.à.s de sauce soya
- 1/4 de chou vert
- 1 carotte râpée
- 2 oignons jeunes (verts)
- 1 c.à.s d'huile
- mayonnaise Kewpie
- sauce okonomi ou ketchup ou sriracha

Préparation

1. Dans un bol, combiner la farine, la levure chimique et un peu de sel. Ajouter le dashi ou bouillon de kombu et le gingembre râpé. Laisser reposer.
2. Mélanger, ajouter le chou coupé en morceaux (2cm environ) et la carotte râpée. Juger si le chou prend le dessus sur la pâte et ajuster la quantité.
3. Ajouter les oeufs, la sauce soya et les oignons verts.
4. Dans une poêle, faire chauffer l'huile à feu moyen puis ajouter une bonne cuillère de pâte, utiliser une spatule pour lui donner une forme de rond, couvrir 5 min sur feu moyen-doux. Retourner la crêpe et couvrir un autre 5 min.
5. Servir avec la mayonnaise et la sauce de votre choix et des oignons verts émincés.

Enregistre moi pour plus tard !





Mai

La recette de l'équipe

Salade de légumes rôtis et d'halloumi

Ingrédients (4 portions)

Vinaigrette

- 1/3 tasse d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 1 c.à.s de moutarde à l'ancienne
- 2 c.à.c de sirop d'érable
- 2 c.à.s d'eau
- feuilles de fenouil hachées
- sel et poivre

Salade

- 1 tasse de chou frisé, en tranches fines
- 10 pommes de terre rattes, tranchées sur la longueur
- 6 radis, coupés en quartiers
- 1 bulbe de fenouil, émincé
- 4 petites carottes, tranchées sur la longueur
- 3 gousses d'ail, émincées
- sel et poivre
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 bloc de 250 g d'halloumi, tranché

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans un saladier, mélanger le chou frisé avec juste assez de vinaigrette pour bien enrober les feuilles vertes émincées.
3. Sur une plaque de cuisson, déposer pommes de terre, radis, carottes, fenouil et ail. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que tous les légumes soient bien enrobés d'huile, puis les répartir sur la plaque.
4. Enfourner pendant 25-30 min ou jusqu'à ce que les légumes soient bien rôtis.
5. Griller les tranches d'halloumi dans une poêle jusqu'à ce que chaque côté soit bien doré. Couper les tranches en cubes.
6. Mélanger le tout avec le chou frisé et le restant de vinaigrette. Servir.

Enregistre moi pour plus tard !



Juin

La recette de l'équipe

Salade d'asperges, pois chiches et halloumi

Ingrédients (4 portions)

- 450g d'asperges, parées et coupées en tronçons de 2,5cm
- 1 gousse d'ail, hachée
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de mayonnaise
- 1 c.à.s de moutarde de Dijon
- 1 c.à.s de jus de citron
- 1 boîte de 540ml de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 courgette, coupée en petits dés
- 2 blocs de 200g de fromage halloumi, coupés en 6 tranches épaisses chacun
- (½ tasse) de feuilles de basilic déchirées grossièrement

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, attendrir les asperges et l'ail dans la moitié de l'huile (1 c.à.s) avec l'ail jusqu'à ce que les asperges soient al dente. Saler et poivrer.
2. Dans un bol, mélanger au fouet la mayonnaise, la moutarde et le jus de citron. Y ajouter les asperges chaudes, les pois chiches et la courgette. Saler et poivrer. Réserver.
3. Sur un papier absorbant, éponger les tranches de fromage.
4. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, dorer le fromage quelques secondes de chaque côté dans le reste de l'huile (1 c.à.s).
5. Répartir la salade dans des bols. Garnir des tranches de fromage grillé. Parsemer des feuilles de basilic.

Enregistre moi pour plus tard !



Juillet

La recette de l'équipe **Chou farci et purée de carottes coco**

Ingrédients (6 portions)

- 1 chou pommé
- 1 bloc de tofu
- vermicelle
- 6 carottes pour la purée
- 4 carottes, en petits dés
- 300g de champignons, en brunoise
- gingembre
- huile de sésame
- sauce huître ou sauce huître végétarienne aux champignons
- sauce soya
- crème de coco
- beurre

Préparation

1. Couper les carottes destinées à la purée en gros morceaux. Lancer la cuisson dans une casserole d'eau bouillante.
2. Préparer la farce : faire revenir dés de tofu, de carottes et de champignon dans une poêle avec l'huile de sésame. Ajoutez les vermicelles cuits préalablement et coupés. Ajouter le soya et la sauce huître.
3. Blanchir vos feuilles de chou quelques minutes dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir
4. Farcir les feuilles de chou avec votre préparation. Replier et déposer vos feuilles dans votre cuiseur à vapeur. Lancer la cuisson.
5. Avec votre robot culinaire, réduire les carottes cuites à l'eau en purée avec un peu de gingembre, la crème de coco, une noix de beurre, du sel et du poivre.
6. Servir votre feuille de chou farcie sur votre purée. Ajouter un assaisonnement à votre goût : piment d'espelette, huile piquante...

Enregistre moi pour plus tard !



Août

La recette de l'équipe

Salade de chou rouge radis, riz et lentilles

Ingrédients (6 portions)

- 1 chou rouge
- 1 petite botte de radis
- riz jasmin
- lentilles
- 1/2 oignon rouge
- câpres
- huile d'olive
- moutarde à l'ancienne
- vinaigre de vin blanc

Préparation

1. Lancer, séparément, la cuisson de votre riz et des lentilles.
2. Couper le chou rouge et le radis en fines lamelles. Émincer la moitié de l'oignon rouge.
3. Dans un bol, mélanger vos légumes découpés, ajouter des câpres.
4. Assaisonner avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre de vin blanc, ajouter une c.à.c de moutarde.
5. Mélanger la préparation avec les lentilles refroidies.
6. Servir la salade avec le riz.

Enregistre moi pour plus tard !



Septembre

La recette de l'équipe

Pâtes et haricots beurre à la tomate

Ingrédients (2 portions)

- 250g de pâtes fraîches (ici fettuccine aux épinards)
- haricots beurre
- pulpe de tomates
- thym
- laurier
- ail
- sucre
- huile d'olive
- persil

Préparation

1. Sur feu doux, faire chauffer l'huile et l'ail émincé, le thym et le laurier.
2. Ajouter la pulpe de tomate et un peu de sucre et laisser mijoter à couvert.
3. Faire cuire les haricots beurre équeutés à la vapeur pendant 10 minutes.
4. Ajoutez les haricots dans la poêle avec la sauce tomate, salez, poivrez et laissez cuire encore 5 mn, à feu doux.
5. Pendant ce temps, lancer la cuisson des pâtes fraîches.
6. Servir le tout en ajoutant du persil ciselé sur le dessus.

Enregistre moi pour plus tard !



Octobre

La recette de l'équipe **Curry malai à la courge**

Ingrédients (4 portions)

- 1 poiron ou courge butternut
- huile végétale
- 1 gros oignon rouge
- 1 po de gingembre frais
- 4 gousses d'ail écrasées
- 20cl de coulis de tomates
- coriandre
- 2 c. à c. de cumin en poudre
- 3/4 de c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de poudre de piment
- 1 1/2 c. à c. de garam masala
- 1 c. à c. de sucre en poudre
- 60 cl de lait de coco
- 1 lime
- sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 380°F et chemiser une plaque de papier cuisson.
2. Sans l'éplucher, couper la courge en deux, retirer les graines (elles peuvent être lavées puis grillées au four avec des épices). Couper la chair de la courge en fins croissants (2cm max). Les disposer sur la plaque de cuisson, arroser d'un filet d'huile et saupoudrer d'une pincée de gros sel. Enfourner pour 30 à 40min en retournant les tranches à mi-cuisson.
3. Dans une poêle profonde ou un wok, faire chauffer l'huile végétale et ajouter les oignons finement hachés. Faire cuire à feu doux pendant 15min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis ajouter le gingembre râpé et l'ail écrasé. Faire cuire 3-4min, verser le coulis de tomates et laisser mijoter 5min de plus pour obtenir une consistance de pâte.
4. Ajouter du sel, les épices et le sucre. Mélanger et ajouter le lait de coco. Remuer et laisser sur le feu jusqu'à ce que le tout soit épais.
5. Ajouter quelques gouttes de lime et rectifier le goût.
6. Servir avec du riz et les tranches de courge rôties. Ajouter de la coriandre par dessus.

Enregistre moi pour plus tard !



Novembre

Adaptation de la recette de
wanderingchickpea.com

La recette de l'équipe **Salade de lentilles, patates et hummus**

Ingrédients (4 portions)

- 4 grosses pommes de terre
- hummus
- 1 échalote
- lentilles
- amandes grillées
- dattes séchées
- menthe fraîche
- olives kalamata

Pour la vinaigrette

- 2 c.à.s. de vinaigre de pomme
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de moutarde de dijon
- sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F et chemiser une plaque de papier cuisson.
2. Sans les éplucher, couper les pommes de terre prélavées en quartiers, les disposer sur la plaque. Arroser d'un filet d'huile d'olive et saler.
3. Mettre de l'eau à bouillir dans une casserole. Dans un bol, laver 1 tasse de lentilles puis les verser dans la casserole contenant l'eau en ébullition. Laisser cuire à feu moyen.
4. Pendant ce temps, tailler les dattes, les olives et les amandes en morceaux.
5. Préparer la vinaigrette : mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde.
6. Une fois les lentilles cuites, les passer sous l'eau froide. Essorer et les mélanger avec les autres ingrédients dans un grand récipient.
7. Servir la salade de lentille avec les pommes de terre rôties et du hummus.

Enregistre moi pour plus tard !



Décembre

Une recette de @misojenkitchen

La recette de l'équipe **Gratin au miso et gochujang**

Ingrédients (4 portions)

- 4 grosses pommes de terre
- 4 gousses d'ail
- 3 c.à.s de farine
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de crème épaisse
- 1 c.à.s de gochujang (pâte de piment trouvable en épicerie coréenne)
- 1 c.à.s. de miso
- 1 c.à.c de poudre d'oignon
- 1 c.à.s. de poudre d'ail
- poivre
- fromage râpé (cheddar, mozzarella)
- beurre

Préparation

1. Trancher finement les pommes de terres préalablement épluchées et lavées.
2. Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre et faire revenir l'ail émincé.
3. À feu moyen, ajouter la farine, puis le lait pour commencer une béchamel. Remuer doucement avec un fouet. Quand le mélange épaissit, ajouter le bouillon de légumes, puis la crème. Continuer de remuer.
4. Ajouter le gochujang, la pâte de miso et les poudres d'oignon et d'ail. Poivrer.
5. Disposer au fond d'un grand plat les pommes de terres tranchées, recouvrir de béchamel et de fromage râpé. Répéter pour former un deuxième étage.
6. Enfourner à 400F pendant 50 minutes environ. Surveiller la cuisson.

Pour accompagner, vous pouvez faire cuire du bok choy dans de l'eau bouillante et l'assaisonner de sésame et d'huile piquante à l'ail et au chili. Cependant, l'aliment n'est pas de saison au Québec en décembre.

Enregistre moi pour plus tard !