

3€
50

Maxi Cuisine

HORS-SÉRIE

Les légumes fêtent les beaux jours

Apéro, entrées, plats

Nos assiettes équilibrées

+ 10 règles d'or pour bien s'alimenter

Sans viande, ni poisson

Des idées de menus bluffantes

Vive la gourmandise !

Irrésistibles desserts

Cocotte, frits, en salade...
LES ŒUFS, QUEL RÉGAL !

Cannellonis de courgettes,
p. 19

120
recettes
faciles

Le meilleur 100% VÉGÉTAL !



**Ici,
on mange
bio sans
se mettre sur
la paille.**

0€⁹⁰

Crème fraîche bio
30% M.G 20cl ⁽¹⁾

1€¹¹

Emmental râpé
bio 100g ⁽²⁾

0€⁹⁹

Pâte feuilletée
bio 230g ⁽³⁾

**Avec les 6 000 produits Marque Repère,
vous profitez plus en dépensant moins.**

(1) Crème fraîche épaisse 30% M.G bio 20cl, soit 4€50 le litre.

(2) Emmental râpé bio 29% M.G 100g, soit 11€10 le kilo.

(3) Pâte feuilletée à dérouler bio 230g, soit 4€30 le kilo.

(1) (2) ORIGINE
FRANCE



**Vous pourrez
toujours compter sur
Marque Repère.**

E.Leclerc





Édito

Si le plaisir de passer à table est toujours le même, la composition de nos assiettes change. 39 %* des Français se disent flexitariens. Notre consommation de poisson et de viande diminue, nos plats se végétalisent. Pour notre santé et notre équilibre alimentaire bien sûr, mais aussi pour préserver la planète et notre porte-monnaie. En ce joli mois d'avril, alors que les légumes nouveaux pointent le bout de leur nez sur les étals, Maxi Cuisine vous propose 120 recettes végétariennes pour les accommoder et les sublimer, en gardant à l'esprit la gourmandise et l'équilibre alimentaire.

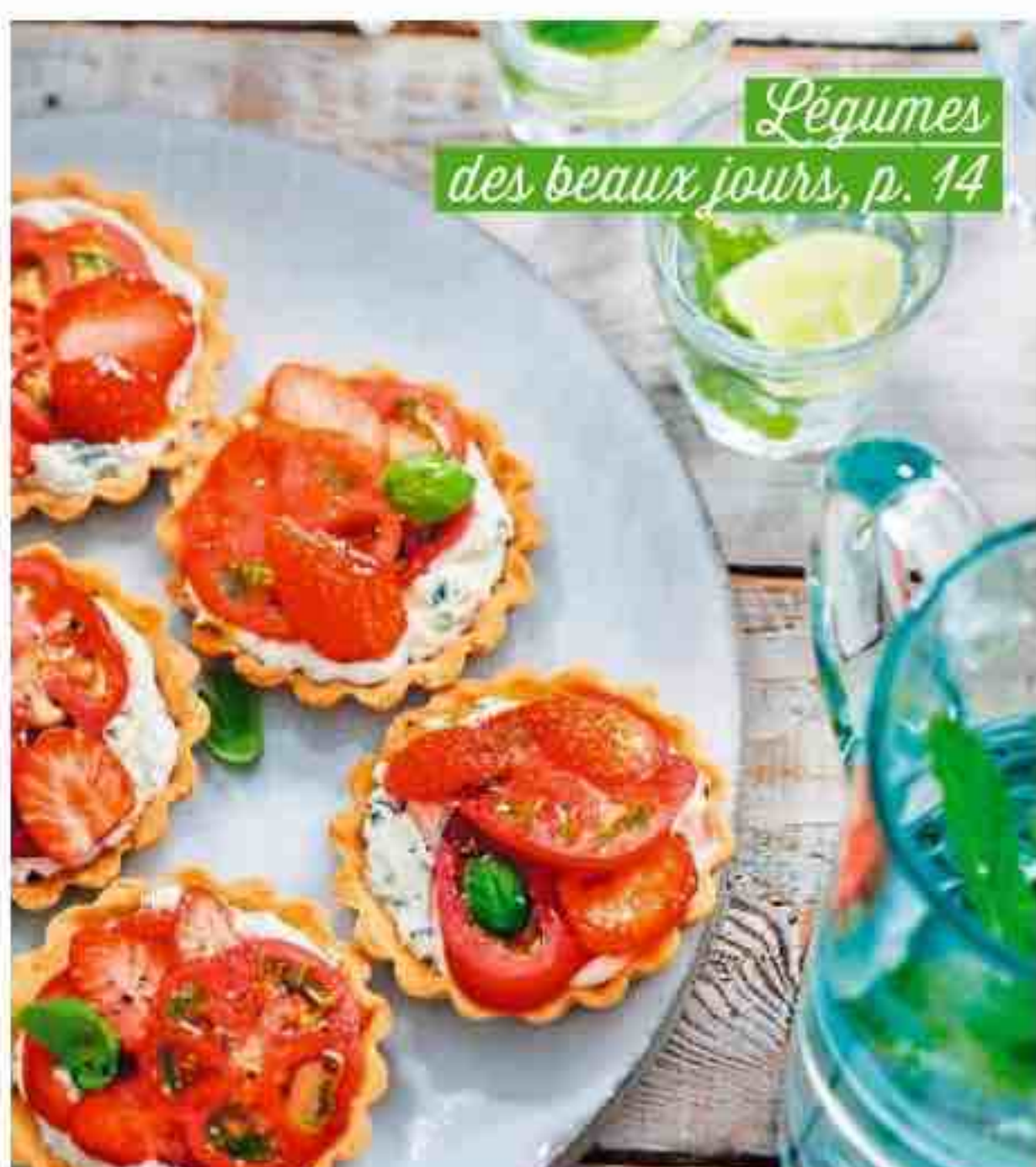
Bonne lecture et bon appétit !

Marie Gabet
Rédactrice en chef

* Sondage BFM, mars 2019

Sommaire

- 6 NEWS À DÉGUSTER**
Notre pêle-mêle de produits végétaux
- 8 TOUR D'HORIZON**
Végétarisme : tout ce qu'il faut savoir
- 12 On en profite !**
Légumes des beaux jours
- 24 IDÉE DE MENU...**
... de retour du marché
- 26 IDÉES EXPRESS**
20 idées du potager
- 28 TOUT SAVOIR**
Zoom sur les « viandes végétales »
- 32 Il suffit d'adapter !**
Nos plats préférés version végé
- 42 IDÉE DE MENU...**
Entre amis
- 44 DANS MON ASSIETTE**
Les 10 règles d'or pour équilibrer son alimentation
- 46 DANS MON ASSIETTE**
De 7 à 77 ans, végétariens et en bonne santé
- 48 EN PRATIQUE**
Je mets quoi dans mon panier végé ?
- 50 Assiettes équilibrées**



*Légumes
des beaux jours, p. 14*



*Zoom sur...
les viandes végétales, p. 28*

- 56 IDÉES EXPRESS**
12 mini-recettes vitaminées

- 57 BANC D'ESSAI**
Les steaks végés passés à la moulinette



*Végétarisme,
tout ce qu'il
faut savoir, p. 8*



*Nos plats préférés
version végé, p. 34*



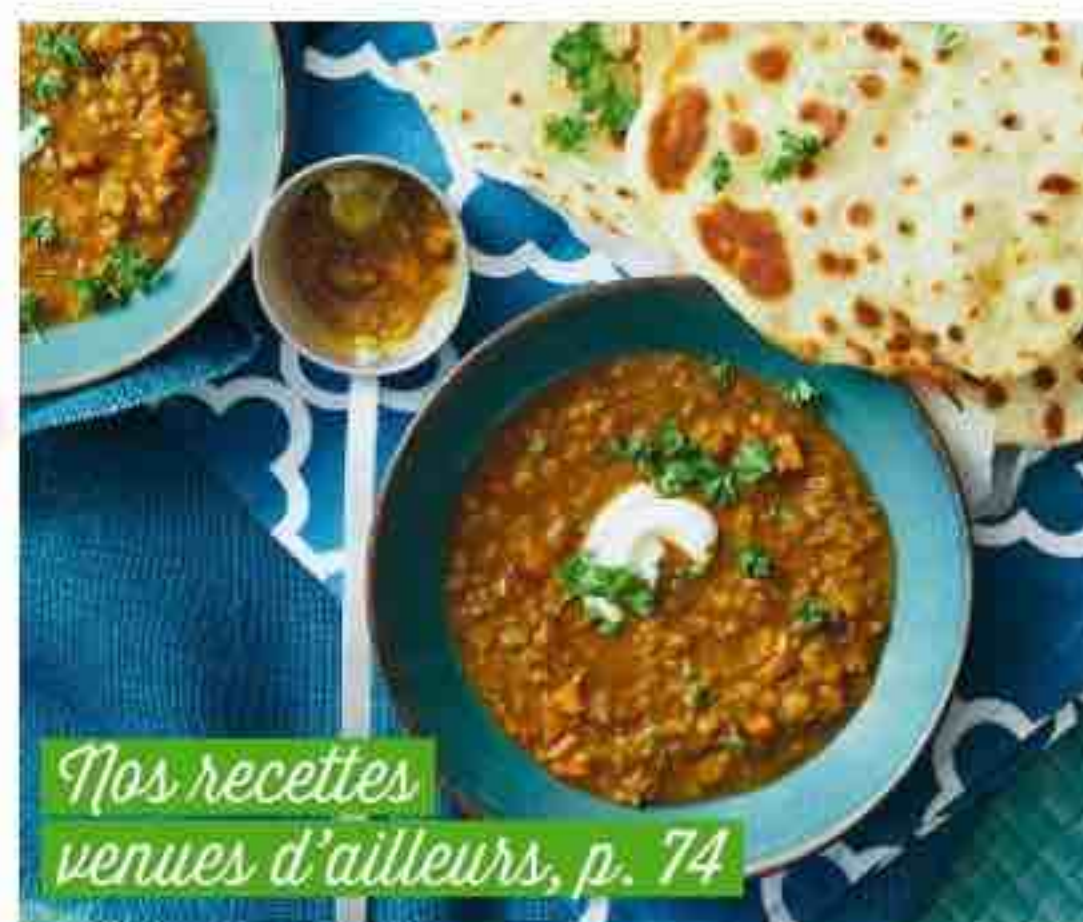
- 58** **SI BONS !**
Les œufs, rois de l'assiette végétarienne
- 60** **NUTRITION**
L'œuf, des bienfaits insoupçonnés
- 62** *L'œuf, ingrédient malin*
- 68** **IDÉE DE MENU...**
À table en 30 minutes

- 70** **DÉCOUVERTE**
Les villes les plus végies du monde
- 74** *Nos recettes venues d'ailleurs*
- 78** **IDÉE DE MENU...**
Voyage dans l'assiette
- 80** **ASTUCES**
Nos classiques de cuisine version vegan

- 82** **SUPER GOURMANDS !**
Des desserts vegan renversants
- 96** **INSPIRATIONS**
10 sources d'inspiration pour cuisiner végétarien



L'œuf, ingrédient malin, p. 62



Nos recettes venues d'ailleurs, p. 74

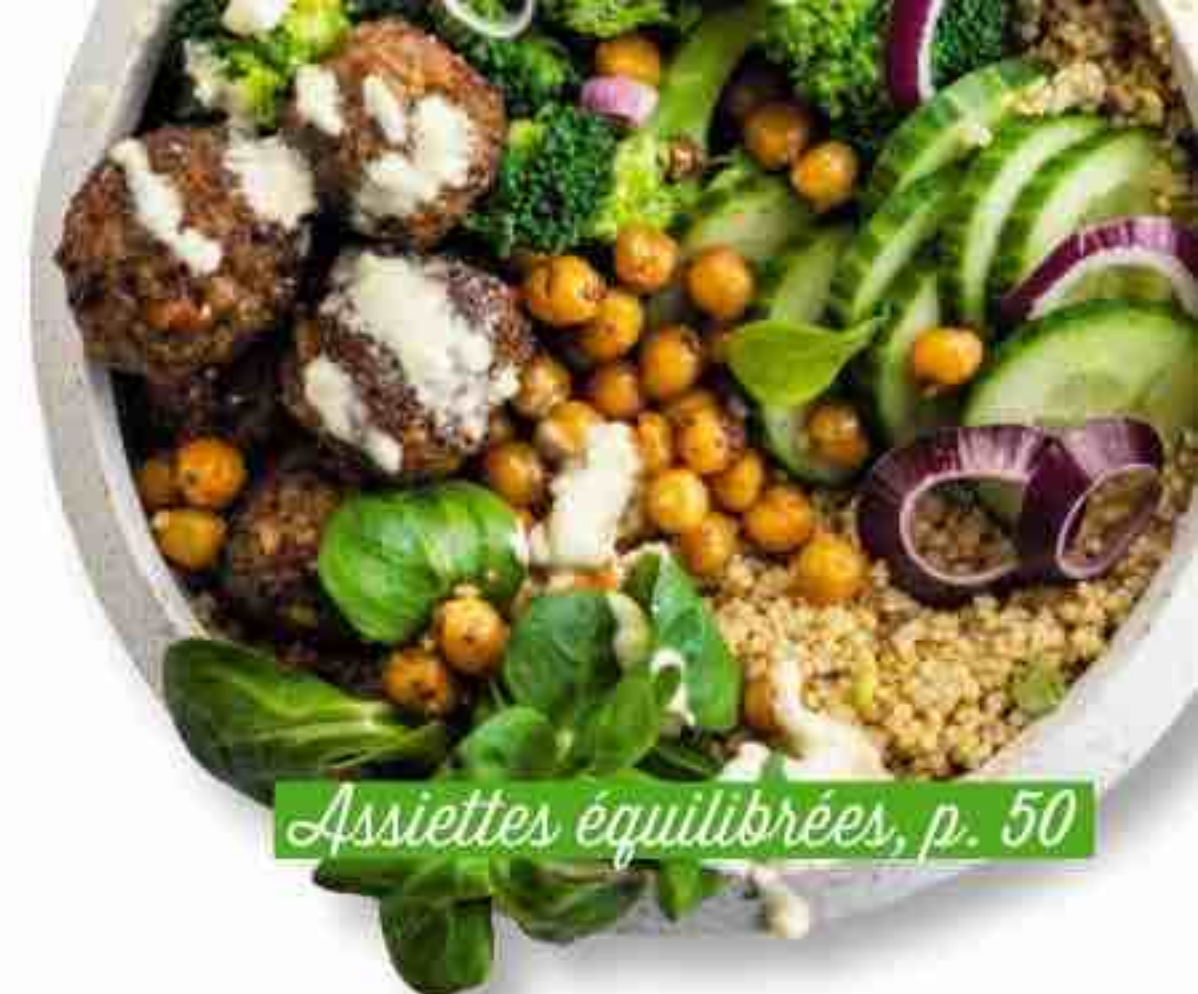


20 idées du potager, p. 26



Végans & gourmands, p. 84

124 recettes



Assiettes équilibrées, p. 50

Apéritifs

Bruschettas printanières	14
Gaspacho crémeux	14
Houmous aux deux pois	26
Maki végétal	26
Raitas et crackers maison	14
Tartelettes sucrées-salées	15
Tortilla et condiments poivrons	62



Bruschettas printanières, page 14.

Entrées

Artichauts croquants	16
Asperges à l'œuf mollet	26
Carpaccio de crudités	56
Carpaccio de fenouil et radis	26
Gaspacho vert	17
Houmous et crudités	24
Makis aux crudités	78
Muffins aux épinards et feta	17
Œufs à la florentine	64
Œuf cocotte à la crème de soja	66
Œufs cocottes aux épinards	67
Œufs tikka masala	64
Pastillas végétariennes	27
Pâté de pois chiches	34
Râpé protéiné	56
Rouleaux de printemps	42
Salade de radis et fromages	68
Salade de pois chiches	52
Taboulé printanier	52
Tartines aux deux œufs brouillés	76
Terrine de lentilles et champignons	34
Toasts healthy	56
Velouté printanier	63
Verrines aux poivrons grillés	62
Wraps complets	50

Plats

Asperges au lait de coco	27
Assiette gourmande au tofu	51

Blanquette de seitan	40
Boulettes de tofu aux herbes	40
Boulettes végétariennes	43
Boulgour aux légumes	69
Bowl de falafels garnis	53
Burgers à l'aubergine et feta	74
Burger revisité	56
Calzone à l'artichaut	26
Cannellonis de courgettes	19
Chili sin carne	37
Clafoutis de jeunes carottes	27
Clafoutis parfumés	56
Courgettes aux trois fromages frais	37
Couscous de légumes	41
Couscous du potager	27
Crumble aux deux légumes	27
Curry de pois chiches	50
Flan de fèves	26
Galettes de carottes et tofu	27
Galette toute verte	21
Gnocchis au curry	79
Gratin de choux-fleurs	27
Gratin en pâte filo	38
Jardinière de légumes	27
Khapachuri	66
Lasagnes printanières	20
Lasagnes aux petits légumes	27
Linguine au pesto de roquette	25
Mijoté d'épeautre aux amandes	52
Navets glacés	27
Nouilles asiatiques	75
Omelette aux oignons cébettes	66
Orzo verde	22
Pad thai	53
Paupiettes du marché	26
Pizza du soleil	39
Poêlée à l'indonésienne	65
Quiche sans pâte	27
Ravioles aux épinards et à la ricotta	54
Risotto aux carottes et noisettes	54
Risotto aux champignons	22
Risotto crémeux citron épinards	18
Salade d'orecchiette aux saveurs du Sud	22
Salade de feuilles	56
Salade de lentilles	65
Salade de quinoa acidulée	55
Salade tiède	26
Salade tiède au quinoa	25
Sandwichs aux falafels	75
Sandwichs de qualité	56
Soupe asiatique	76
Soupe coco façon chili	79
Soupe mulligatawny	76
Spaghettis à la tomate	69
Spaghettis aux légumes	35
Tarte à l'oseille	43
Tatin de carottes	20

Tofu mariné	19
Tomates farcies	36

Autres

Béchamel sans lactose	80
Blancs en neige sans œufs	80
Mayo sans œuf	80
Pain aux graines	56
Sauces qui changent	80
Vinaigrette fruitée	56

Desserts

Cake banane choco au lait	86
Cake citron glaçage limoncello	87
Cheesecake glacé aux fraises	91
Coupes yaourt, fruits rouges et açaï	92
Crèmes légeoises noix-érable-tonka	95
Crème pâtissière végétale	80
Crumble de rhubarbe	43
Fraises à la crème et au basilic	69
Gâteau praliné choco-cacahuètes	84
Gâteau sans œuf	80
Glace fraises-menthe	93
Île flottante	93
Madeleines au petit épeautre	
en coque de chocolat	88
Mini-gâteaux fourrés rhum-coco	94
Moelleux chocolat blanc	
cœur coulant fraise	87
Mouhalabieh	79
Mousses au chocolat	90
Riz crémeux au lait d'amandes et nougatine	88
Smoothies avoine kiwi	90
Smoothie futé	56
Tapioca-coco-fraises	94
Tarte aux pommes	25
Tarte ganache au praliné pécan	89
Tartes pomme-cannelle-amandes	85



Tartes pomme-cannelle-amandes, page 85.

Notre pêle-mêle de produits végétiaux

Envie de prendre le virage végétal ? Voici notre sélection de nouveautés pour vous aider à sauter le pas et faire une petite révolution dans votre assiette. Pour un mode de vie plus écologique sans pour autant lésiner sur la gourmandise.



Pour un repas végé vite fait, bien fait

Ces préparations à base de pois chiches et lentilles sont une aide inestimable pour tous ceux qui veulent manger sainement, mais sans viande. **Hari&Co, galettes, boulettes et nuggets, à partir de 2,90 €.**



Tout en rondeur

Naturelles et bio, ces petites billes se feront vite une place aux côtés des crudités et des tartinables pour un apéritif original. **Funky Veggie, L'Apéro boules curry & pointe de piment, oignon & pointe de sel, tomate & basilic, 1,95 € le sachet de 50 g.**



Herta démocratise les protéines végétales

Savoureuses avec leur texture ferme à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur, ces deux nouvelles saucisses crues végétales aident à laisser de côté les versions à la viande.

Herta Le Bon Végétal, saucisse crue nature ou épicée, 3,99 € (2 saucisses, 180 g).



La cuisine vire au vert

Findus Green Cuisine, c'est une gamme de 6 recettes alternatives à la viande qui permettent de varier les plaisirs et de mettre le végétal au cœur de l'assiette.

Findus, gamme Green Cuisine, steaks, nuggets, boulettes, falafels, pavés de patates douces et bâtonnets, à partir de 2,90 €.

Un petit ovni parmi les rillettes

Bordeau Chesnel vire au vert avec sa préparation végétale qui ressemble à s'y méprendre aux célèbres rillettes. Une innovation qui a fait chavirer les papilles de la rédaction.

Bordeau Chesnel, La Végétale soja et petits légumes, 2,55 € (180 g).





Vegan version surgelé

Picard étoffe sa gamme Tout bon, tout veggie avec ce haché végétal à base de blé et champignons de Paris qui remplace aisément un steak !
Picard, Tout bon, tout veggie, haché végétal, 3,50 € (220 g).



Fromage autrement

Le fromage version végétale arrive dans la grande distribution en France. Un produit qui changera la vie des vegan au quotidien !
Violife, râpé saveur mozzarella, tranches saveur emmental, bloc saveur emmental ou crémeux à tartiner, à partir de 2,30 €.



Testez la lactofermentation !

Et si on goûtait aux légumes lactofermentés ? Pleins d'atouts nutritionnels, ils sont bénéfiques pour nos intestins.

Biogroupe, légumes lactofermentés, carotte gingembre, piccalilli, kimchi frenchy, chou betterave, 3,90 € (170 g) et 5,95 € (380 g).

Des nems pour les veggies

Ces délicieux nems sans viande garnis de légumes et de shiitakés ont de quoi séduire les amateurs de cuisine asiatique.

Carte Nature, nems végétariens, 4,99 € (4 x 60 g), en magasins bio.



Alternative au beurre

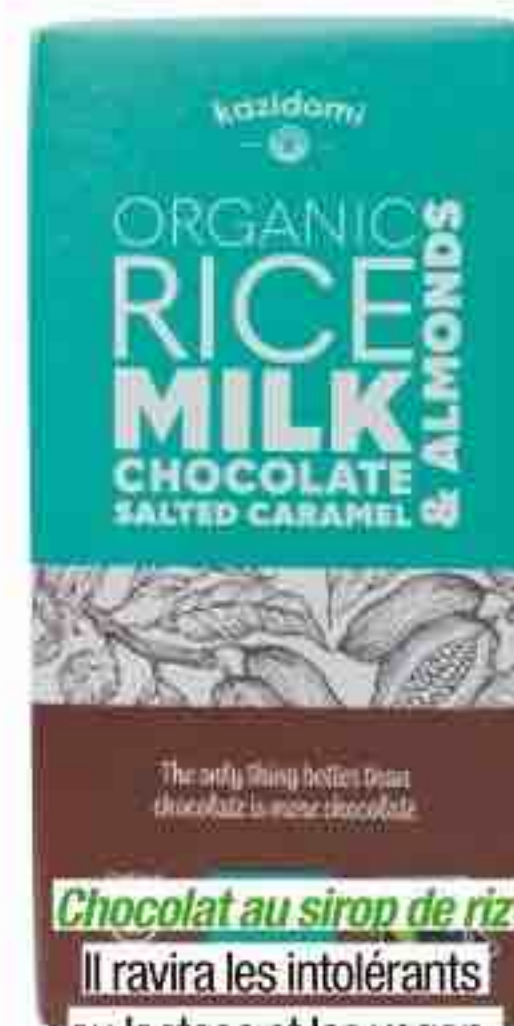
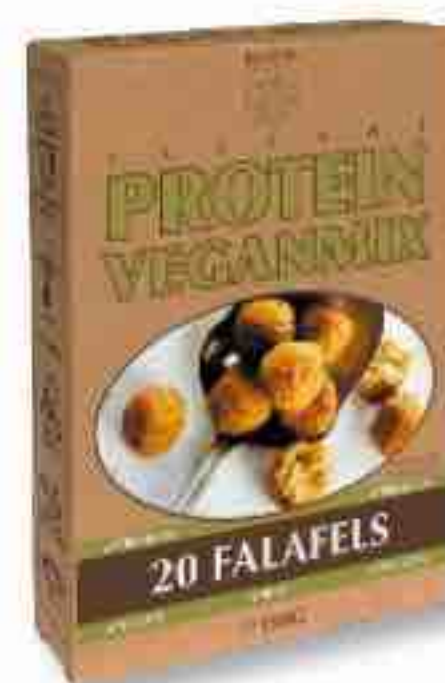
Pour remplacer le beurre, il existe désormais Planta Fin 100 % végétal. À nous les tartines gourmandes sans graisse animale.

Planta fin, 100 % végétal doux ou demi-sel, 1,49 € (250 g).

Direction le Liban

Confectionnez vos falafels sans vous casser la tête en ajoutant 20 cl d'eau au mélange Bertyn. Des ingrédients bio sans additif : le bon plan pour faire le plein de protéines.

Bertyn, Instant Protein Veganmix, 4,95 € (pour 20 falafels).



Chocolat au sirop de riz

Il ravira les intolérants au lactose et les vegan. Son secret ? Le sirop de riz remplace le lait !
Kazidomi, Rice Milk Chocolate bio aux amandes et caramel salé, 3,33 € (85 g).



Une nouvelle appli pour les veggies

Désormais, la nouvelle application Eatic permet aux végétariens de faire une pause en cuisine et de s'offrir un repas sain en livraison. Belle initiative !

Adresses page 98

Végétarisme : TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le monde médical s'accorde sur les bienfaits d'une alimentation pauvre en protéines animales. En outre, le bien-être animal et les considérations écologiques vont aussi dans le sens d'une alimentation végétarienne. On fait le point ?

Omnivore, flexitarien, végétarien, végétalien ou vegan ?

- **Le régime omnivore** est le régime alimentaire de base de l'être humain. Il inclut tous les aliments présents dans la pyramide alimentaire. Le flexitarisme est une sorte d'entre-deux : un peu omnivore, très végétarien ! Le flexitarien adopte ainsi un régime végétarien la majeure partie du temps, mais s'autorise des chairs animales (viande, poisson, fruits de mer) de temps en temps ou sur quelques repas dans la semaine.
- **Le végétarien** exclut de son alimentation toutes les chairs animales (viande, poisson, fruits de mer). En réalité, une

grande majorité des végétariens occidentaux conservent les produits laitiers (lait, fromage, crème fraîche...) et les œufs ; le terme exact est alors « ovo-lacto-végétarien ». On distingue trois autres sortes de végétariens : le pesco-végétarien, qui exclut la viande mais conserve le poisson, le lacto-végétarien, qui exclut les œufs mais conserve les produits laitiers, et l'ovo-végétarien, qui consomme des œufs mais exclut les produits laitiers.

- **Les végétaliens** – une minorité en France – ne consomment aucun produit animal. Ce qui implique viande, poisson et œufs, bien sûr, mais aussi tous les produits fabriqués à partir du lait (beurre, fromage, crème...) et le miel.

En chiffres

60 %

C'est le nombre de Français qui déclarent consommer des repas végétariens, selon un sondage Opinion Way/Beendi mené pendant le premier confinement. Pour près d'un quart d'entre eux, c'est plusieurs fois par semaine.

+ 24 %

C'est le bond (en volume de ventes) enregistré par les marques qui vendent des produits végétariens ou vegan en 2018.

5,2 %

C'est la proportion de Français qui disent être végétariens, végétaliens ou vegan, selon une enquête Credoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie) de 2018, dont une majorité (4 %) de végétariens.



- **Les vegan**, enfin, adoptent un régime alimentaire végétalien et refusent au sens large tous les produits d'origine animale (vêtements, ameublement, cosmétiques, etc.).

Des atouts santé indiscutables

Depuis quelques années, les preuves scientifiques sur les bénéfices santé du régime végétarien s'accumulent. L'alimentation végétarienne est bonne pour le cœur. Une étude parue en 2006 dans la revue « *Proceeding of the Nutrition Society* » montrait déjà des taux de cholestérol sanguin plus bas chez les végétariens. Une méta-analyse conduite en 2020 (parue dans « *Nutrients* ») confirme de son côté que le régime végétarien abaisse la tension artérielle, un atout pour la santé du cœur. D'autres études montrent que l'alimentation végétarienne (bien conduite) est associée à un risque moindre d'AVC, de diabète, d'obésité. Le régime végétarien serait en outre bon pour les neurones !

Tout est une question d'équilibre !

Adopter un régime végétarien est tout bénéfique pour la santé si – et seulement si – l'on s'oriente vers une alimentation plus saine, plus équilibrée. Troquer son steak pour un succédané industriel bourré d'additifs ou continuer à s'alimenter quasi exclusivement de junk food ou de produits ultra transformés n'a aucun intérêt. Autant garder la viande – du point de vue de la santé, tout du moins. Pour qu'elle apporte un plus santé, l'alimentation végétarienne doit faire la part belle aux végétaux frais (à défaut, surgelés ou en conserve) crus et cuits qui composent la moitié de l'assiette, aux céréales complètes et légumineuses à tous les repas et aussi aux bonnes graisses : fruits à coques (amandes, noisettes, noix...), huiles (olive, lin, colza, sésame...). À cela, on ajoute ces petits plus riches en nutriments qui boostent littéralement l'assiette : algues,

Les nutriments dont on ne doit pas se passer quand on est végétarien

Protéines

Leur rôle : donnent de l'énergie, indispensables pour conserver une bonne masse musculaire.

Où les trouver ? Œufs, lait et produits laitiers (protéines animales), tofu, céréales et légumes secs (protéines végétales).

Fer

Son rôle : lutte contre la fatigue, dope les défenses immunitaires, conserve de bonnes performances physiques et intellectuelles.

Où le trouver ? Céréales complètes, légumes secs (lentilles notamment).

Calcium

Son rôle : santé osseuse, sommeil de qualité, permet de garder un bon moral, limite le syndrome prémenstruel.

Où le trouver ? Lait et produits laitiers, légumes à feuilles vert foncé (chou, épinards, cresson, kale...) et les céréales.

Oméga 3

Leur rôle : jouent un rôle dans le fonctionnement du cerveau, anti-inflammatoires.

Où les trouver ? Huile de lin, de noix, de cameline (en assaisonnement), graines de chia, graines de chanvre...

Vitamine B12

Son rôle : indispensable au fonctionnement du cerveau. Participe au renouvellement cellulaire et joue un rôle dans l'aspect de la peau.

Où la trouver ? Produits laitiers, jaune d'œuf, algues rouges, produits enrichis.

Zinc

Son rôle : lutte contre le vieillissement des cellules et aide à la production des lymphocytes T, indispensables pour défendre l'organisme contre les agressions extérieures.

Où le trouver ? Œufs, produits laitiers, légumes secs, fruits à coque (noix, noisettes), germes de blé, quinoa, levures.

Le point avec Isabelle Levasseur, diététicienne nutritionniste

QUELS CONSEILS POUR SE LANCER ?

« Je conseille à toutes celles et tous ceux qui veulent adopter une alimentation végétarienne d'y aller progressivement. On peut commencer par supprimer viande et poisson plusieurs jours par semaine, puis augmenter au fur et à mesure le nombre de repas végétariens. Cela permet de bien intégrer les règles du bien-manger et d'apprendre à cuisiner différemment, à partir de produits bruts essentiellement, avec une large part de fruits et de légumes. C'est la règle pour que l'alimentation végétarienne reste équilibrée. Il ne s'agit pas non plus d'imposer son choix au reste de la famille, mais plutôt de découvrir de nouvelles recettes. Le plaisir doit rester de mise. »



graines de lin ou de chia, graines germées, levure de bière, épices, herbes fraîches...

Des carences à éviter

Un régime végétarien sans carences ? C'est tout à fait possible. Dans la mesure où l'on consomme des œufs et des produits laitiers, les apports en protéines – essentielles car elles participent au renouvellement cellulaire, et donc à la

réparation des tissus – sont suffisants, d'autant qu'ils sont complétés par les protéines végétales, bien présentes dans un régime végétarien. Si l'on ne consomme aucune protéine d'origine animale (ni œufs ni produit laitier, donc), il faut astucieusement associer les protéines végétales en consommant céréales et légumineuses au cours d'un même repas, pour absorber l'ensemble des acides aminés essentiels, schéma que l'on trouve dans la viande ou le poisson. Les vitamines, minéraux et oligoéléments sont en grande partie apportés par les végétaux (fruits et légumes, herbes aromatiques...), très présents dans l'alimentation végétarienne.

Des compléments indispensables

Deux bémols toutefois : le fer et la vitamine B12. Le fer présent dans les produits d'origine végétale n'est pas aussi bien assimilé par l'organisme que le fer animal (on parle de fer non héminique et de fer héminique). L'astuce consiste

L'œuf est un élément-clé dans une alimentation végétarienne équilibrée. « Nous pouvons en consommer un à deux tous les jours, toutes préparations confondues (pâtes, gâteaux...) », explique Isabelle Levasseur.

alors à consommer des végétaux riches en fer en même temps que des aliments riches en vitamine C, ce qui booste l'assimilation du fer végétal ; mais attention, la vitamine C est en grande partie détruite par la cuisson, il est donc préférable de favoriser les aliments crus. Pour la vitamine B12, c'est un peu plus compliqué, pour les végétaliens tout du moins, car on la trouve essentiellement dans les produits d'origine animale. On peut toutefois couvrir une bonne partie de ses besoins avec des produits enrichis en vitamine B12 que l'on trouve en rayons, par exemple, les céréales pour le petit déjeuner dont la mention « enrichies en vitamine B12 » est notée sur l'emballage. À défaut, ou en cas de régime végétalien strict ou végétarien déséquilibré – un bilan sanguin prescrit par le médecin généraliste permet de déceler d'éventuelles carences –, on peut se tourner vers les compléments alimentaires.

3 associations gagnantes pour faire le plein de (bonnes) protéines et de fer



CÉRÉALES + LÉGUMINEUSES

Des exemples ? Couscous de légumes (semoule de blé + carottes + pois chiches + céleri), chili sin carne (haricots rouges + tomates + riz), taboulé à l'indienne (boulgour + lentilles corail + coriandre + vinaigrette au curcuma).

LÉGUMES SECS

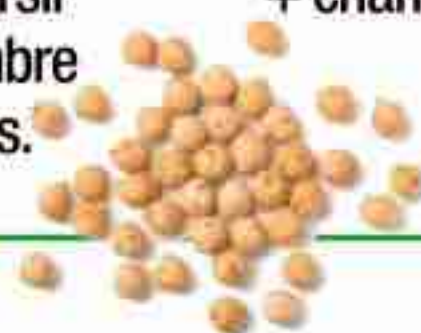
+ ALIMENT RICHE EN VITAMINE C

Des exemples ? Salade de lentilles à l'orange (avec suprêmes d'oranges et jus d'oranges dans la vinaigrette à la place du vinaigre), salade de persil (persil plat + pois chiches + concombre + tomates), mogettes aux poivrons.



CÉRÉALES + PRODUIT LAITIER

Des exemples ? Pâtes complètes aux trois fromages, riz au lait à la cannelle, risotto aux champignons (riz à risotto + champignons de Paris + mascarpone).



“MA FILLE,

Quand je te regarde aujourd'hui, si belle, si épanouie, je ne peux m'empêcher de te revoir courant dans le jardin, quand tu étais petite. Comme toutes les mamans, je m'inquiétais pour toi. A-t-elle assez dormi ? Est-elle en forme ? Et je craignais de te voir t'éloigner en grandissant... L'avenir m'a montré que j'avais tort, la complicité qui nous lie est intacte. Je suis si fière de la femme que tu es devenue. Mais on ne se refait pas. Il y a une chose à laquelle j'aimerais que tu fasses bien attention : c'est ta santé. Celle de ton cœur en particulier. Car trop de gens l'ignorent, mais le cœur des femmes est loin d'être infail-
lible. Alors même si tu n'es plus une enfant, écoute ta maman : fais ce test pour commencer à évaluer la santé de ton cœur. Fais-le pour moi, et surtout pour toi, car il n'est jamais trop tôt pour commencer à prendre soin de son cœur.”

Lucie, 67 ans, maman de Claire, 44 ans.



Une initiative de Primevère
soutenue par



On pense souvent à tort que les maladies cardiovasculaires ne concernent que les hommes. Pourtant elles sont la première cause de mortalité chez les femmes*. Primevère, expert en matière grasse santé**, s'engage pour faire connaître cet enjeu de santé majeur et faire bouger les lignes. Les maladies cardiovasculaires ne sont pas une fatalité. Alors à votre tour, agissez à nos côtés.



- 1- Flashez ce QR code pour commencer à évaluer la santé de votre cœur en quelques minutes sur primevere.com.
- 2- Partagez le test avec celles que vous aimez pour veiller sur la santé de leur cœur.

*Fédération française de cardiologie. Cœur et femmes. Mars 2018. **La consommation de matières grasses riches en acides gras insaturés dans l'alimentation en remplacement de matières grasses riches en acides gras saturés réduit le taux de cholestérol sanguin, pour un bon fonctionnement cardiovasculaire. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement d'une maladie cardiaque coronarienne. Il existe d'autres facteurs de risque qu'il est également important de surveiller. LB&C SIREN 402 776 322 RCS RENNES. Getty Images.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

On en profite !

Les légumes nouveaux sont sur les étals

Carottes fanes, radis, pois... sont forcément les stars des assiettes végétariennes quand revient le printemps. Ils permettent de varier les plaisirs et sont une option de choix pour végétaliser son assiette en toute gourmandise.



Mon produit malin : *la crème végétale*

Elle est parfaite pour réaliser une sauce, un gratin, une poêlée... Envie de beaucoup de légèreté ? Optez pour les crèmes d'avoine ou d'épeautre, qui contiennent moins de 8 % de matière grasse. La plus digeste ? La crème de riz, au goût subtil, qui permet aussi de moins saler. Enfin, pour un rendu très crémeux, choisissez celle de soja, qui peut même se monter en chantilly.

Mes bonnes résolutions

Faire très attention aux saisons

Quand ils sont cueillis en pleine saison, les fruits et légumes sont aussi, en général, cueillis à maturité. Ce qui permet de profiter de leur goût, mais aussi de leurs vitamines et autres bienfaits.

M'inscrire dans une AMAP

Les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne permettent d'acheter des paniers de produits de saison, locaux et à un tarif bas. C'est aussi l'occasion de cuisiner des légumes que l'on n'a pas l'habitude de déguster.

Consommer davantage en vrac

C'est moins cher et c'est plus écologique. Bien sûr, cela demande un tout petit peu d'organisation, notamment de faire ses courses avec des petits sachets en tissu réutilisables. Mais le pli est vite pris !

et aussi



34 %

des Français se disent flexitariens.
Ils font attention à réduire leur
consommation de produits
carnés, en privilégiant la qualité
plutôt que la quantité.

Étude Kantar Worldpanel, novembre 2020.

LÉGUMES DES BEAUX JOURS



Bruschettas printanières

👤 4 ⏱ 15 MN 🍳 10 MN
🛒 bon marché

■ 250 g de petits pois écosés
■ 6 radis roses ■ 4 tranches de pain de campagne ■ 1 poignée de roquette
■ 8 feuilles de menthe ■ 50 g de fourme d'Ambert ■ 1 c. à soupe de crème fraîche ■ 1 petit bocal de pickles (oignons rouges) ■ sel ■ poivre.

Plongez les petits pois 10 mn dans de l'eau frémissante salée. Pendant ce temps, toastez les tranches de pain au grille-pain ou au four. Rincez puis essorez la menthe et la roquette.

Rafraîchissez les petits pois sous l'eau glacée, égouttez-les puis mixez-les avec les feuilles de menthe et la crème. Réservez. Taillez la fourme d'Ambert en fines lamelles. Lavez les radis, séchez-les puis émincez-les.

Tartinez les tranches de pain de crème de petits pois. Répartissez dessus la fourme d'Ambert, les radis et la roquette. Garnissez de quelques pickles, poivrez et servez aussitôt.

Pour compléter

Ajoutez quelques graines de sésame, courge et/ou lin sur ces tartines rafraîchissantes qui ouvrent l'appétit.



Gaspacho crémeux

👤 4 ⏱ 10 MN ❄ 1H
🛒 bon marché

■ 150 g de concombre ■ 150 g de betterave cuite ■ 150 g de framboises fraîches ou surgelées ■ 80 g de chèvre frais ■ sel ■ poivre.

Placez les légumes, les fruits et le fromage au moins 1 h au réfrigérateur avant de préparer le gaspacho.

Pelez puis épépinez le concombre.

Épluchez la betterave. Détaillez le tout en morceaux.

Mettez les morceaux dans le bol d'un blender, ajoutez les framboises, le fromage et 5 c. à soupe d'eau. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Salez, poivrez et servez bien frais.

Le petit plus

Renforcez les saveurs avec des pluches de coriandre fraîche et une pointe de piment fort.



Raïtas et crackers maison

👤 4 ⏱ 25 MN 🍳 8 MN
🛒 bon marché

Pour les raïtas : ■ 3 oignons nouveaux

■ 1/4 de concombre ■ 10 radis

■ 1/2 mangue ■ 10 feuilles de menthe

■ 6 brins de coriandre ■ 400 g de fromage blanc

■ 1/2 c. à café de gingembre râpé

■ 1/2 c. à café de cumin en poudre ■ sel.

Pour les crackers : ■ 15 cl de lait froid

■ 75 g d'emmental râpé ■ 25 g de beurre

■ 250 g de farine ■ 1 c. à café de sucre

■ 1/2 c. à café de levure.

Préparez les raïtas : nettoyez les légumes et ciselez les herbes. Pelez le concombre, épépinez-le et taillez-le en dés. Hachez les radis et 1 oignon. Mélangez le tout, ajoutez 200 g de fromage blanc, la menthe, le cumin, salez et mélangez. Réservez au frais.

Pelez et dénoyautez la mangue puis taillez la chair en dés. Hachez les oignons restants. Mélangez le tout, ajoutez le reste de fromage blanc, la coriandre, le gingembre et salez. Réservez au frais.

Préparez les crackers : mélangez la farine, la levure, le sucre et 4 pincées de sel. Incorporez du bout des doigts le beurre coupé en dés. Versez le lait en filet et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Étalez la pâte en couche très fine et détaillez-la en lanières. Disposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Saupoudrez d'emmental puis enfournez 8 à 10 mn à 180 °C. Laissez refroidir et servez avec les deux raïtas.

Tartelettes sucrées-salées

👤 4 ⏱ 20 MN 🍳 15 MN
🍷 abordable

■ 2 petites tomates ■ 1 rouleau de pâte brisée ■ 5 belles fraises
■ 1/2 bouquet de basilic ■ 200 g de fromage frais ■ 15 g de beurre ■ farine ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Abaissez la pâte et détaillez-la en 4 disques. Garnissez-en des moules à tartelette beurrés et farinés. Piquez les fonds, couvrez de papier sulfurisé et lestez de billes de cuisson. Enfouez 10 mn.

Retirez le papier et le lest.

Poursuivez la cuisson 5 mn.

Rincez le basilic, séchez-le puis effeuillez-le et réservez quelques feuilles pour le service. Ciselez le reste, ajoutez le fromage frais. Salez, poivrez et mélangez.

Répartissez le fromage au basilic dans les fonds de tartelette.

Détaillez les tomates et les fraises en tranches, garnissez-en le tout. Décorez des feuilles de basilic réservées, poivrez et servez.

À l'italienne

Faites réduire du vinaigre balsamique à feu doux jusqu'à ce qu'il soit sirupeux et ajoutez-en un filet sur les tartelettes.

Selon le marché

Adaptez cette recette avec des petits artichauts violets bien frais, tendres et sans foin. Comptez 20 mn de cuisson.

Artichauts croquants

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 30 MN 🏠 abordable

■ 4 artichauts ■ 1 citron (jus) ■ 1/2 oignon rouge ■ 5 brins d'aneth ■ 100 g de feta ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Tranchez la queue des artichauts pour n'en conserver que 3 cm, puis

épluchez-la. Supprimez quelques rangs de feuilles jusqu'à atteindre le feuillage plus clair et plus tendre, puis coupez les pointes.

Taillez les artichauts en 2 et jetez le foin. Pressez le citron dessus et déposez chaque moitié sur un carré de papier cuisson. Salez, poivrez, ajoutez

1 filet d'huile et fermez en papillotes. Enfournez 30 mn.

Pelez puis émincez l'oignon.

Rincez l'aneth, séchez-le et ciselez-le. Émiettez la feta.

Ôtez les artichauts de leur papillote, parsemez-les de feta, d'oignon et d'aneth, puis arrosez du reste d'huile. Servez tiède ou froid.

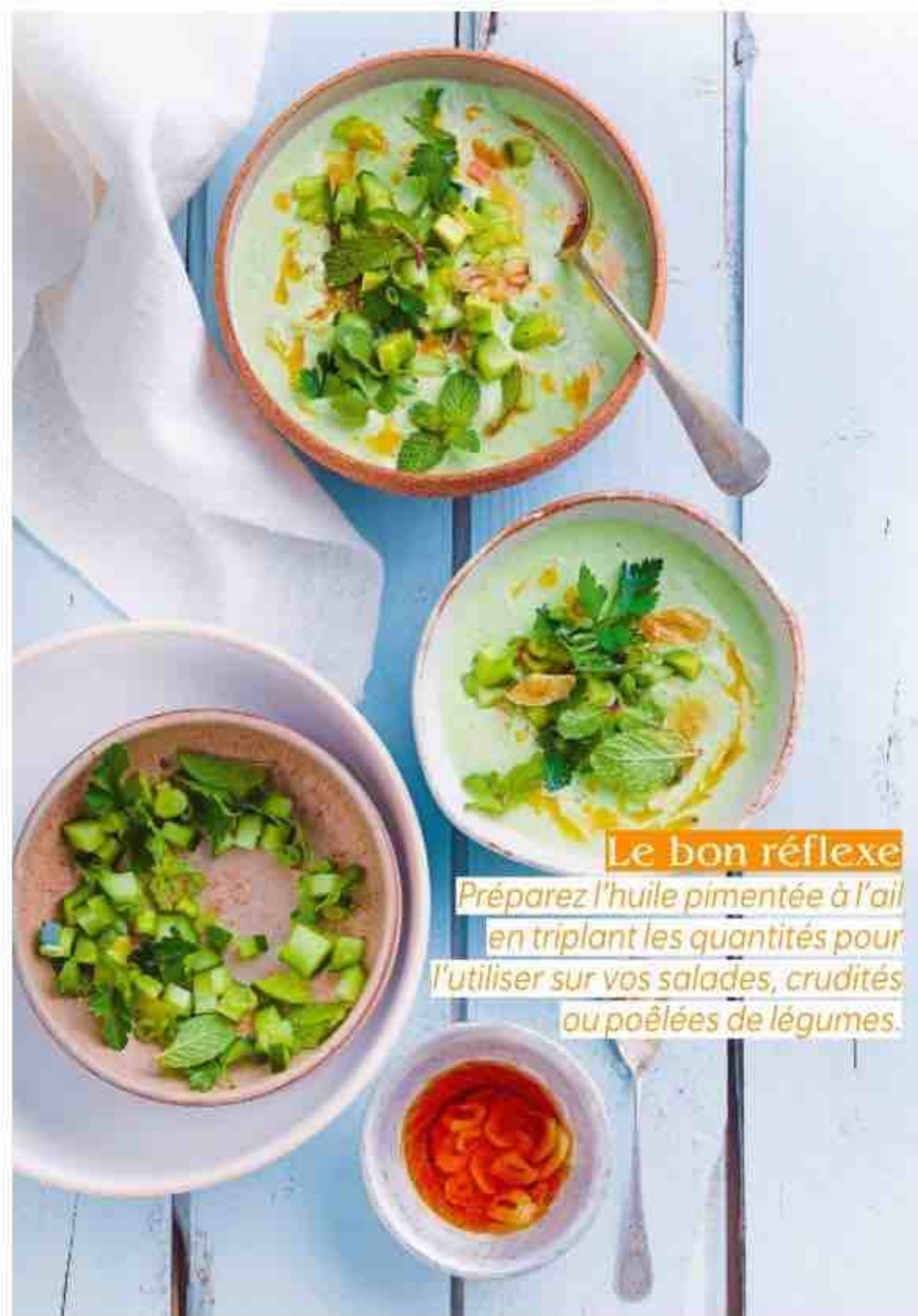
Muffins aux épinards et feta

4 20 MN 20 MN bon marché

■ 2 poignées de pousses d'épinards ■ 200 g de feta
■ 1 petit œuf ■ 10 cl de lait
■ 40 g de parmesan râpé
■ 15 g de beurre ■ 160 g de farine ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1/3 de sachet de levure chimique
■ 2 pincées de cumin ■ sel
■ poivre du moulin.

Préchauffez le four à 190 °C. Rincez puis essorez les épinards. Dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile, faites-les tomber 1 mn à couvert. Salez, mélangez puis égouttez en pressant les feuilles dans une passoire pour en extraire l'eau. Laissez refroidir.

Réunissez la farine, la levure, le cumin et le parmesan dans un saladier. Donnez 3 tours de moulin à poivre, ajoutez 3 pincées de sel et remuez. Battez l'œuf, le lait et le reste d'huile. Mélangez les deux préparations jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajoutez les épinards et mélangez délicatement.
Beurrez des moules à muffin et versez la pâte dedans jusqu'aux deux tiers de leur hauteur. Coupez la feta en petits dés, répartissez-les sur l'appareil puis enfournez 18 à 20 mn afin de colorer le fromage.



Le bon réflexe

Préparez l'huile pimentée à l'ail en triplant les quantités pour l'utiliser sur vos salades, crudités ou poêlées de légumes.

Gaspacho vert

4 20 MN 1 MN 30 MN bon marché

■ 1 concombre ■ 3 oignons nouveaux ■ 1 petit bouquet de menthe ■ 1 petit bouquet de persil ■ 250 g de yaourt brassé ■ 1 avocat ■ 1 citron vert bio ■ 2 gousses d'ail
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive
■ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Réservez 1/4 du concombre et de l'avocat puis arrosez ce dernier de quelques gouttes de jus de citron. Rincez la menthe et le persil, séchez-les puis effeuillez-les. Lavez le citron, puis zestez-le et pressez-le. Nettoyez les oignons.
Pelez le reste du concombre et de l'avocat

et détaillez la chair en morceaux. Mixez-les au blender avec le yaourt, 2 oignons, les 2/3 de la menthe et du persil, le zeste et le jus du citron, du sel et du poivre. Réservez 30 mn au réfrigérateur.

Pelez et dégermez l'ail, puis jetez les gousses et le piment dans une casserole avec l'huile. Faites revenir 1 mn et laissez refroidir.

Taillez en dés le concombre et l'avocat réservés. Émincez le dernier oignon, puis ciselez le reste de menthe et de persil. Mélangez le tout, répartissez sur le gaspacho froid et arrosez d'1 filet d'huile pimentée à l'ail.



Risotto crémeux citron épinards

👤 4 ⏱ 20 MN 🍲 25 MN
💶 abordable

- 300 g de riz arborio ou carnaroli
- 2 c. à soupe de mascarpone
- 150 g de parmesan râpé
- 2 citrons bio ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 300 g d'épinards ■ 1 oignon
- 1,5 l de bouillon de légumes
- sel ■ poivre.

Portez le bouillon à ébullition.

Nettoyez les citrons, râpez-en le zeste et pressez-les. Pelez et ciselez l'oignon puis, dans une cocotte avec l'huile, faites-le revenir 5 mn sans le faire colorer.

Versez le riz dans la cocotte et faites-le nacer à feu moyen. Déglacez avec 10 cl de jus de citron. Arrosez de quelques louches de bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe et remuez souvent.

Lavez les épinards et ôtez-en les côtes. Essorez-les et hachez-les sommairement. Lorsque le riz a absorbé la moitié du bouillon, ajoutez 50 g de parmesan.

Poursuivez la cuisson en ajoutant le bouillon comme précédemment. Avant la fin, ajoutez 50 g de parmesan. Ajoutez la totalité du bouillon et les épinards. Après totale absorption du liquide, salez et poivrez.

Incorporez alors le mascarpone, le reste de parmesan et la moitié du zeste râpé. Servez bien chaud en proposant à part le reste de jus et de zeste.

Le bon accord

Le moelleux du coteaux-du-layon adoucit parfaitement l'acidité du citron. Idéal pour un repas 100 % réconfort, entre le moelleux du risotto et celui du vin blanc. Servez-le tout juste sorti du réfrigérateur.

Coteaux-du-layon,
Château Bellerive, 8,90 €.
(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Tofu mariné

4 20 MN 1H 15 MN abordable

■ 5 échalotes ■ 400 g de tofu de soja ou de pois chiches
■ 5 brins de ciboulette
■ 5 brins de persil ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 20 g de beurre ■ 250 g de riz ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ■ sel ■ poivre.
Pour la marinade : ■ 3 brins de thym ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 2 pincées de piment fort.

Préparez la marinade : effeuillez le thym, concassez la coriandre. Ajoutez-y le reste des ingrédients et fouettez. Coupez le tofu en cubes, enrobez-les de marinade, recouvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 h.

Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet.

Pendant ce temps, pelez les échalotes et coupez les plus grosses en 2. Dans une casserole avec le beurre, cuisez-les 5 mn en remuant sans arrêt pour les colorer de tous côtés. Saupoudrez du sucre et poursuivez la cuisson 3 mn environ, jusqu'à caraméliser le sucre. Versez de l'eau ou du bouillon à hauteur et laissez frémir afin d'évaporer le liquide.

Égouttez le riz. Rincez la ciboulette et le persil, séchez-les, effeuillez-les puis ciselez-les. Dans une poêle avec l'huile, faites griller le tofu 7 à 8 mn sur toutes ses faces.

Poivrez le tofu et répartissez-le dans les assiettes avec le riz et les échalotes. Salez et poivrez. Parsemez des herbes et des graines de sésame.



Cannellonis de courgettes

4 35 MN 35 MN bon marché

■ 2 courgettes ■ 200 g d'épinards ■ 1 oignon émincé ■ 1 gousse d'ail émincée ■ 2 brins de menthe ■ 400 g de tofu ferme aux herbes ■ 40 cl de coulis de tomates ■ 30 g de levure maltée ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la béchamel : ■ 25 cl de lait ■ 15 g de beurre ■ 15 g de farine.

Rincez puis effeuillez la menthe, nettoyez les épinards puis essorez-les.
Chauffez une casserole avec de l'huile, faites-y revenir l'oignon. Ajoutez ensuite le coulis de tomates et la moitié de la menthe, laissez mijoter environ 10 mn à feu doux. Ôtez l'arôme et réservez.

Émiettez le tofu puis mettez-le avec l'ail dans une poêle huilée. Ajoutez les épinards et cuisez environ 8 mn. Salez, poivrez, mélangez et réservez.

Préchauffez le four en position gril. Préparez

la béchamel : dans une casserole avec le beurre, jetez la farine. Mélangez bien à feu doux, puis ajoutez le lait petit à petit sans cesser de fouetter. Cuisez ainsi 10 mn environ, jusqu'à ce que la sauce soit un peu épaisse. Salez et poivrez.

Lavez les courgettes, séchez-les et tranchez-les en lamelles dans la longueur. Faites-les griller quelques minutes dans une poêle huilée, puis réservez-les à plat dans une assiette.

Garnissez le fond d'un plat à gratin de sauce tomate. Mélangez la béchamel et la préparation au tofu, puis tartinez-en le centre de chaque lamelle de courgettes. Roulez-les sur elles-mêmes et déposez-les verticalement dans le plat. Parsemez de levure maltée puis enfournez 5 mn sous le gril.

Décorez avec quelques sommités de menthe et les feuilles restantes ciselées.

LÉGUMES DES BEAUX JOURS



Lasagnes printanières

4 40 MN 15 MN bon marché

■ 2 courgettes ■ 1 tomate
■ 6 feuilles à lasagnes
fraîches ■ 1 citron bio
(zeste) ■ 1 bouquet de
basilic ■ 12 olives vertes
dénoyautées ■ 4 gousses
d'ail ■ 300 g de fromage
blanc ■ 70 g de pignons
de pin ■ 10 cl d'huile
d'olive ■ 1 c. à soupe de
câpres ■ 1 c. à café de
vinaigre balsamique
■ 3 pincées d'herbes de
Provence ■ sel ■ poivre.

Rincez les courgettes et coupez-les en dés.

Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Faites revenir le tout 10 mn à feu doux dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile. Pendant ce temps, torréfiez les pignons à sec 1 mn dans une casserole bien chaude.

Nettoyez le citron et prélevez-en le zeste.

Rincez le basilic, séchez-le puis effeuillez-le.

Réservez quelques feuilles pour la décoration et ciselez le reste.

Mélangez les pignons, le fromage blanc, le zeste de citron, le basilic, du sel et du poivre. Réservez. Ajoutez les herbes de Provence dans les courgettes puis assaisonnez.

Rincez puis épépinez la tomate et taillez la chair en petits dés. Hachez les olives. Réunissez le tout avec les câpres, 4 c. à soupe d'huile et le vinaigre puis mélangez.

Coupez les feuilles de lasagnes en deux, cuisez-les 5 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis dressez 3 demi-feuilles dans chaque assiette de service. Garnissez de dés de courgettes et de tomates et ajoutez du fromage blanc. Arrosez du reste d'huile, ajoutez quelques pincées de poivre et servez avec les feuilles de basilic réservées.

Tatin de carottes

4 25 MN 40 MN bon marché

■ 2 bottes de carottes
■ 1 rouleau de pâte
feuilletée ■ 1 orange bio
■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins
de thym ■ 300 g de chèvre
frais ■ 4 c. à soupe de ricotta
■ 30 g de beurre ■ 70 g
de sucre ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Supprimez les fanes des carottes et conservez-les pour une autre recette. Pelez les racines et plongez-les 6 à 7 mn dans de l'eau bouillante salée.

Coupez les carottes dans la longueur, en 2 ou 3 morceaux selon leur épaisseur. Nettoyez l'orange, zestez-la et pressez-la. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Effeuillez le thym.

Mélangez le chèvre, la ricotta, le thym, l'ail, le zeste d'orange, du sel et du poivre.

Faites dorer le sucre en couche fine dans une poêle. Hors du feu, ajoutez le jus d'orange et 20 g de beurre coupé en dés, poivrez et mélangez. Chauffez quelques secondes à feu doux pour obtenir un caramel lisse. Nappez-en le fond d'un moule à tarte beurré.

Disposez les carottes sur le caramel en 1 ou 2 couches et en serrant bien. Déroulez la pâte, tartinez-la d'une couche de fromage aillé, puis retournez-la sur les légumes. Rabattez les bords à l'intérieur du moule contre les parois, piquez la surface à la fourchette puis enfournez 30 à 35 mn, et laissez bien dorer. Servez tiède avec le reste de fromage frais.



Anti-gaspi

Ne jetez pas les jeunes cosses de petits pois, utilisez-les pour parfumer un bouillon ou préparer un velouté chaud ou froid. Faites-les d'abord blanchir puis cuire dans du beurre.

Galette toute verte

4 25 MN 20 MN bon marché

- 800 g de petits pois en cosses
- 200 g de pois gourmands
- 2 oignons nouveaux ■ 500 g de pâte à pizza ■ 2 gousses d'ail
- 10 brins de coriandre ■ 10 brins de ciboulette ■ 250 g de ricotta
- 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noires et blanches ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210 °C.

Écossez les petits pois. Cuisez-les avec les pois gourmands 8 mn dans

de l'eau bouillante salée. Rincez sous l'eau froide et égouttez.

Nettoyez les oignons, pelez et dégermez l'ail puis hachez le tout.

Rincez la coriandre, séchez-la puis effeuillez-la. Réservez quelques pluches pour le service, puis ciselez le reste avec la ciboulette.

Mélangez les petits pois, les pois gourmands, les oignons, l'ail, les herbes ciselées, les graines de sésame, 2 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Réservez.

Écrasez ensemble la ricotta et le reste d'huile, salez et poivrez.

Détaillez la pâte à pizza en 4 pâtons. Abaissez-les et étalez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Répartissez la ricotta dessus et enfournez 5 mn pour une précuisson.

Réglez la température du four à 180 °C. Répartissez la garniture de légumes sur les pâtes puis enfournez 10 mn. À la sortie du four, décorez des pluches de coriandre.

LÉGUMES DES BEAUX JOURS



Orzo verde

4 personnes 5 MN
10 MN bon marché

- 200 g de petits pois écossés
- 1 barquette de jeunes pousses ou de graines germées
- 400 g d'orzo
- 2 c. à soupe de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- sel
- poivre.

Versez de l'eau salée dans deux casseroles. Portez-en une à ébullition et l'autre à frémissement. **Plongez l'orzo 8 mn environ dans l'eau bouillante** pour attendrir les grains. Pendant ce temps, plongez les petits pois dans l'eau frémissante puis égouttez-les. **Égouttez l'orzo, versez l'huile dessus et mélangez.** Ajoutez les petits pois, les jeunes pousses et le parmesan. Remuez, salez et poivrez. Servez sans attendre.

Qu'est-ce que l'orzo ?

Ces petites pâtes de blé dur, également appelées risoni, peuvent être cuisinées de plusieurs façons. Cuisson classique à l'eau, dans un bouillon pour une soupe ou en risotto.



Risotto aux champignons

4 personnes 20 MN
35 MN abordable

- 2 oignons nouveaux
- 2 échalotes
- 300 g de riz à risotto arborio ou carnaroli
- 350 g de champignons de Paris bruns
- 1,2 l de bouillon de légumes
- 70 g de beurre
- 50 g de parmesan
- 10 cl de vin blanc sec
- sel
- poivre.

Portez le bouillon à frémissement et couvrez pour maintenir au chaud. Ôtez les pieds des champignons, nettoyez les chapeaux puis émincez-les. Rincez les bulbes des oignons, pelez les échalotes puis hachez séparément le tout.

Chauffez 10 g de beurre dans une poêle. Faites-y sauter les champignons 5 mn à feu vif. Salez, poivrez, laissez cuire encore 5 mn puis égouttez et réservez.

Faites fondre 20 g de beurre dans une sauteuse ou une cocotte. Jetez-y les échalotes et laissez cuire 3 mn sans les colorer. Ajoutez le riz et remuez pour bien nacer les grains et les enrober de matière grasse.

Incorporez le vin et laissez-le s'évaporer. Versez alors 1 louche de bouillon et remuez jusqu'à ce qu'il soit presque absorbé. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du liquide.

Salez, poivrez, ajoutez les champignons, les oignons et la moitié du parmesan. Mélangez, puis déposez le reste du beurre coupé en dés sur le riz. Couvrez et patientez 1 mn. Servez sans attendre, accompagné du fromage restant.



Salade d'orecchiette aux saveurs du Sud

4 personnes 15 MN
15 MN bon marché

- 3 petites courgettes
- 400 g d'orecchiette
- 5 brins de basilic à petites feuilles
- 150 g d'olives violettes
- 6 tomates séchées à l'huile d'olive
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- sel
- poivre.

Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Égouttez-les bien et transférez-les dans un saladier. Fouettez ensemble 4 c. à soupe d'huile et le vinaigre, versez dans le saladier, salez, poivrez et mélangez.

Rincez les courgettes, coupez-les en rondelles et retirez-les en 4. Dénoyautez les olives. Égouttez les tomates puis hachez-les grossièrement.

Huilez un gril et chauffez-le à feu vif. Cuisez les courgettes 5 mn dessus en retournant les tranches. Pendant ce temps, torréfiez les pignons à sec 1 mn dans une poêle très chaude.

Ajoutez les courgettes, les olives, les tomates, le basilic et les pignons dans les pâtes, puis mélangez. Servez tiède ou froid.

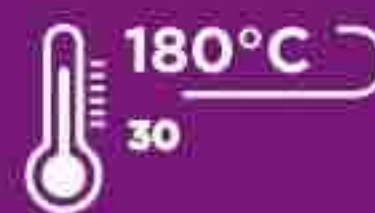
LE CONCOURS DE

Maxi Cuisine
 HORS-SÉRIE

DU 2 AVRIL AU 30 MAI



ÉCRAN TACTILE

RÂPE ÉMINCEUR
5 DISQUESAPPLICATION &
CONNEXION WIFICUISSON 180°C
BOL OUVERT

PESAGE INTÉGRÉ

GAGNEZ

2 ROBOTS CUISEURS KENWOOD

CookEasy+ PREMIUM

Valeur indicative : 1 199 €

Le nouveau robot multifonction cuiseur CookEasy+ PREMIUM est le résultat de 70 ans d'expérience de la marque Kenwood en préparation culinaire. Résolument design, ce robot est doté des dernières technologies pour vous faciliter la cuisine au quotidien : **un panier vapeur XXL entièrement en inox et un nouveau programme cuisson sous vide**



NOUVEAU

*Ceux qui **CUISINENT** verront la différence*

En savoir plus sur www.kenwood.fr

POUR JOUER AVEC **MAXI CUISINE**, C'EST FACILE !

➔ par téléphone

0 892 681 107

Service 0,60 €/min
+ prix appel

➔ ou envoyez
mc34
par SMS
au 74400*



74400*

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 02/04/21 au 30/05/21/20. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr. Vous pouvez aussi participer à ce jeu dans Maxi Cuisine.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

... de retour du marché

Des crudités croquantes, des pommes en direct de l'étal, un pesto maison et tout frais... Voici un repas complet, prêt rapidement après une balade au marché.

ENTRÉE

Houmous et crudités

👤 6 ⏱ 20 MN 🍴 5 MN

🛒 bon marché

■ 1 botte de carottes nouvelles
■ 1 botte de radis ■ 2 poivrons de
couleurs différentes ■ 6 tortillas.
Pour le houmous : ■ 300 g
de pois chiches cuits en
conserves ■ 1 c. à soupe de tahin
■ 2 gousses d'ail ■ 10 cl d'huile
d'olive ■ 3 c. à soupe de jus de
citron ■ 1 c. à soupe d'huile de
sésame ■ 1 c. à café de paprika
fumé ■ 3 pincées de cumin moulu
■ huile d'olive ■ fleur de sel ■ sel.

Préparez le houmous : rincez
puis égouttez les pois chiches.
Pelez puis dégermez l'ail
et coupez-le en morceaux.
Mixez le tout au robot avec
le tahin, les deux huiles,
le jus de citron et le cumin.
Salez et réservez au frais.

Pelez les carottes. Rincez
les poivrons, séchez-les,
épépinez-les puis taillez la chair
en lanières. Nettoyez les radis.

Faites tiédir les tortillas
à la vapeur ou au micro-ondes.
Servez-les avec les crudités bien
fraîches, le houmous saupoudré
de paprika, de fleur de sel
et arrosé d'un filet d'huile d'olive.



Plus doux

Ajoutez quelques cuillerées de crème liquide dans le pesto.

Astuce

Vous pouvez verser la sauce directement dans la sauteuse en toute fin de cuisson.

PLAT

Linguine au pesto de roquette

6 16 MN 10 MN bon marché

■ 600 g de linguine ■ 50 g de parmesan râpé ■ 10 g de beurre ■ sel ■ poivre.
Pour le pesto : ■ 150 g de roquette ■ 1 bouquet de basilic ■ 2 gousses d'ail ■ 100 g de parmesan râpé ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 50 g de noisettes entières mondées ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique.

Préparez le pesto : rincez le basilic, séchez-le puis effeuillez-le. Nettoyez la roquette et jetez les grosses tiges. Pelez et dégermez l'ail. Mettez

le tout dans le bol d'un robot avec les noisettes, l'huile et le vinaigre. **Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.** Incorporez le parmesan. Salez, poivrez et mélangez. Réservez. **Faites cuire les linguine** al dente à l'eau salée comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les en conservant 3 c. à soupe d'eau, puis mettez le tout dans une sauteuse avec le beurre et réchauffez 2 mn avec le pesto en mélangeant. Servez saupoudré du parmesan.

OU

Salade tiède au quinoa

6 25 MN 20 MN bon marché

■ 300 g de quinoa ■ 1/4 de chou rouge ■ 4 carottes nouvelles ■ 2 petites tomates ■ 1/2 céleri-rave ■ 1 grenade (grains) ■ 1 poivron rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 5 brins de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 1 citron bio (zeste) ■ 1 jaune d'œuf ■ 4 c. à soupe de crème liquide ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de moutarde.

Cuisez le quinoa en suivant les indications du paquet. **Préparez la sauce :** nettoyez le citron, râpez-en

le zeste et fouettez-le avec le reste des ingrédients. **Épluchez puis râpez les carottes** et le céleri. Nettoyez puis émincez les tomates, le chou et le poivron. Pelez, dégermez et hachez l'ail. **Chauffez l'huile** dans une sauteuse. Faites-y revenir 5 mn le poivron, le chou et l'ail. Ajoutez les autres légumes et poursuivez la cuisson 5 mn à feu doux. **Mélangez la poêlée,** le quinoa et la sauce. Salez, poivrez. Parsemez de grains de grenade et de coriandre rincée, séchée et effeuillée.



DESSERT

Tarte aux pommes

6 20 MN 45 MN bon marché

■ 300 g de pâte sablée ■ 5 pommes ■ 10 cl de crème épaisse entière ■ 40 g de beurre ■ 4 c. à soupe de cassonade ■ 2 c. à soupe de sucre glace.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre. Prélevez-en 1 c. à café pour graisser un moule à tarte. Abaissez la pâte et foncez-en le moule. **Piquez le fond,** couvrez de papier sulfurisé et lestez avec des fruits

secs ou des billes de cuisson. Enfournez 10 mn. Retirez le papier et le lest, et poursuivez la cuisson 5 mn. Laissez refroidir. **Étalez la crème sur le fond de tarte** puis saupoudrez de cassonade. Pelez les pommes et taillez la chair en fines tranches, puis disposez-les dessus de façon esthétique. Arrosez du reste de beurre puis enfournez 30 mn. Saupoudrez du sucre glace avant de servir tiède ou froid.

20 idées du potager

Pousses d'épinards, artichauts violets, pommes de terre primeur... Au printemps, les étals retrouvent des couleurs. Voici vingt façons faciles et rapides de transformer ces légumes, que l'on avait hâte de retrouver dans nos assiettes.

Maki végétal

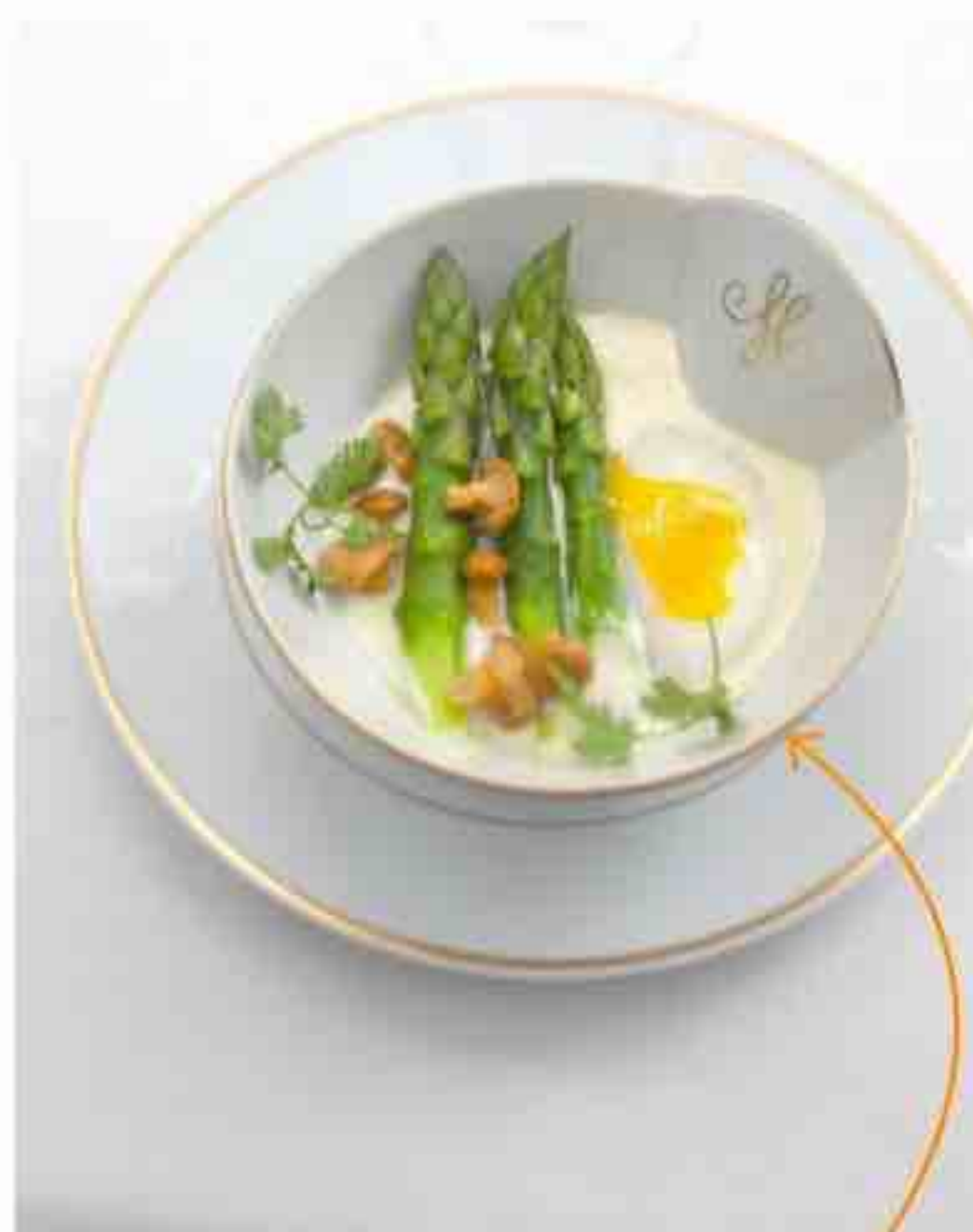
Coupez des feuilles de poireaux en bandes et faites-les cuire 7 mn dans de l'eau bouillante. Taillez des crudités en bâtonnets. Enduisez les bandes de poireaux de fromage ail et fines herbes, garnissez de crudités et roulez les lanières sur elles-mêmes. Parfait pour un apéro léger.

Houmous aux deux pois

Faites cuire des pois cassés et mélangez-les avec de la purée de petits pois frais. Ajoutez de la purée de sésame, de l'ail haché, de l'huile d'olive et du jus de citron. Rehaussez de graines de cumin et servez frais avec des gressins.

Carpaccio de fenouil et radis

Émincez de jeunes bulbes de fenouil, faites-les mariner 1 h dans une vinaigrette à l'huile de sésame, jus de citron et miel. Ajoutez des radis émincés, de l'oignon nouveau haché et des jeunes pousses ou des graines germées.



Salade tiède

Cuisez des pommes de terre primeur 10 mn à la vapeur, puis faites-les sauter à la poêle avec 1 filet d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ébouillantez des pois gourmands 3 mn dans de l'eau salée. Mélangez les légumes avec une vinaigrette bien moutardée.

Paupiettes du marché

Blanchissez des feuilles de blettes et remplissez-les d'une farce composée de purée de légumes – pommes de terre primeur, épinards, petits pois – et de ricotta. Formez des paupiettes, ficelez-les, badigeonnez-les d'huile et enfournez 15 mn.

Calzone à l'artichaut

Précuisez des petits artichauts violets débarrassés de leurs premières feuilles et coupés en quartiers. Mélangez-les avec des olives noires hachées, de l'ail, de la mozzarella en dés, du coulis de tomates et du thym. Garnissez-en des disques de pâte à pizza, fermez en chausson et enfournez 20 mn à 210 °C.



Asperges à l'œuf mollet

Préparez une sauce à base de crème fraîche, jus de citron, une pointe de concentré de tomates et piment. Faites cuire des asperges entières et des œufs mollets (5 mn dans l'eau bouillante). Servez tiède avec la sauce.

Flan de fèves

Faites cuire des fèves puis pelez-les et mixez-les grossièrement avec des tomates séchées, de la ricotta, de l'estragon, de la crème et des œufs. Cuisez 35 à 40 mn au bain-marie à four moyen. Ajoutez quelques gouttes de réduction de vinaigre balsamique au moment de servir.





Quiche sans pâte

Précuissez des petits pois, des épinards et des asperges coupées en tronçons, mélangez-les avec un appareil à quiche additionné de pecorino et d'une bonne dose de ciboulette. Versez dans des moules tapissés de papier cuisson et enfournez 20 mn à 180 °C. Servez avec de la roquette.

Navets glacés

Rincez des navets fanes, déposez-les dans du beurre bien chaud. Saupoudrez de sucre, salez et couvrez d'eau. Ajoutez un disque de papier cuisson percé au centre en guise de couvercle. Laissez frémir 30 mn. Egouttez s'il reste de l'eau et achevez la cuisson en dorant les navets avec un peu de beurre.

Jardinière de légumes

Coupez en rondelles des carottes, des petites pommes de terre, des navets et des radis. Émincez dans la longueur des jeunes fenouils et des asperges. Faites sauter le tout à l'huile d'olive 10 mn. Ajoutez des fèves pelées et poursuivez la cuisson 5 mn. Saupoudrez de parmesan et arrosez d'1 filet d'huile de sésame grillé.

Asperges au lait de coco

Coupez des asperges en tronçons et émincez 3 oignons nouveaux. Faites rissoler le tout au beurre quelques minutes avec de l'échalote et de l'ail, dans une marmite.

Ajoutez du curry, du bouillon de légumes et du lait de coco à hauteur. Laissez frémir 8 mn, puis incorporez 1 jaune d'œuf battu avec du parmesan et de la crème de coco. Mélangez 2 mn à feu doux.

Crumble aux deux légumes

Mixez, dans des proportions égales, de la farine, du parmesan et du beurre. Faites sauter des champignons émincés dans une poêle et ajoutez des pointes d'asperges, de l'ail et de l'origan. Versez de la crème (classique ou végétale) et laissez cuire 6 à 7 mn. Débarrassez dans un plat à gratin et couvrez de crumble. Enfourez 30 mn à 180 °C.

Pastillas végétariennes

Faites cuire des légumes de votre choix coupés en dés dans un fond de bouillon de légumes. Ajoutez de l'ail haché, de la sauce soja, des pignons grillés et de la semoule fine. Mélangez 2 mn à feu doux. Garnissez-en des feuilles de brick beurrées, fermez puis retournez les pastillas. Enfourez 10 mn à 190 °C.

Galettes de carottes et tofu

Râpez des carottes et du tofu, pressez le tout dans une passoire et mélangez ensuite avec du parmesan, des herbes (coriandre, persil), du curry et de la pâte à beignets. Chauffez un fond d'huile dans une poêle et versez de petites louches de préparation. Laissez cuire 3 à 4 mn de chaque côté.

Clafoutis de jeunes carottes

Supprimez les fanes des carottes, puis faites-les légèrement caraméliser dans du beurre additionné de sucre. Transférez-les dans un plat et couvrez d'un appareil à clafoutis fluide, enrichi de fromage râpé et de basilic. Enfourez 25 à 30 mn à 200 °C.

Gratin de choux-fleurs

Précuissez les fleurettes de petits choux-fleurs bien blancs. Mettez-les dans un plat avec des oignons nouveaux émincés, de l'ail et du persil. Couvrez d'un appareil lait, crème et œufs, puis d'une belle couche de fromage. Cuisez 35 mn à four moyen.

Couscous du potager

Faites cuire des légumes dans un bouillon de légumes additionné de gingembre, puis laissez-les compoter un quart d'heure dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Servez sur de la semoule enrichie de pois chiches, raisins secs et amandes grillées.

Lasagnes aux petits légumes

Mélangez des petits pois, des carottes nouvelles, des navets nouveaux – le tout cuit – avec du tofu soyeux et des tomates concassées en conserve. Parfumez avec des épices. Garnissez chaque couche de lasagnes avec les légumes et des tranches de mozzarella. Couvrez d'une béchamel légère et enfourez 40 mn à 180 °C.



Des salades qui ont du peps

Pour changer de la traditionnelle vinaigrette, préparez une sauce avec, au choix, du yaourt, du tahini, du guacamole, de la feta mixée avec de la crème végétale, et un vinaigre aromatisé (framboise, mangue), du jus de citron vert ou de pamplemousse. Relevez le tout avec de l'ail, des graines de lin, de sésame ou de fenouil, et des épices comme le safran, le cumin...

Zoom sur...

LES « VIANDES VÉGÉTALES »

Les « viandes végétales » ont une place de choix dans l'alimentation végétarienne. Retour sur un marché en plein essor et sur des astuces bienvenues côté cuisine.

La petite histoire des steaks végétaux

Les premiers steaks végétaux sont présentés au SIAL (Salon international de l'alimentation) à la fin des années 70. Ces succédanés de viande avaient déjà comme principal ingrédient le soja. Quelque cinquante ans et deux ou trois scandales autour de la viande plus tard, ces produits

ont pris du galon. Ils affichaient tous, il y a encore peu, la même composition, grosso modo, à base de soja (pas toujours très savoureux, force est de le reconnaître). Depuis une dizaine d'années, l'offre s'est pas mal diversifiée et, avec l'augmentation du nombre de consommateurs végétariens, les galettes, hachés ou autres burgers ont fleuri sur



*« La “viande végétale”
représente aujourd’hui 1 % des
volumes de vente “viande” »*

les étals. À base de légumineuses et de légumes pour la plupart, ils ne cherchent généralement pas à ressembler à la viande « sur le fond », mais plutôt « sur la forme » – l'idée étant de pouvoir consommer des plats traditionnellement à base de viande (pâtes bolognaises, burgers, nuggets-frites...) sans source animale.

Des apports nutritionnels intéressants ?

Si la viande végétale garde une place de choix dans l'alimentation végétarienne, c'est en partie parce qu'elle apporte des protéines. Il faut donc surveiller les apports en protéines des alternatives végétales si l'on veut qu'elles remplacent véritablement un steak ou une cuisse de poulet. À ce stade, il convient donc de distinguer, parmi les produits proposés, ceux qui affichent une forte teneur en protéines (soja, seitan...) de ceux qui font la part belle aux légumes (galettes de légumes et légumineuses ou légumes et céréales, par exemple), de manière à rééquilibrer l'ensemble du menu si besoin. Mais c'est surtout ailleurs qu'il faut regarder : la « viande végétale » doit être réalisée à partir d'ingrédients choisis (soja sans OGM notamment), incorporer de bonnes matières grasses (huile d'olive, tournesol, coco, margarine...) pour éviter les apports en graisses saturées, et être limitée en sel et en additifs. Si le fait maison permet de contrôler la recette, mieux vaut rester vigilant quand on achète industriel et vérifier les étiquettes. Ce n'est pas parce que c'est bio ou végétal que le produit est forcément bon pour la santé !



Le Nutri-Score que l'on trouve sur l'emballage est un repère, on peut également s'aider d'une application comme Yuka.

Des ingrédients de qualité

Longtemps cantonnée à un rôle de second couteau, la « viande végétale » telle qu'on peut la trouver en rayons aujourd'hui, ou telle qu'on peut la réaliser soi-même, peut prendre le dessus dans l'assiette. Pourquoi ? Parce que l'on peut faire des merveilles au niveau du goût et/ou de la texture... quand les ingrédients sont qualitatifs. Côté goût, on mise sur les aromates (épices, herbes aromatiques, sel et poivre) quand on la fait maison. Les ingrédients de base comptent également : fèves, petits pois, blé peuvent apporter un supplément d'âme. Amandine Geers, créatrice culinaire, auteure de nombreux livres sur la cuisine végétale (dont « Aujourd'hui, je cuisine végétarien ! », éd. Terre vivante) conseille les « légumes secs et les céréales cuits et réduits en purée plus ou moins grossière, les flocons réhydratés dans un bouillon ou un lait végétal, et les oléagineux, concassés pour les plus gros (noix, amandes...) ou entiers pour les plus petits (tournesol, lin...) ».

Le goût du steak

Nombreux sont ceux qui ont du mal à définitivement oublier l'alimentation omnivore, notamment la saveur et la texture de la viande. Tout comme les boissons végétales, qui sont une bonne alternative au lait, ou les « faux-mages », qui remplacent le fromage, la « viande végétale » (qui a le goût de la viande) peut se tailler une place de choix dans l'alimentation d'aujourd'hui... et pas seulement des végétariens ou végétaliens. « La « viande végétale » représente aujourd'hui 1 % des volumes de vente « viande » », note Guillaume Dubois, cofondateur des Nouveaux Fermiers, une jeune entreprise spécialisée dans la « viande végétale », « mais la croissance est à deux chiffres. »



Les omnivores qui boudaient jusque là les alternatives végétales peuvent aujourd'hui trouver en rayons des steaks ou filets bluffants tant ils ressemblent à du bœuf ou du poulet. Contrairement aux steaks de soja ou aux galettes de légumineuse, l'idée ici est d'imiter la viande au plus près : consistance, forme et, bien sûr, goût. « Nous reproduisons le profil aromatique de la viande, tout comme on le ferait avec le bouquet d'un vin, continue Guillaume Dubois. Et nous travaillons avec des chefs pour peaufiner les recettes. » Résultat ? Du haché qui a le goût du bœuf ou des aiguillettes qui se confondent avec du poulet.

Des airs de gastronomes ?

Le steak et la galette restent des incontournables et peuvent parfaitement remplacer la viande dans un burger. Toutefois, on peut être beaucoup plus créatif si l'on joue avec des propositions végétales plus abouties : le haché, l'émincé ou l'aiguillette permettent ainsi une multitude de recettes. On utilise alors ces alternatives végétales en lieu et place de la

viande, tout simplement. Tomates farcies, risotto, chili ou curry sont à la portée de tous les végétariens gourmands. Et quand on passe derrière les fourneaux pour fabriquer sa propre « viande végétale », on peut aussi se découvrir les talents d'un chef ! « Il peut être intéressant d'utiliser des emporte-pièces qui permettront de créer des formes régulières et de bien tasser les préparations, note de son côté Amandine Geers. Bien sûr, on peut façonner également à la main des formes comme des boulettes ou des quenelles. » Un ajout de sauce est enfin une option de choix : une sauce tomates, un coulis de légumes, une crème végétale ou un bouillon parfumé donnent immédiatement des airs de fête à une recette, même simple, de « viande végétale ».



Le fruit du jacquier, le chouchou du moment ?

Très largement consommé en Inde et en Asie où il pousse, le fruit du jacquier est devenu la coqueluche des végétariens dernièrement. Pourquoi ? Parce que sa chair, une fois cuite, ressemble à s'y méprendre au porc. Pas tellement par le goût (le fruit du jacquier est assez neutre, il est important de le faire mariner et de l'assaisonner), mais par la texture filandreuse qui permet des effilochés intéressants façon pulled pork ou tacos. Le hic ? Chaque fruit peut peser jusqu'à plusieurs kilos et il n'est pas forcément facile à ouvrir et découper. On peut toutefois assez facilement le trouver prédécoupé (en sachet prêt à cuisiner) ou en conserve dans les épiceries asiatiques et certaines épiceries fines.

3 produits malins à déguster



À réhydrater

Ce haché aux saveurs méditerranéennes est à réhydrater avec de l'eau frémissante en laissant gonfler 5 minutes.

Markal, Haché végétal bio façon méditerranéenne, 2,88 € (le sachet de 125 g). En magasins bio et diététiques.



Au barbecue

Des aiguillettes végétales à glisser directement sur le barbecue. **Les Nouveaux Fermiers, Aiguillettes végétales, 4,99 € (la barquette de 150 g). En GMS. Tous les points de vente sur Lesnouveauxfermiers.com/nous-trouver**

Bacon végétal

Fabriqué à partir de flocons de noix de coco et de tamari et relevé avec du paprika et du cumin, ce bacon végétal se distingue par son croquant et son petit goût à la fois sucré-salé et fumé. À utiliser en topping sur les salades, des pâtes, dans les sandwiches...



Pimp my Salad, Coconut bacon, 5,61 € (la boîte de 60 g). Sur le site Kazidomi.



Amarante

Pois chiches

Persil

Ail

4 règles pour réussir la « viande végétale » maison

Mixer les ingrédients (mais pas trop)

Il ne faut pas réduire en purée fine les ingrédients, pour conserver de la matière et permettre au liant d'amalgamer l'ensemble.

Ajouter un liant

Si l'on consomme des œufs, c'est l'aliment idéal pour lier et apporter de la tenue à la préparation. Sinon, il faut, selon notre spécialiste culinaire, utiliser « des féculs comme celle de pomme de terre, la Maïzena, l'arrow-root et/ou des graines mucilagineuses comme les graines de lin ou de chia, trempées au préalable afin que le mucilage se libère ».

Laisser reposer

Il faut laisser la préparation reposer au frais, sous film, une petite heure pour qu'elle se tienne bien ensuite à la cuisson.

Maîtriser la cuisson

On peut cuire la « viande végétale » au four ou à la poêle sans prolonger la cuisson, au risque d'assécher les préparations.

Haricots blancs

Haricots rouges

Il suffit d'adapter !

Nos plats préférés en version végé

Couscous, pizzas, tomates farcies...
À nous de les revisiter pour continuer de
s'en régaler sans produits carnés.



Mon produit malin : **le seitan**

Cette préparation vegan à base de farine de blé (et plus particulièrement de gluten de blé) est incontournable dans la cuisine asiatique. Très neutre en goût, il s'imprègne des sauces et ingrédients avec lesquels il est cuisiné. Il permet de réaliser chilis, brochettes, nuggets... et donc d'imiter la viande dans l'assiette. Sur le plan nutritionnel, c'est le champion du monde des aliments protéinés !

Mes bonnes résolutions

Apprendre à cuisiner de nouvelles farces

Les légumes farcis sont un classique de la saison. En version végétarienne, on tente de nouvelles associations avec pour base un fromage frais ou une céréale. Les bonnes astuces ? Penser aux épices, aux herbes fraîches et aux fruits secs.

Miser sur le tofu

Coupé en cubes, on le mélange à de la moutarde, de la sauce soja, du tamari, des épices... Revenu à la poêle, il accompagne salades, sautés de légumes, plats en sauce...

Remplacer la charcuterie de l'apéritif

En réalisant des pâtés végétaux (voir nos recettes page 34), en troquant les saucisses cocktails par des crudités et un houmous, en adaptant la garniture de ses mini-muffins, madeleines salées ou pizzas.



78 %

des émissions de gaz à effet
de serre agricoles sont liées
à l'élevage d'animaux.

Université d'Oxford, octobre 2018.

et aussi



p. 42

*Idee de menu
entre amis*



*En pratique
Je mets quoi
dans mon panier végété ?*

p. 48

*Nos idées de recettes
spécial équilibre*



p. 50



Terrine de lentilles et champignons

4 20 MN 1H 1H 3H bon marché

■ 200 g de lentilles vertes du Puy ■ 150 g de champignons cuits ■ 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 10 feuilles de sauge ■ 1 bouquet garni ■ 3 œufs ■ 10 g de beurre ■ 10 cl de vin blanc ■ 30 g de noix ■ 30 g de raisins secs ■ 2 c. à soupe bombée de fécule de maïs ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe bombée de purée d'amandes ■ 1 c. à café d'herbes de Provence ■ 1 c. à café de baies roses concassées ■ sel ■ poivre.
Pour le glaçage : ■ 3 c. à soupe de ketchup ■ 1 c. à café de vinaigre balsamique ■ 1 c. à café de sauce soja ■ 1 c. à café de miel.

Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet, en ajoutant à l'eau le bouquet garni et le vin. Égouttez-les soigneusement. Coupez les champignons en morceaux. Mixez les deux ingrédients en purée grossière de façon à ce qu'il reste des morceaux.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez puis hachez les échalotes et l'ail dégermé. Réhydratez les raisins dans de l'eau tiède. Concassez les noix. Rincez la sauge, séchez-la et ciselez-la.

Fouettez les œufs et la fécule

dans un saladier. Ajoutez les lentilles, les échalotes, l'ail, 5 feuilles de sauge, les noix, les raisins égouttés, la purée d'amandes, les deux huiles, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Mélangez.

Versez la préparation dans un moule à cake beurré.

Tassez puis couvrez de papier sulfurisé. Enfournuez 25 mn. Sortez du four et laissez l'appareil allumé.

Préparez le glaçage :

fouettez tous les ingrédients. Badigeonnez-en le dessus de la terrine et renfournuez 10 mn. Laissez refroidir environ 1 h et placez au moins 3 h au réfrigérateur. Parsemez des baies roses et de feuilles de sauge au moment de servir.

Pâté de pois chiches

4 15 MN 5 MN 3H bon marché

■ 300 g de pois chiches cuits en conserve ■ 2 carottes fines ■ 1 oignon nouveau ■ 1 gousse d'ail ■ 3 brins de romarin ■ 50 g de chèvre frais ■ 30 g de parmesan ■ 3 c. à soupe d'huile de coco ■ 2 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ 3 pincées de coriandre moulue ■ 1 pincée de curry ■ sel ■ poivre.

Rincez puis égouttez les pois chiches.

Épluchez et râpez les carottes. Pelez puis émincez l'ail dégermé. Nettoyez l'oignon et ciselez-en le bulbe. Torréfiez les pignons à sec 1 mn dans une poêle à feu vif. Ciselez le romarin.

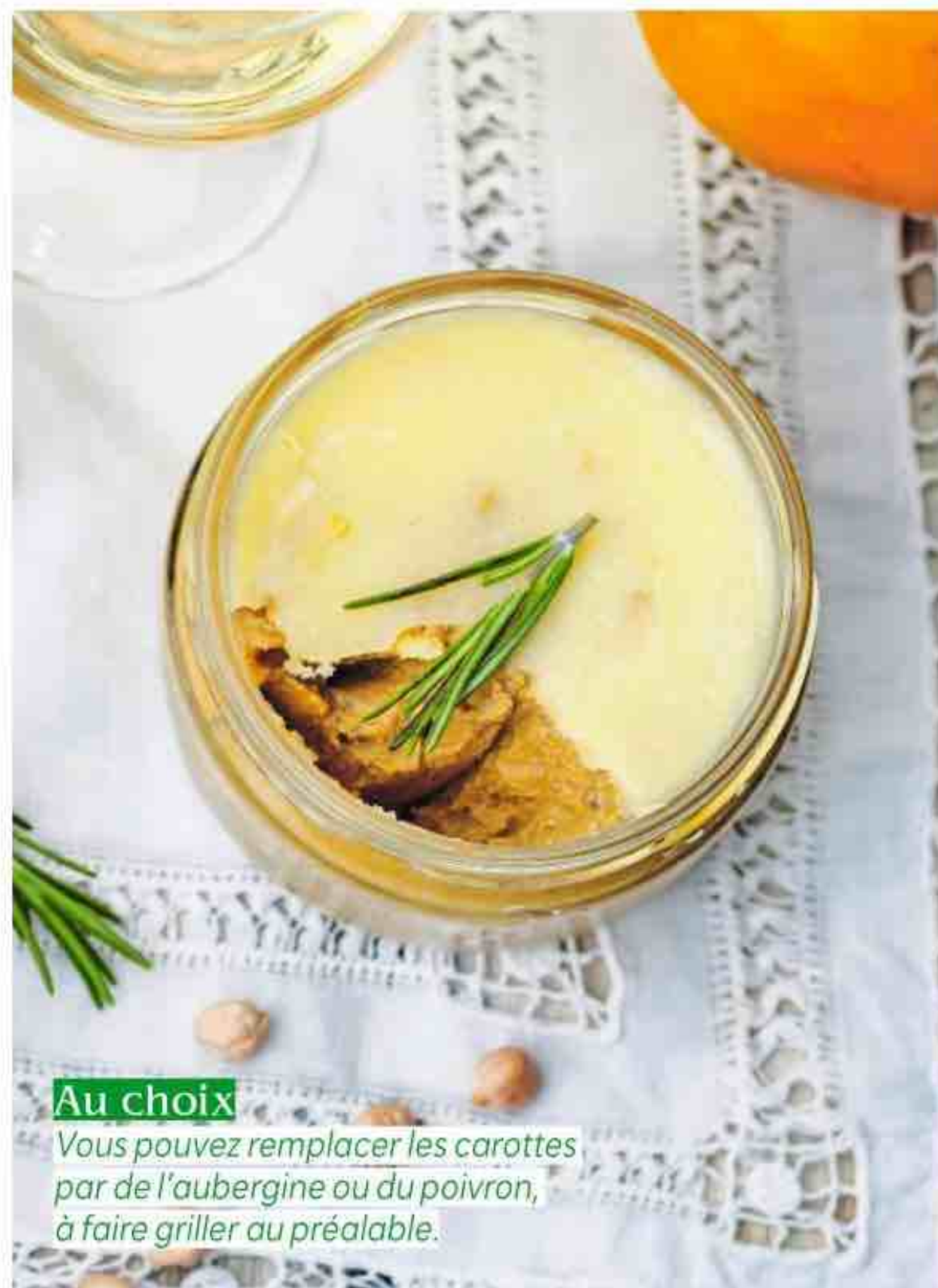
Chauffez l'huile d'olive

dans une poêle. Faites-y revenir 3 mn les carottes, l'oignon et l'ail. Égouttez, versez dans le bol du mixeur avec les pois chiches, le chèvre, 2 brins de romarin, les pignons, l'huile de noix et la coriandre.

Mixez par à-coups pour ne pas chauffer l'appareil. Salez et poivrez la purée obtenue puis versez dans un bocal. Placez 2 h au réfrigérateur.

Faites fondre l'huile de coco

additionnée du curry puis versez à la surface du pâté. Laissez figer 1 h au réfrigérateur. Parsemez du romarin restant et servez accompagné du parmesan détaillé en copeaux.



Au choix

Vous pouvez remplacer les carottes par de l'aubergine ou du poivron, à faire griller au préalable.

Spaghettis aux légumes

👤 4 ⌚ 15 MN 🍲 10 MN 💶 bon marché

■ 500 g de spaghettis ■ 1 petit chou-fleur ■ 200 g de tomates cerises ■ 1 oignon rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 3 branches de basilic ■ 80 g de parmesan râpé ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.
Détachez les fleurettes du

chou-fleur et conservez les tiges, pour un bouillon par exemple. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail dégermé. Rincez et séchez les tomates.

Mettez le chou-fleur, les tomates, l'oignon et l'ail dans un saladier. Ajoutez 3 c. à soupe d'huile et mélangez. Disposez sur une plaque

puis enfournez 10 mn en remuant à deux reprises. Pendant ce temps, cuisez les spaghettis al dente.

Égouttez les pâtes, puis incorporez-y le reste d'huile. Rincez et séchez le basilic, effeuillez-le et ciselez-le. Saupoudrez les spaghettis de parmesan et de basilic, salez, poivrez, remuez et servez.

Tomates farcies

👤 4 🕒 20 MN 🍲 40 MN 💰 abordable

■ 8 tomates à farcir ■ 180 g de blé précuit (Ebly) ■ 24 olives vertes ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de persil ■ 50 g de parmesan râpé ■ 2 c. à soupe de ricotta ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 190 °C.

Faites cuire le blé comme indiqué sur le paquet. Tranchez la partie supérieure des tomates et réservez les chapeaux. Évidez l'intérieur des fruits puis écrasez la pulpe avec le concentré de tomates et 3 c. à soupe d'huile.

Égouttez le blé. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le.

Taillez les olives en rondelles. Rincez et séchez le persil, effeuillez-le et ciselez-le. Réunissez le tout avec la pulpe de tomates, les fromages, du sel et du poivre. Mélangez.

Farcissez-en les tomates et posez les chapeaux par-dessus. Disposez-les dans un plat huilé puis enfournez 30 mn.



Le bon accord

Le plat donne un air d'été à notre tablée. Pour en profiter pleinement, on n'oublie pas de servir un vin bordelais, savant mélange entre le merlot et les cabernets. Sa puissance en bouche saura enrober les saveurs.

Blaye-côtes-de-bordeaux,
Château Le Grand Moulin, 5,80 €.
(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Plus de saveur

Faites revenir les gousses d'ail pelées dans un filet d'huile d'olive pour en rehausser le goût.



Variante

Vous pouvez remplacer un fromage de votre choix par de la mozzarella ou de la burrata.

Chili sin carne

4 20 MN 40 MN € bon marché

■ 400 g de haricots rouges en conserve ■ 3 carottes
■ 300 g de tomates pelées en conserve ■ 250 g de champignons de Paris
■ 1 poivron rouge ■ 1 oignon rouge ■ 1 petite branche de céleri ■ 2 gousses d'ail
■ 4 brins de coriandre ■ 50 g de yaourt nature brassé ■ 10 g de beurre
■ 3 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 3 pincées d'épices à chili ■ 3 pincées de sucre ■ sel ■ poivre.

Pelez les carottes, l'oignon et l'ail dégermé, puis émincez le tout séparément. Nettoyez puis épépinez le poivron et taillez la chair en dés. Rincez le céleri et coupez-le en tronçons. Concassez les tomates en réservant le jus de la conserve.

Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon, les carottes, le poivron et le céleri 8 à 10 mn à feu moyen en remuant.
Ajoutez l'ail, les tomates et leur jus, le concentré, le sucre et les épices. Salez et poivrez, puis laissez mijoter 20 mn. Pendant ce temps, nettoyez les champignons, taillez-les en lamelles et faites-les sauter 5 mn dans le beurre chaud.
Rincez puis égouttez les haricots. Incorporez-les avec les champignons dans le chili, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 10 mn.
Rincez la coriandre, séchez-la et effeuillez-la, et parsemez-la dessus. Servez très chaud avec le yaourt. Proposez du riz blanc ou sauvage en complément.

Courgettes aux trois fromages frais

4 25 MN 30 MN € abordable

■ 5 courgettes fines ■ 100 g de chèvre frais ■ 100 g de ricotta ■ 100 g de feta
■ 1 gousse d'ail ■ 6 brins d'aneth ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez 4 courgettes dans la longueur puis évidez-les de manière à pouvoir ensuite tailler la chair en dés. Rincez la courgette restante et taillez-la en petits cubes.
Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Dans une poêle avec 1 c. à soupe

d'huile, faites-le revenir 5 mn avec tous les dés de courgettes. Rincez et séchez l'aneth, effeuillez-le puis ciselez-en la moitié.
Émiettez la feta. Mettez-la dans un saladier avec le chèvre et la ricotta, puis mélangez. Ajoutez les dés de courgettes, l'aneth ciselé, le cumin, du sel et du poivre. Amalgamez.
Farcissez les courgettes évidées du mélange puis arrosez avec le reste d'huile. Disposez-les sur une plaque huilée puis enfournez 25 mn. Parsemez du reste d'aneth avant de servir.



Au choix

Déclinez cette recette avec les légumes de votre choix. Ne les faites pas précuire si vous les préférez bien croquants.



Gratin en pâte filo

👤 4 ⏱ 15 MN 🍳 35 MN 💰 abordable

■ 1 paquet de feuilles de pâte filo
■ 4 carottes nouvelles ■ 1 chou-rave
■ 2 petits bulbes de fenouil
■ 2 oignons nouveaux ■ 5 brins de ciboulette ■ 1 œuf ■ 300 g de ricotta ■ 10 cl de crème liquide
■ 50 g de beurre ■ 1 c. à café de graines de fenouil ■ sel ■ poivre.

Pelez le chou-rave, rincez le fenouil puis émincez le tout. Épluchez les carottes

et coupez-les dans la longueur.

Nettoyez les oignons, hachez les bulbes et ciselez les tiges. Cuissez le tout 10 mn à la vapeur.

Préchauffez le four à 180 °C.

Fouettez l'œuf dans un saladier. Ajoutez la ricotta, la crème et les graines de fenouil. Salez, poivrez et mélangez. Faites fondre le beurre dans une casserole.

Beurrez un plat à gratin.

Tapissez-le de feuilles de

pâte filo en vous assurant qu'il y ait 3 couches partout. Arrosez de beurre fondu entre chaque feuille.

Versez l'appareil à la ricotta

dans le plat puis ajoutez les légumes. Poivrez et enfournez 25 mn. Couvrez de papier cuisson si la pâte colore trop vite. Ciselez la ciboulette et parsemez-en le gratin avant de servir.

Le bon réflexe

Gardez la main légère sur le sel, car la mimolette en contient généralement beaucoup.

Pizza du soleil

4 personnes 25 MN
25 MN abordable

■ 600 g de pâte à pain ■ 200 g de petites pommes de terre primeur colorées ■ 1 botte d'herbes printanières (oseille, cresson, ail des ours, fanes de radis) ■ 1 poignée de jeunes pousses ou de graines germées ■ 1 gousse d'ail ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ 150 g de mimolette extra vieille ■ 10 cl d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210 °C.

Divisez la pâte en 4 pâtons de poids égal. Abaissez-les à environ 1 cm d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.

Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Râpez la mimolette. Mélangez la crème fraîche et la moitié du fromage et de l'ail, salez et poivrez. Étalez sur les bases de pâte en laissant 2 cm de marge sur le pourtour.

Lavez et pelez les pommes de terre puis émincez-les. Disposez-les sur les pâtes. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile. Enfourez 25 mn.

Rincez puis essorez les herbes. Mixez-les avec le reste d'ail et de mimolette. Ajoutez l'huile restante, salez et poivrez. Répartissez sur les pizzas à la sortie du four, décorez des jeunes pousses et servez sans attendre.

NOS PLATS PRÉFÉRÉS VERSION VÉGÉ



Blanquette de seitan

4 20 MN 30 MN € abordable

■ 600 g de seitan ■ 4 carottes
■ 350 g de champignons
de Paris ■ 1 petit oignon
■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de
persil ■ 1 bouquet garni ■ 15 cl
de crème liquide entière
■ 15 g de beurre mou ■ 40 cl
de bouillon de légumes ■ 2 c.
à soupe d'huile de tournesol
■ 1 c. à soupe de farine
■ 1 c. à café de moutarde
à l'ancienne ■ 1 c. à café de
paprika fumé ■ 2 pincées
de muscade râpée ■ 2 clous
de girofle ■ sel ■ poivre.

Coupez le seitan en morceaux. Épluchez les carottes, nettoyez les champignons puis émincez le tout. Pelez et hachez l'ail dégermé. Rincez le persil, séchez-le, effeuillez-le et ciselez-le.

Chauffez l'huile dans une cocotte. Faites-y sauter les champignons et l'ail 5 mn. Ajoutez les rondelles de carottes et poursuivez la cuisson 2 mn.

Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle.

Incorporez-le avec le bouillon, le bouquet garni, le paprika, la muscade, du sel et du poivre.

Laissez frémir 10 mn.

Versez la crème dans la cocotte. Travaillez le beurre avec la farine pour obtenir un beurre manié, ajoutez-le également et mélangez. Incorporez le seitan, la moutarde et le persil. Cuissez 10 mn à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec du riz.

Boulettes de tofu aux herbes

4 25 MN 8 MN 30 MN € bon marché

■ 300 g de tofu fumé
■ 10 brins de ciboulette
■ 4 brins de coriandre
■ 4 brins de persil ■ 1 petit oignon ■ 2 tomates séchées
■ 1 gousse d'ail ■ 1 œuf
■ 3 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de fécule de maïs ■ 1 c. à café de 5 baies écrasées ■ sel.
Pour la salade : ■ 1 fenouil
■ 1 botte de radis ■ 5 brins de coriandre ■ 1 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ■ fleurs alimentaires (facultatif) ■ poivre.

Coupez le tofu en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail dégermé. Taillez les tomates en dés. Rincez et séchez les trois herbes aromatiques, effeuillez-les et ciselez-les. **Mixez le tofu** avec l'oignon, l'ail, les tomates, la fécule et 1 c. à soupe d'huile.

Incorporez l'œuf, les herbes ciselées, les 5 baies et du sel.

Façonnez avec cette préparation des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong en tassant bien. Couvrez-les de film alimentaire et placez 30 mn au réfrigérateur.

Préparez la salade : nettoyez puis émincez le fenouil. Rincez les radis et taillez-les en rondelles. Réunissez le tout avec les fleurs si vous en utilisez, l'huile, le jus de citron, les graines de sésame, du sel et du poivre, puis mélangez.

Chauffez le reste d'huile dans une poêle et dorez-y les boulettes 8 mn en les tournant de tous côtés. Servez avec la salade de crudités. Rincez et séchez la coriandre, effeuillez-la et décorez-en les assiettes.



Le bon accord

Servez votre blanquette avec cette bouteille sortie du réfrigérateur 30 mn avant le repas. Ses tanins fermes se développent tout en rondeur et persistent sur le palais. À déguster sans problème jusqu'au fromage.

Bergerac, Château La Salagré, 4,99 €.
(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Complément

Ajoutez des pois chiches à ce couscous, pour leur saveur, leur croquant, mais aussi leurs protéines.

Couscous de légumes

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 30 MN 💰 abordable

■ 250 g de semoule à couscous
■ 3 courgettes ■ 200 g de fèves pelées ■ 1 botte de carottes nouvelles
■ 1 botte de navets nouveaux
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de coriandre ■ 2 c. à soupe d'huile
■ 25 g de beurre ■ 1 c. à café de concentré de tomates ■ 1 pointe de couteau de harissa ■ 1/2 c. à café de ras el-hanout ■ sel ■ poivre.

Brossez les carottes et les navets, épluchez les courgettes et coupez le tout en morceaux. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail dégermé.
Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon 3 mn. Ajoutez les carottes, les courgettes, les navets, l'ail, le concentré de tomates, la harissa, le ras el-hanout, du sel et du poivre. Couvrez largement d'eau ou de bouillon de légumes, portez

à ébullition et laissez frémir 15 mn.
Incorporez les fèves, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 10 mn. Pendant ce temps, cuisez la semoule comme indiqué sur le paquet. Égrainez-la en incorporant le beurre coupé en dés.
Présentez la semoule dans un plat, déposez les légumes dessus, puis décorez des feuilles de coriandre. Servez bien chaud.

Entre amis

Radis, carottes fanes, oseille, rhubarbe... Voici quelques idées bluffantes pour un menu 100 % printanier, à déguster à la bonne franquette.



ENTRÉE

Rouleaux de printemps

6 30 MN € abordable

■ 12 feuilles de riz ■ 4 carottes fanes
■ 1/4 de chou rouge ■ 200 g de
vermicelles de riz cuits ■ 150 g de
pousses de haricots mungo ■ 1 salade
verte ■ 5 feuilles de menthe ■ 4 c.
à soupe de sauce soja ■ 3 c. à soupe
d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile
de sésame ■ 1 c. à soupe de vinaigre
de riz ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 1 c. à
soupe de graines de sésame ■ poivre.

Émincez le chou. Pelez les carottes et râpez-les à la grille à gros trous. Effeuillez la salade. Coupez les vermicelles. Rincez la menthe.

Fouettez la sauce soja avec les huiles d'olive et de sésame, le vinaigre de riz et le sucre.

Posez 1 feuille de riz sur un torchon humide. Disposez des crudités, de la menthe, des vermicelles et des pousses de haricots mungo sur une moitié de la feuille, en laissant 2 cm de bords libres. Poivrez.

Rabattez les 2 côtés de la feuille sur la garniture, puis roulez en serrant bien. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Servez les rouleaux de printemps avec la sauce parsemée de graines de sésame. Si vous les préparez en avance, gardez-les dans une boîte hermétique.

Au choix

Vous pouvez modifier la garniture en optant pour vos légumes préférés. Côté salade, misez sur une croquante romaine, de l'iceberg ou même de la roquette.



Les conserver

Gardez-les au maximum 24 heures à température ambiante avant de les faire cuire, ou congelez-les.

PLAT

Boulettes végétariennes

8 15 MN 2 MN €abordable

■ 2 œufs ■ 50 g de parmesan ■ 50 g de tomme de brebis ■ 1 c. à soupe de menthe ciselée ■ 1 c. à soupe de basilic ciselé ■ 1 gousse d'ail ■ 75 g de pain rassis ■ huile de friture ■ poivre.

Laissez tremper le pain dans un fond d'eau

quelques minutes afin de pouvoir l'effriter facilement. Pendant ce temps, râpez finement le parmesan et le fromage de brebis. Ajoutez-y le pain ramolli

et mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajoutez les herbes ciselées et l'ail écrasé.

Poivrez. Cassez-y les œufs un à un en mélangeant entre chaque ajout.

Mouillez vos mains et formez des petites boules.

Faites-les frire dans un bain d'huile pendant 1 à 2 mn selon la taille de vos boulettes.

Servez avec une purée de pommes de terre,

des carottes rôties et un peu de pesto.

OU

Tarte à l'oseille

8 20 MN 45 MN €bon marché

■ 350 g de pâte brisée ■ 3 bottes d'oseille ■ 2 poignées de mini-pousses de betterave ou de graines germées ■ 5 feuilles de sauge ■ 4 œufs ■ 20 cl de crème fleurette ■ 150 g de ricotta ■ 150 g de feta ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four

à 180 °C. Foncez un moule à tarte avec la pâte. Piquez le fond et placez au frais.

Rincez puis essorez l'oseille.

Dans une poêle avec l'huile,

faites tomber les feuilles 2 mn en remuant. Salez, poivrez, poursuivez la cuisson 1 mn puis égouttez en pressant.

Écrasez la ricotta et la feta,

puis incorporez-y la crème. Dorez les pignons à sec 1 mn dans une poêle.

Rincez la sauge, séchez-la et ciselez-la. Réunissez le tout, ajoutez l'oseille et les œufs puis amalgamez. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez la préparation sur le fond de tarte.

Enfournez 40 mn, couvrez si la surface colore trop vite. Parsemez de mini-pousses et servez.



DESSERT

Crumble de rhubarbe

8 15 MN 15 MN 25 MN €bon marché

■ 1 kg de rhubarbe ■ 200 g de fruits rouges ■ 15 g de beurre ■ 180 g de sucre semoule ■ 1 c. à soupe bombée de sucre glace.

Pour le crumble : ■ 100 g de beurre ■ 250 g de flocons d'avoine ■ 100 g de farine tamisée ■ 100 g de sucre ■ 1 c. à soupe de poudre d'amandes.

Préchauffez le four à 190 °C. Lavez la rhubarbe, séchez-la, effilez-la puis taillez les tiges en petits tronçons. Mettez-les dans un plat creux avec les

fruits rouges et saupoudrez du sucre semoule. Laissez macérer 15 mn.

Préparez le crumble : coupez le beurre en dés, mettez-les dans un saladier avec le sucre, la farine et la poudre d'amandes. Travaillez à la main jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse. Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez.

Beurrez 8 ramequins. Répartissez-y les fruits et une partie du jus rendu. Émiettez le crumble par-dessus puis enfournez 25 mn. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.

Les 10 règles d'or pour équilibrer son alimentation

Adopter la veggie attitude, pourquoi pas ? À condition de combler tous vos besoins nutritionnels en suivant quelques règles simples. On suit les conseils de Laurence Plumey, médecin nutritionniste*.

Remplacer le fer de la viande par celui des légumes secs, mais pas seulement !

La viande est l'un des aliments les plus riches en fer. Pour trouver celui-ci dans le règne végétal, misez sur les légumes secs, qui sont aussi particulièrement bien pourvus en vitamines du groupe B. Mangez-en quotidiennement l'équivalent d'au moins 100 g (cuites) : haricots blancs, lentilles brunes, corail ou vertes, flageolets, pois chiches... Pensez aussi au tofu et au tempeh, deux produits issus des graines de soja. Pour augmenter l'absorption intestinale du fer d'origine végétale, terminez chaque repas par un fruit riche en vitamine C (agrumes, fraises, kiwis...).

Équilibrer les apports en protéines sur la semaine

La viande ou le poisson peuvent être remplacés par des œufs (ils contiennent neuf vitamines sur treize, dont beaucoup de vitamine B12), des céréales et des légumineuses à chaque repas afin de consommer suffisamment de protéines. Par exemple, sur les quatorze repas de la semaine (sept déjeuners, sept dîners), mangez quatre à cinq fois des œufs et, idéalement, une fois par jour des légumes secs (4 à 5 c. à soupe) en complément des légumes et céréales, comme le riz, le quinoa, les pâtes et la semoule.

Augmenter la consommation de fruits et légumes

Si possible, à chaque repas, consommez des légumes. En crudités pour la préservation des vitamines, mais aussi cuits pour des fibres plus douces et moins agressives pour le tube digestif. Mangez trois fruits dans la journée et buvez tous les matins un verre de jus d'oranges pressées maison ou en bouteille. Celui-ci doit toujours être sans sucre ajouté, et il permet de couvrir au moins 60 % des besoins quotidiens en vitamine C. Il apporte également de l'hespéridine, autre antioxydant utile pour renforcer les défenses immunitaires.

Manger des amandes

Les amandes sont un aliment clé dans l'alimentation du végétarien, car ce sont les seuls oléagineux à contenir autant de vitamine



E, une vitamine antioxydante freinant le dépôt du mauvais cholestérol sur la paroi des artères. Ce sont également de bonnes sources d'oméga 9, protéines végétales, fibres, magnésium, potassium, fer, calcium et vitamines du groupe B. Il est bon d'en manger une portion de 30 g, à répartir par exemple au petit déjeuner et en collation l'après-midi.

Vérifier la composition de son steak végétal

Pour savoir si votre steak végétal ou burger végétarien est sain sur le plan nutritionnel, vérifiez, sur une portion de 100 g, la teneur en protéines (au moins 10 à 15 g) et en sel (moins d'1 g), le contenu en lipides (maximum 5 à 7 g de lipides, de préférence insaturés) et la quantité d'additifs (plus il y en a, plus on se méfie).

Consommer des épices et des huiles riches en oméga 3

Pour compenser le déficit en oméga 3 (essentiellement présents dans les poissons gras), consommez 2 c. à soupe d'huile par jour, au choix : huiles de colza, de noix ou de lin. Ajoutez dans vos préparations culinaires de l'ail, des oignons, des herbes aromatiques et une grande variété d'épices.

Faire le plein de vitamine D

Elle est habituellement fournie par les poissons gras. Aussi, privilégiez les laitages enrichis en vitamine D et parlez-en à votre médecin pour savoir s'il est nécessaire de vous supplémenter. Pensez aussi au calcium, présent dans les produits laitiers (idéalement trois par jour parmi les laits, yaourts, fromages blancs et fromages). Choisissez des jus végétaux enrichis en calcium et des eaux minérales calciques (au moins 500 mg/l) comme Contrex, Courmayeur et Hépar.

Ne pas devenir végétarien pour maigrir

Ce n'est pas parce que l'on est végétarien que l'on mange nécessairement moins calorique. Certes, vous allez manger plus équilibré, plus sain, et vous serez plus vite rassasié(e), car les végétaux sont riches en fibres, mais il faut se méfier de la quantité de sucre et de gras que vous consommez. Le sucre roux ou l'huile de noix sont tout aussi caloriques que leurs homologues raffinés. Mal pensée, une alimentation végétarienne pourrait donc engendrer des problèmes de carences ou de prise de poids.

Commencer progressivement

Ajoutez, peu à peu, plus de fruits et de légumes à vos repas. Si vous en mangez en trop grande quantité dès le début, vous risquez de souffrir de troubles intestinaux ! Éliminez progressivement la viande, puis le poisson, en veillant à toujours



rééquilibrer par l'apport suffisant d'aliments compensateurs afin d'éviter les carences (œufs, légumes secs). En cas de fatigue et de vertiges, consultez.

Se faire accompagner par un professionnel

Se faire suivre dans les premiers mois par un médecin nutritionniste ou un diététicien-nutritionniste est indispensable afin de comprendre les combinaisons alimentaires à mettre en œuvre pour avoir une alimentation végétarienne équilibrée. Ainsi, vous profiterez au mieux des qualités de ce type d'alimentation, sans en avoir les inconvénients.

**Professeure de nutrition à l'École de diététique de Paris et fondatrice d'EPM Nutrition. Auteure de « Le grand livre de l'alimentation », « Comment maigrir heureux », « Le monde merveilleux du gras », « Sucre, gras et sel », éd. Eyrolles.*



Pour en savoir plus



« Ma Bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne », d'Anne Dufour et Carole Garnier, éd. Leduc.s.



« Je mange veggie », d'Ôna Maiocco, éd. Eyrolles.

DE 7 À 77 ANS

Végétariens et en bonne santé

Arrêter la viande est une décision qui peut être prise à tout âge. Du plus jeune au plus âgé, comment adapter les repas du nouveau végétarien de la famille sans risque pour sa santé ?



neurologique. On les choisit entiers et on fait attention à ne pas dépasser une dose de 75 cl par jour.

Adolescence et puberté

L'association de légumes secs et de céréales dans l'assiette est un réflexe à adopter pour trouver les neuf acides aminés essentiels au corps. Si l'équilibre ne se fait pas sur le repas, il peut s'étaler sur la journée en mangeant, par exemple, des lentilles le midi et un plat de pâtes en sauce le soir. Les œufs et les produits laitiers sont, comme pour les enfants, indispensables à la construction d'os solides. Chez les filles, à l'apparition des premières règles, il est recommandé de

Quid du soja ?

En dehors des préparations infantiles pour les enfants végétaliens, l'Anses recommande d'éviter la consommation de soja avant l'âge de 3 ans.

D'après une étude d'Opinion Way*, 60 % des Français consommeraient des repas végétariens une fois de temps en temps. Lorsque l'on en fait son régime alimentaire au quotidien, quelques précautions sont à prendre en fonction de son âge et de ses besoins, qui varient tout au long de la vie.

Enfance et croissance

Pour bien grandir, les plus jeunes ont un besoin accru de vitamines, minéraux et bons nutriments. Les protéines animales contenues dans la viande sont à remplacer par des substituts à base de soja, de légumineuses ou de protéines de blé. Comme les protéines végétales sont moins bien assimilées par le corps que les animales, il faut veiller à en consommer davantage ; pour les nourrissons, il est recommandé de les augmenter de 35 %. Les œufs, quant à eux, sont un excellent aliment à conserver dans l'alimentation quotidienne de l'enfant, pour profiter de leur teneur en acides gras essentiels. D'autre part, les produits laitiers contribuent à la bonne croissance des os et à la construction



surveiller une possible anémie : des pertes de sang abondantes peuvent engendrer une carence en fer, non comblée par la consommation de viande rouge.

Seniors et besoins particuliers

Si le végétalisme – absence de tout produit animal dans l'alimentation, y compris miel, produits laitiers, œufs... – est déconseillé chez les personnes âgées, il n'en est rien du végétarisme. Il faut simplement veiller à conserver un apport suffisant en graisses essentielles ou oméga 3. Pour ce faire, on privilégie les huiles riches en nutriments (colza, lin ou noix). On n'hésite pas non plus à consommer des œufs sous toutes leurs formes. Pour une dose suffisante, comptez quatre œufs par semaine, complétés par trois à quatre produits laitiers non écrémés.

À tout âge

L'absence de consommation carnivore conduit obligatoirement à une carence en vitamine B12, principalement

La ménopause, période charnière

Le corps de la femme se modifie et adopte un nouveau fonctionnement. Pour conserver une santé de fer, assurez-vous de consommer suffisamment de calcium.



contenue dans la viande. Mais pas d'inquiétude, pour y remédier, la plupart des végétariens se complètent tout au long de l'année. Quel que soit son âge, il est toujours plus prudent de se référer régulièrement à un professionnel de la santé afin de faire un bilan sanguin complet.

** Étude menée en juillet 2020 avec la marque Beendi.*

Le cas de la femme enceinte

En cas de régime particulier tout au long des neuf mois de grossesse, le fœtus peut manquer de certains nutriments. Il est parfois conseillé à la future maman de se compléter en fer, calcium ou vitamine D, en plus de la vitamine B12, pour ne pas risquer de carences chez le nouveau-né.

Je mets quoi DANS MON PANIER VÉGÉ ?

Première difficulté trouvée sur le chemin du végétarisme : le supermarché.
On vous donne des pistes pour remplir votre chariot.



Le cas des plats préparés

Qu'il soit végétal ou non, pour bien choisir son plat tout prêt, il n'y a pas de secret : il faut retourner le paquet. La liste d'ingrédients doit être la plus courte possible, avec peu, voire (dans l'idéal) pas d'additifs.

On connaît les rayons par cœur. Pourtant, les automatismes sont perturbés au moment de choisir comment remplacer la tranche de jambon qui accompagne les coquillettes des enfants, et on devient plus hésitant. La diversité du choix dépend de l'enseigne, et il faudra parfois faire un saut au magasin bio pour compléter ses achats. Avec un peu d'organisation, un passage par mois peut très bien suffire.

Au rayon traiteur

Le soja est l'ingrédient de base que l'on trouve le plus facilement : sous forme de protéines texturées à réhydrater dans

un bouillon ou de la sauce soja, de tempeh nature ou fumé, ou de tofu. Ce dernier se décline en deux catégories : soyeux – à intégrer dans les quiches, les soupes et les crèmes desserts – ou ferme, nature ou aromatisé. Le seitan, quant à lui, n'est autre que de la protéine de blé isolée, à cuisiner en sauce pour revisiter le bœuf bourguignon ou ces autres plats mijotés que l'on aime tant.

Au rayon féculents

Ici, rien ne change ou presque. On attrape un paquet de pâtes, du riz et de la semoule. On



complète avec du quinoa et des penne de lentilles corail ou de pois cassés pour soutenir les apports en protéines. Pour varier les saveurs, on s'essaie à la cuisson un peu plus longue du millet, de l'épeautre ou du sarrasin.

Au rayon légumes secs

On prend un paquet de lentilles vertes pour revisiter notre traditionnel petit salé avec des cubes de tofu fumé, et un autre de lentilles corail, car un dhal dégusté chaud ou froid réconforte toujours. Les haricots blancs ou noirs, sans oublier de les faire tremper la veille au soir dans un grand saladier d'eau, se glissent aussi sans problème dans des recettes du quotidien pour apporter des nutriments supplémentaires.

Au rayon conserves

Si l'on ne les a pas pris au rayon sec, il est temps de faire le plein de pois chiches et haricots rouges. Ce sont les variétés de légumineuses les plus consommées, dans un chili ou en houmous. Les flexitariens, qui ont une consommation de viande raisonnée, les utilisent régulièrement. On en profite pour prendre du thon au naturel, des maquereaux grillés et une boîte de sardines : protéines, oméga 3 et bons gras seront au rendez-vous.

Au rayon petit déj'

Pas question de tirer un trait sur nos habitudes au saut du lit. Muesli, biscottes, miel et confitures trouvent tout de suite leur place dans nos sacs. On se tourne également vers les purées d'oléagineux – cacahuètes, amandes grillées ou

On fait quoi des produits laitiers ?

Ils ne sont pas exclus du régime végétarien et aident le consommateur à atteindre ses besoins en calcium ou en vitamines. On peut alterner entre lait de vache, de brebis ou de chèvre, et boissons végétales – soja, avoine ou amande – choisies sans sucres ajoutés.



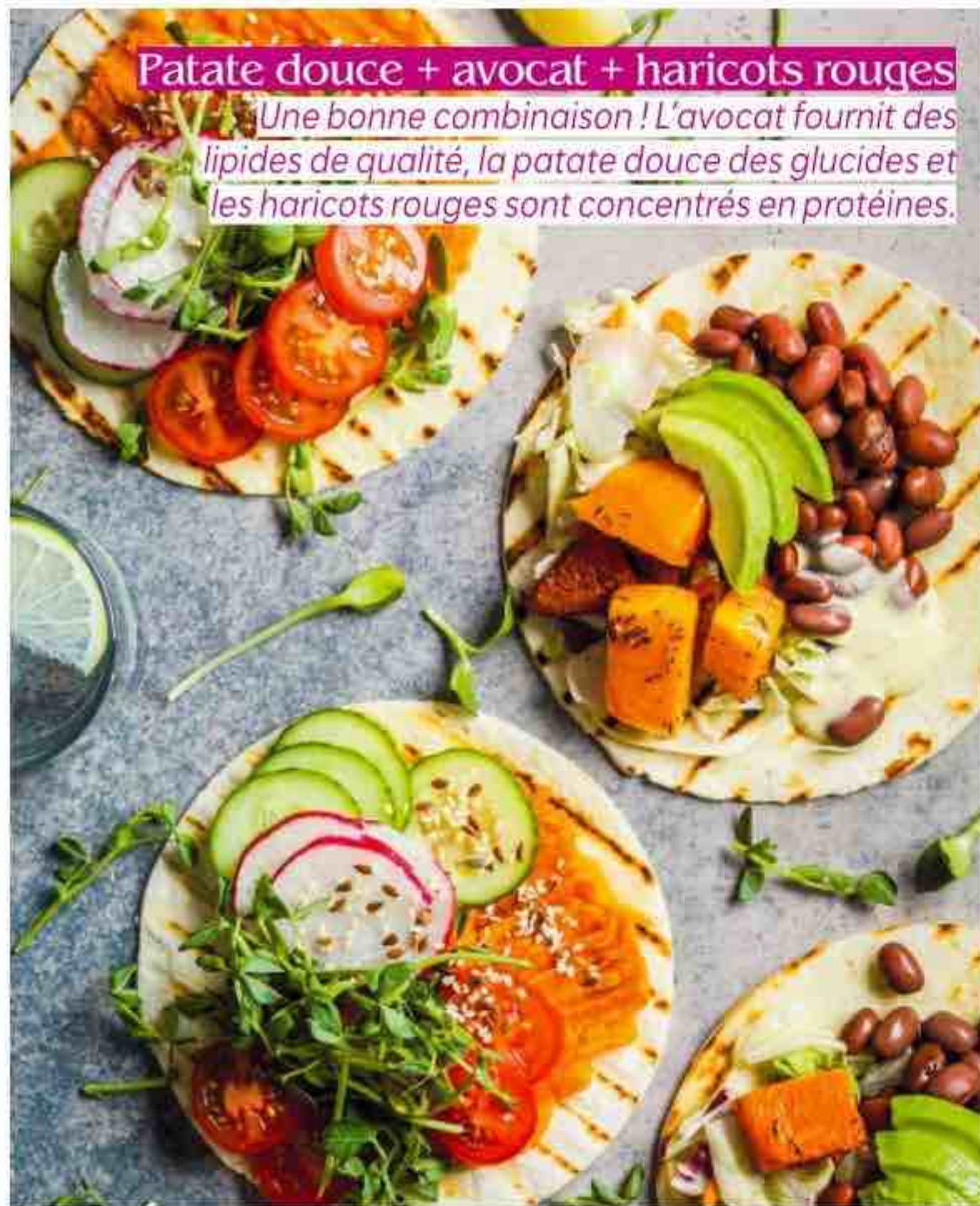
noix de cajou –, riches en protéines et en lipides de bonne qualité. On opte pour quelques mélanges de graines, et des noix entières à grignoter en cas de petit creux.



Purée ou beurre d'oléagineux ?

La différence se lit sur l'étiquette : la purée contient uniquement des noix mixées, grillées ou non à sec au préalable ; le beurre peut contenir de l'huile, du sel, parfois du sucre, voire des additifs selon les marques.

ASSIETTES ÉQUILIBRÉES



Patate douce + avocat + haricots rouges

Une bonne combinaison ! L'avocat fournit des lipides de qualité, la patate douce des glucides et les haricots rouges sont concentrés en protéines.

Wraps complets

4 20 MN 15 MN € bon marché

■ 4 tortillas ■ 200 g de patate douce ■ 200 g de haricots rouges en conserve ■ 150 g de tomates cerises ■ 1 concombre ■ 1 avocat ■ 1 botte de radis ■ 1 petite laitue ■ 1 citron vert ■ 1 poignée de jeunes pousses ou de graines germées ■ 1 c. à soupe de graines (sésame, lin, nigelle) ■ sel.
Pour la sauce : ■ 20 cl de crème liquide ■ 50 g de fromage râpé (tomme fraîche, emmental) ■ 1 c. à café de moutarde forte.

Préparez la sauce : chauffez la crème dans une casserole à feu doux et faites-y fondre le fromage. Hors du feu, ajoutez la moutarde et salez. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.

Pelez la patate douce et coupez-la en dés. Cuisez-les 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez, puis égouttez. Rincez puis épongez les haricots. Nettoyez puis émincez le concombre, les tomates et les radis. Lavez la laitue, essorez-la, effeuillez-la et détaillez-la en lanières.
Réchauffez les tortillas à la vapeur ou au micro-ondes pour les assouplir. Étalez un peu de sauce dessus et répartissez les ingrédients préparés. Pelez et dénoyautez l'avocat, détaillez la chair en tranches et disposez-les sur le tout.
Ajoutez les jeunes pousses et le reste de sauce. Parsemez de graines et servez aussitôt avec le citron coupé en quartiers.

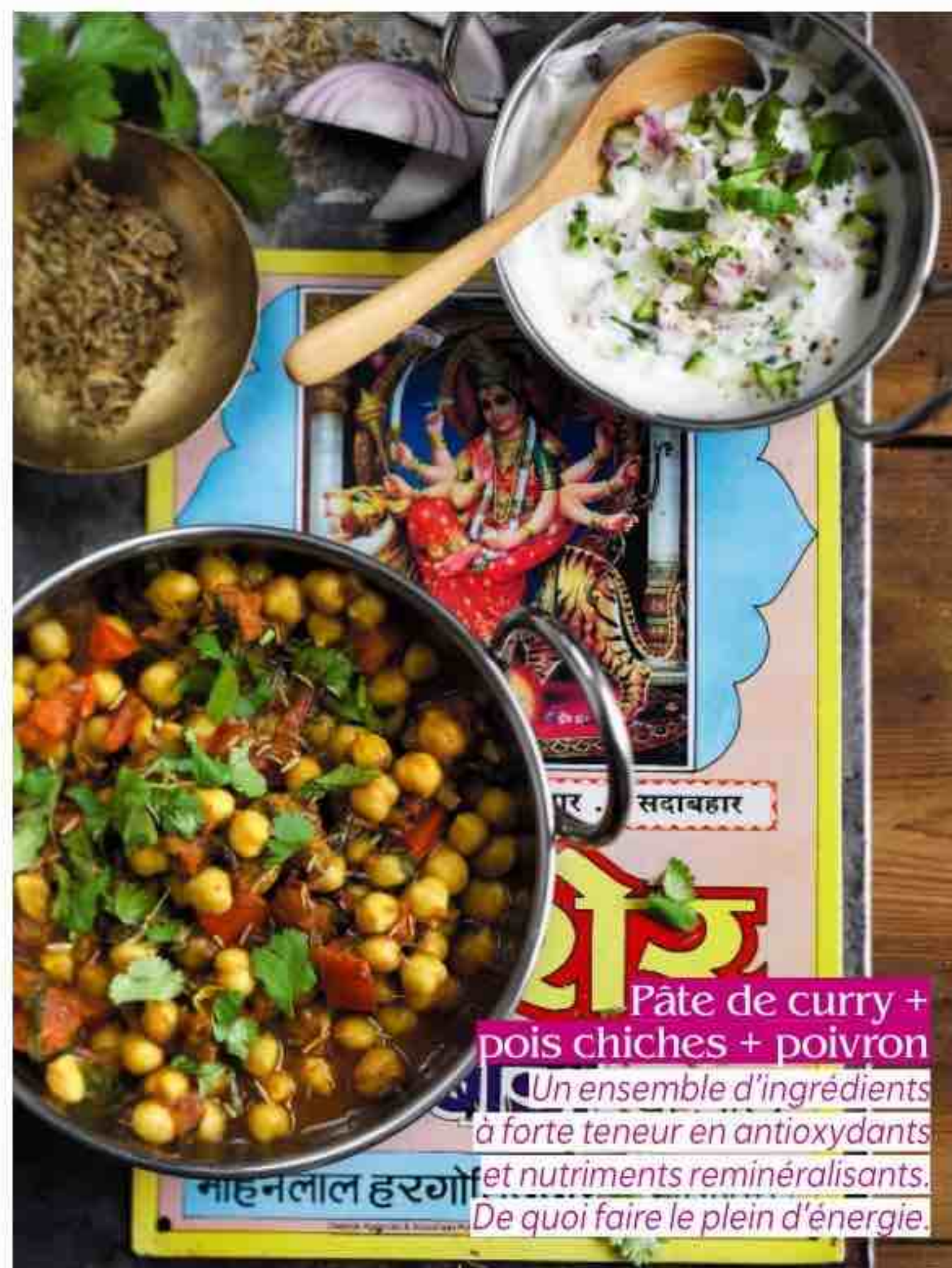
Curry de pois chiches

4 20 MN 20 MN € bon marché

■ 1 c. à soupe de pâte de curry ■ 250 g de pois chiches cuits en conserve ■ 10 brins de coriandre ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 1 poivron ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile ■ sel.
Pour la sauce : ■ 1 yaourt nature brassé ■ 5 brins de coriandre ■ 3 pincées de graines de coriandre ■ 1/4 de concombre ■ 1 petit oignon rouge ■ poivre.

Préparez la sauce : nettoyez le concombre, pelez l'oignon et détaillez le tout en petits dés. Rincez et séchez la coriandre fraîche, effeuillez-la et ciselez-la ; pilez celle en grains. Réunissez l'ensemble

avec le yaourt, du sel et du poivre. Mélangez et réservez au frais.
Nettoyez puis épépinez le poivron et taillez la chair en dés. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail dégermé. Rincez et égouttez les pois chiches. Lavez la coriandre, séchez-la puis effeuillez-la.
Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon et l'ail 3 mn. Incorporez le poivron et poursuivez la cuisson 5 mn en remuant.
Ajoutez les pois chiches, le bouillon et le curry. Mélangez et laissez frémir 10 mn. Salez au goût. Servez décoré de la coriandre et des graines de cumin, et accompagné de la sauce au yaourt.



Pâte de curry + pois chiches + poivron

Un ensemble d'ingrédients à forte teneur en antioxydants et nutriments reminéralisants. De quoi faire le plein d'énergie.



Tofu + quinoa + épinards

Grâce au tofu, protéine végétale, associé au quinoa, céréale riche en fibres, et aux épinards, riches en fer, l'assiette est rassasiante, nutritive et vitaminée.

Assiette gourmande au tofu

👤 4 ⏱ 30 MN 🍲 15 MN 💰 abordable

■ 400 g de tofu ■ 2 carottes ■ 200 g de pousses d'épinards ■ 250 g de quinoa ■ 10 g de beurre ou de ghee ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de cacahuètes ■ sel.
Pour la sauce : ■ 1 citron vert (jus) ■ 2 gousses d'ail ■ 1 cm de gingembre frais ■ 5 c. à soupe de beurre de cacahuètes ■ 2 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à café de fécule de maïs ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ poivre.

Préparez la sauce : pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Pressez

le citron. Fouettez la fécule dans un peu d'eau pour la délayer. Pelez et râpez le gingembre.

Mettez le beurre de cacahuètes dans une casserole. Ajoutez l'ail, le gingembre, le jus de citron, la sauce soja, le cumin, le miel et 25 cl d'eau. Portez à frémissement en mélangeant. Incorporez la fécule et laissez épaissir 2 mn en remuant. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et réservez.

Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet. Pendant ce temps, pelez les carottes et

cuissez-les 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en rondelles.

Rincez puis essorez les épinards. Dans une poêle avec l'huile, faites-les fondre 2 mn. Égouttez-les. Coupez le tofu en cubes. Concassez les cacahuètes.

Chauffez le beurre dans la même poêle. Laissez-y griller le tofu 5 mn à feu vif en remuant. Ajoutez les cacahuètes et remuez encore 2 mn sur le feu.

Répartissez la sauce dans de grands bols et déposez dessus les carottes, le quinoa, le tofu et les épinards.

ASSIETTES ÉQUILIBRÉES



Haricots verts + quinoa + maïs

On mise sur cette association de légumes verts, sources d'antioxydants, et de quinoa, riche en protéines de qualité (15 g/100 g), en fer et acides aminés. On ajoute du maïs, pour les vitamines E et A.

Taboulé printanier

4 personnes 20 MN 20 MN
€ bon marché

■ 300 g de quinoa ■ 200 g de tomates cerises ■ 150 g de pousses d'épinards ■ 150 g de haricots verts ■ 150 g de petites carottes nouvelles ■ 100 g de maïs doux en conserve ■ 1 échalote ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ fleurs alimentaires (facultatif) ■ sel.

Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet. Pendant ce temps, plongez les haricots verts 8 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les en conservant l'eau.

Pelez les carottes et cuisez-les 10 mn dans l'eau de cuisson des haricots. Égouttez. Rincez puis épongez le maïs. Lavez et séchez les épinards puis, dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile, faites-les fondre 2 mn.

Détaillez les carottes et les haricots en tronçons. Nettoyez les tomates et coupez-les en 2. Pelez et hachez l'échalote, mettez-la dans un bol avec l'huile restante et le vinaigre puis fouettez.

Réunissez tous les légumes, le quinoa et la vinaigrette dans un saladier, puis remuez. Décorez éventuellement de fleurs au moment de servir.

Amandes + petit épeautre + huile d'olive

Les acides gras que contiennent les amandes et l'huile d'olive sont essentiels au bon fonctionnement du cerveau. Le petit épeautre fournit les protéines. Pauvre en gluten, il se digère facilement.



Mijoté d'épeautre aux amandes

4 personnes 20 MN 12 H 1 H
€ abordable

■ 200 g de petit épeautre ■ 80 g d'amandes entières ■ 200 g de pulpe de tomates ■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 gousse d'ail ■ 6 brins de persil ■ 6 feuilles de menthe ■ 6 brins d'aneth ■ 1,6 l de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille : rincez le petit épeautre et faites-le tremper dans une grande quantité d'eau froide.

Terminez la recette le jour même : égouttez le petit épeautre puis rincez-le. Lavez le céleri, effilez-le et émincez-le. Pelez et hachez l'oignon et l'ail dégermé. Rincez et séchez les herbes, effeuillez-les puis ciselez-les. Concassez les amandes.

Portez le bouillon à ébullition. Dans une sauteuse avec l'huile, faites revenir l'oignon 3 mn. Ajoutez le céleri et l'ail, puis cuisez 5 mn en mélangeant. Versez le petit épeautre et le bouillon, remuez. Faites cuire 40 mn à petits bouillons.

Ajoutez la pulpe et le concentré de tomates puis la moitié des amandes. Salez et poivrez. Laissez mijoter 10 mn. Parsemez des herbes ciselées et du reste des amandes. Servez aussitôt.



Salade de pois chiches

4 personnes 15 MN € bon marché

■ 150 g de mesclun ■ 200 g de pois chiches cuits en conserve ■ 2 carottes ■ 2 avocats ■ 1 oignon nouveau ■ 1 citron (jus) ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de ketchup épicé ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ sel ■ poivre.

Rincez puis égouttez les pois chiches.

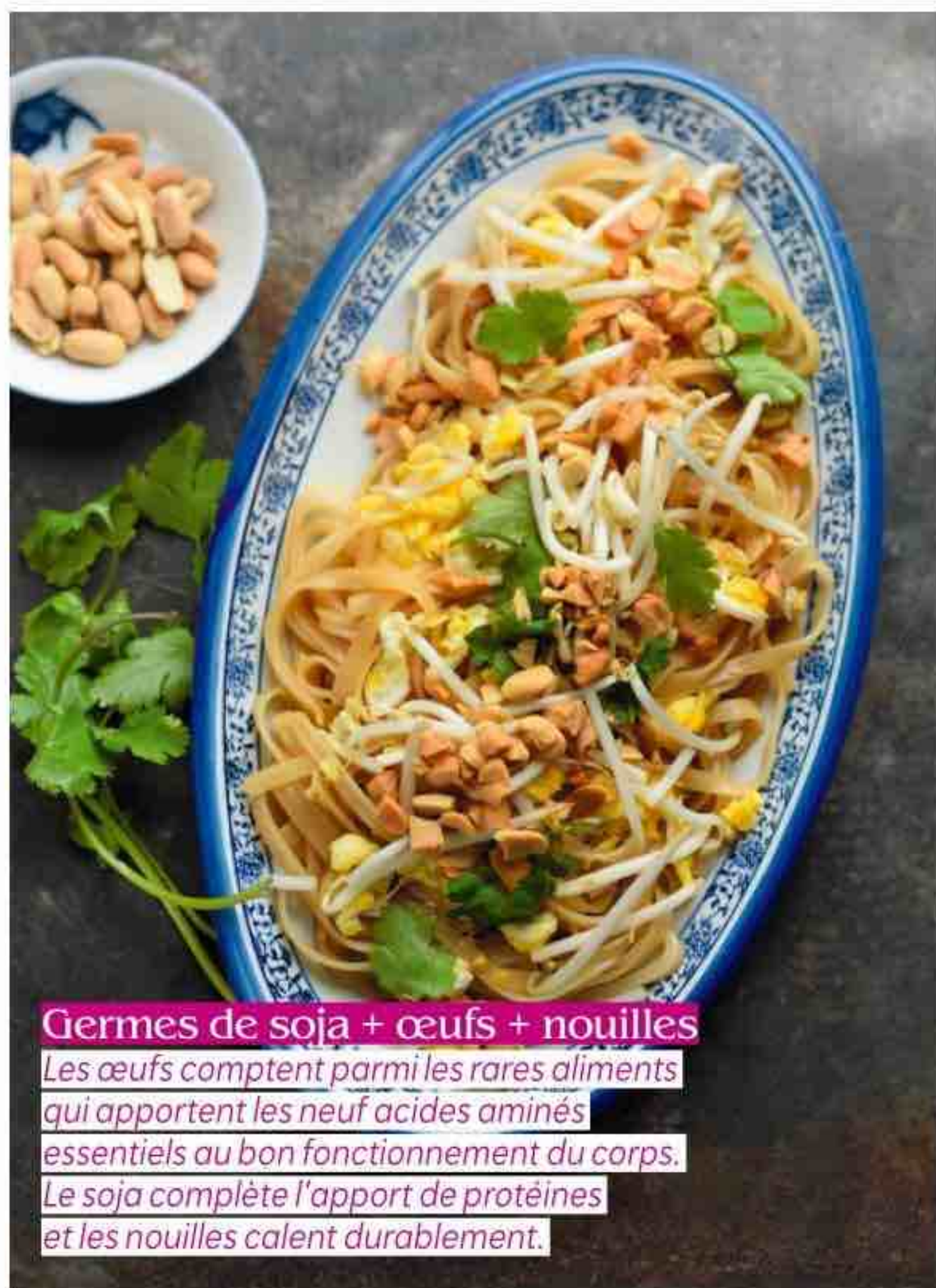
Nettoyez les carottes et râpez-les à la grille à gros trous. Pelez puis émincez l'oignon, tige comprise. Pressez le citron.

Mélangez le jus de citron, l'huile, la sauce soja, le ketchup et du poivre. Pelez et dénoyotez les avocats, puis coupez la chair en dés. Rincez puis essorez le mesclun.

Réunissez les crudités, les carottes, le mesclun et les pois chiches dans un saladier. Ajoutez la vinaigrette et les graines de sésame. Salez légèrement, remuez délicatement et servez frais.

Avocat + citron + pois chiches

L'avocat apporte de bonnes graisses, le citron la précieuse vitamine C et les pois chiches fournissent protéines et glucides. Une combinaison équilibrée !



Germes de soja + œufs + nouilles

Les œufs comptent parmi les rares aliments qui apportent les neuf acides aminés essentiels au bon fonctionnement du corps. Le soja complète l'apport de protéines et les nouilles calent durablement.

Pad thaï

4 15 MN 15 MN € abordable

■ 250 g de nouilles asiatiques ■ 250 g de germes de soja en conserve ■ 1 citron vert (jus) ■ 2 gousses d'ail ■ 5 brins de coriandre ■ 3 œufs ■ 80 g de cacahuètes ■ 3 c. à soupe d'huile neutre ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ sel ■ poivre.

Faites cuire les nouilles en suivant les indications sur l'emballage. Rincez et égouttez les germes de soja. Pelez et dégermez l'ail, hachez-le. Pressez le citron. Concassez les cacahuètes.

Battez les œufs avec du sel et du poivre. Dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile neutre, cuisez-les 2 mn en remuant comme pour des œufs brouillés. Réservez. **Chauffez l'huile de sésame** et le reste d'huile neutre dans un wok. Égouttez les pâtes et mettez-les dans le wok avec l'ail, les germes de soja, la sauce soja, le nuoc-mâm, les cacahuètes, la cassonade, du sel et du poivre. Laissez cuire 5 minutes en remuant.

Incorporez les œufs brouillés, mélangez. Lavez et séchez la coriandre, puis effeuillez-la au-dessus du wok. Arrosez de jus de citron et servez sans attendre.

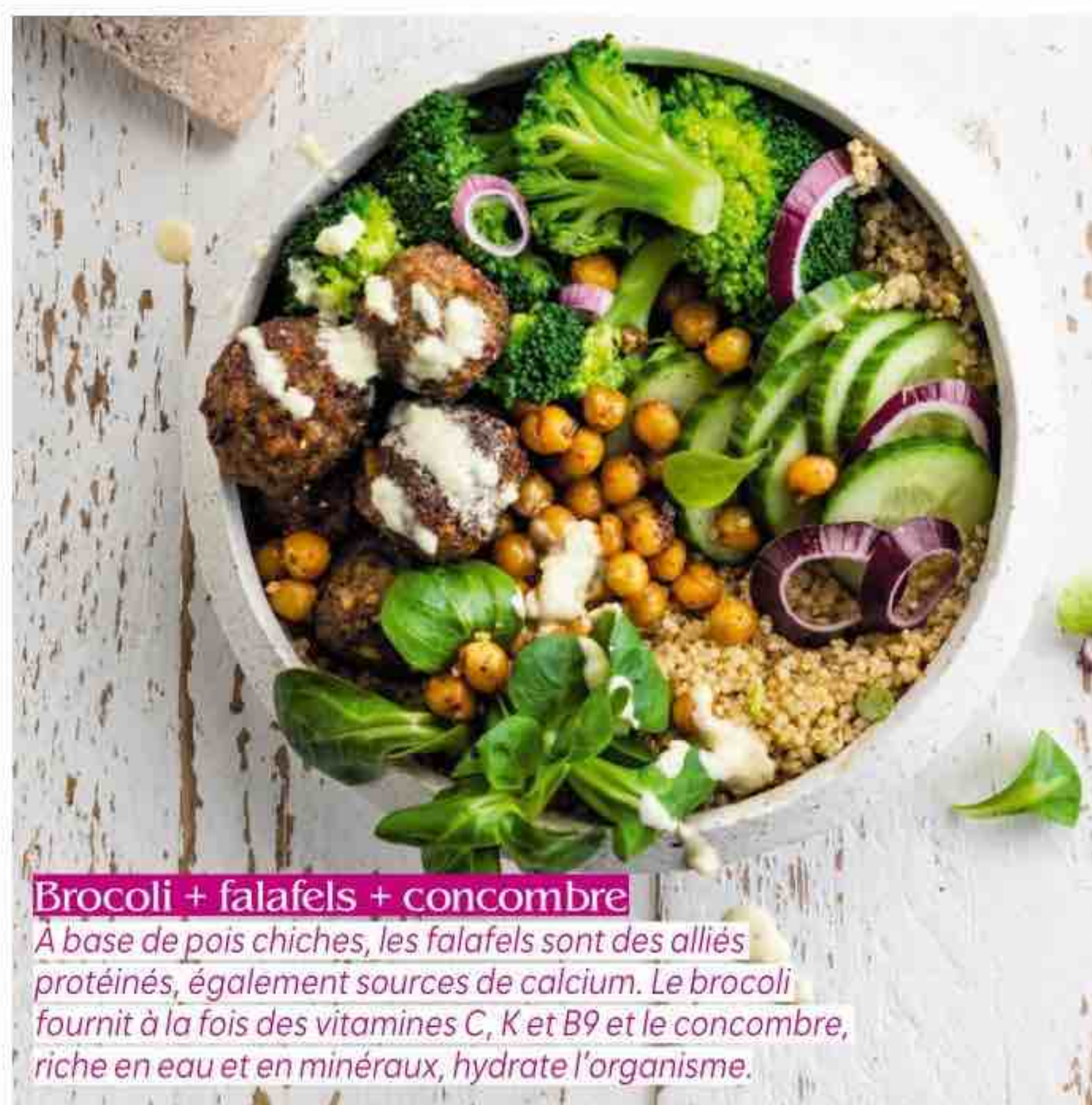
Bowl de falafels garnis

4 20 MN 20 MN 5 MN € bon marché

■ 16 falafels ■ 1 brocoli ■ 100 g de pois chiches cuits ■ 1 concombre ■ 1 oignon rouge ■ 1 poignée de salade (mâche, roquette) ■ 160 g de quinoa ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 1 c. à café de paprika fumé ■ sel ■ poivre. **Pour la sauce :** ■ 1 yaourt nature brassé ou 10 cl de lait fermenté ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 3 pincées de cumin moulu ■ 3 pincées de curcuma.

Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet. Pendant ce temps, rincez puis égouttez les pois chiches. Ajoutez-y 1 c. à soupe d'huile, le paprika et le sucre, mélangez puis étalez sur une plaque

couverte de papier sulfurisé. Enfournez 10 mn. **Salez et poivrez le quinoa.** Laissez reposer les pois chiches 5 mn dans le four éteint. Rincez le concombre, pelez l'oignon puis émincez-les. **Préparez la sauce :** pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le, ajoutez le reste des ingrédients, du sel et du poivre puis mélangez. **Détaillez le brocoli en fleurettes** et cuisez-les 7 mn à la vapeur, de façon à ce qu'elles restent croquantes. Pendant ce temps, réchauffez les falafels 5 mn dans le reste d'huile chaude ou au four. **Rincez puis essorez la salade.** Répartissez-la dans 4 bols avec les ingrédients préparés, arrosez de sauce au yaourt et dégustez sans attendre.



Brocoli + falafels + concombre

A base de pois chiches, les falafels sont des alliés protéinés, également sources de calcium. Le brocoli fournit à la fois des vitamines C, K et B9 et le concombre, riche en eau et en minéraux, hydrate l'organisme.

ASSIETTES ÉQUILIBRÉES



Ricotta + œufs + pignons

Les œufs apportent la précieuse vitamine B12.

Les pignons contiennent du fer et des acides gras de qualité. Enfin, la ricotta a une bonne teneur en calcium. Une belle combinaison anti-carences.

Ravioles aux épinards et à la ricotta

4 35 MN 1 H 10 MN € abordable

■ 1 poignée de pousses d'épinards ■ 1/2 bouquet de persil ■ 1 jaune d'œuf ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe de pignons ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ fleur de sel.
Pour la pâte : ■ 3 œufs ■ 300 g de farine tamisée ■ 2 pincées de sel.
Pour la farce : ■ 200 g de pousses d'épinards ■ 150 g de ricotta ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Préparez la pâte : mélangez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez les œufs préalablement battus et travaillez la pâte jusqu'à obtenir une texture lisse. Couvrez de film alimentaire et placez 1 h au réfrigérateur.

Préparez la farce : rincez puis essorez les épinards, faites-les fondre 2 mn dans une casserole avec l'huile.

Égouttez-les. Écrasez la ricotta. Réunissez le tout avec la muscade, du sel et du poivre, puis mélangez.

Abaissez la pâte finement.

Détaillez-la en disques. Garnissez-en la moitié avec une petite cuillerée de farce. Badigeonnez le pourtour avec le jaune d'œuf préalablement battu et fermez les ravioles avec les disques restants.

Pochez les ravioles par fournées dans de l'eau frémissante. Recueillez-les lorsqu'elles remontent à la surface. Rincez et séchez le persil, effeuillez-le, ciselez-le. Torréfiez les pignons 1 mn dans une poêle à sec. Faites-y fondre le beurre, ajoutez le persil et les graines de courge, puis remuez.

Répartissez les ravioles et les pousses d'épinards dans les assiettes. Arrosez du beurre parfumé, ajoutez un peu de fleur de sel et servez.

Risotto aux carottes et noisettes

4 25 MN 35 MN € bon marché

■ 300 g de riz carnaroli ■ 3 carottes ■ 100 g de noisettes entières mondées ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 2 échalotes ■ 5 brins de cerfeuil ■ 100 g de parmesan ■ 30 g de beurre ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe de sucre ■ sel ■ poivre.

Portez le bouillon à ébullition.

Pelez les carottes, coupez-les en morceaux et cuisez-les 10 mn à la vapeur. Pendant ce temps, torréfiez les noisettes à sec 1 mn dans une poêle. Saupoudrez de sucre, ajoutez 10 g de beurre et poursuivez la cuisson quelques secondes en remuant.

Pelez et ciselez les échalotes.

Dans une sauteuse ou un plat à risotto avec 20 g de

beurre, saisissez-les 5 mn en remuant. Versez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains soient nacrés. Déglacez avec le vin et laissez-le s'évaporer.

Ajoutez 1 louche de bouillon. Mélangez jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un fond de liquide. Poursuivez la cuisson en ajoutant peu à peu du bouillon jusqu'à épuisement ; les grains de riz doivent être fondants. Salez et poivrez au goût.

Râpez la moitié du parmesan. Incorporez-le dans le risotto avec les carottes et les noisettes. Rincez et séchez le cerfeuil, effeuillez-le, ciselez-le. Détaillez le reste de parmesan en copeaux. Parsemez le plat de cerfeuil et de parmesan.



Riz + parmesan + noisettes

Le riz, sans gluten, rassasie durablement. Il est ici associé à des fruits secs riches en acides gras mono-insaturés et énergisants. Le parmesan est une source de calcium, phosphore et iode – à consommer avec modération car il est très gras !

Salade de quinoa acidulée

👥 4 ⏱ 15 MN 🍴 10 MN 💰 abordable

■ 100 g de quinoa ■ 1 orange (jus) ■ 1 citron (jus) ■ 3 carottes
■ 100 g de pousses d'épinards
■ 1 botte de radis ■ 8 noix de pécan ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe de miel ■ sel ■ poivre.

Cuisez le quinoa en suivant les instructions du paquet. Pendant ce temps, pelez les carottes, taillez-les en petits cubes et cuisez-les 5 mn dans de l'eau bouillante salée.

Rafraîchissez le quinoa sous l'eau froide puis égouttez-le. Pressez l'orange. Salez et poivrez

le jus, puis fouettez-le avec les deux huiles, le miel et le vinaigre.

Nettoyez les radis et détaillez-les en rondelles. Concassez les noix de pécan. Rincez puis essorez les épinards. Ajoutez-y le reste des ingrédients, puis arrosez de vinaigrette. Pressez le citron sur la salade, remuez et servez frais.

Orange + pousses d'épinards + noix de pécan

Orange et épinards fournissent une belle quantité de vitamines C, mais aussi du fer, du magnésium et de la vitamine K. Les noix de pécan renforcent l'apport en antioxydants, qui ralentissent le vieillissement et protègent le système cardio-vasculaire.



Le bon accord

Pour faire du bien à votre corps, cela se passe dans l'assiette et dans le verre. Le kombucha est une boisson fermentée, parfaite pour repeupler votre système digestif de bonnes bactéries. Le gingembre donne un côté épicé supplémentaire au repas.
Gingembre, Kali Kombucha, 2,90 €.
(Adresse page 98)

12 mini-recettes vitaminées

Booster les apports de ses menus végétariens, c'est plutôt facile. On puise dans l'offre généreuse d'ingrédients naturels, frais ou secs, que l'on décline dans ses recettes quotidiennes.

Pain aux graines

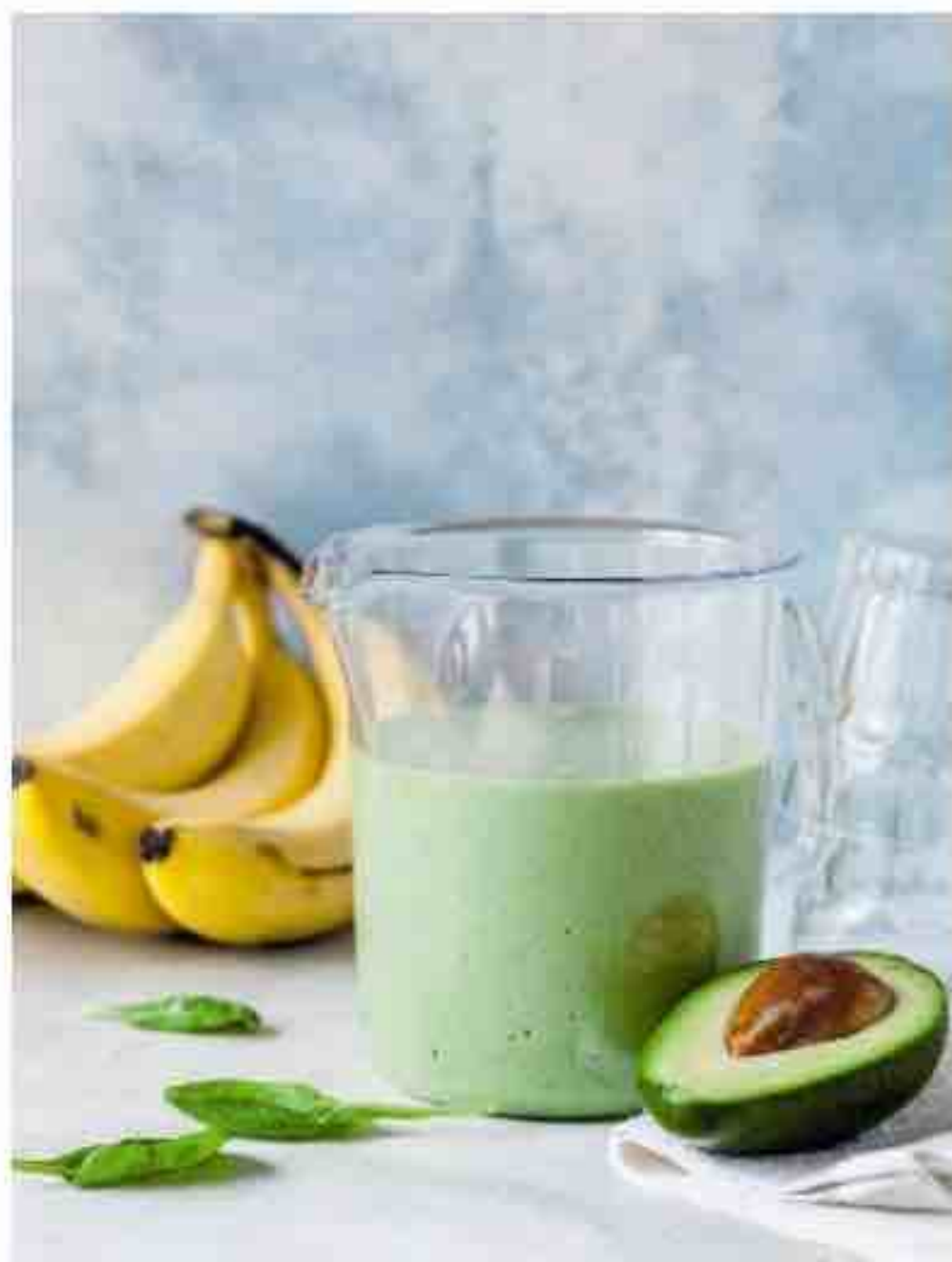
Pour accompagner vos bons petits plats, préparez un pain enrichi de graines de pavot, lin, tournesol et sésame. Utilisez la recette du pain en cocotte, ultra-facile !

Vinaigrette fruitée

Changez d'assaisonnement en remplaçant le vinaigre par du jus de fruits frais (avec ou sans pulpe). Mariez l'huile d'olive avec du jus de pamplemousses et un peu de miel, l'huile de tournesol avec du jus de fraises ou d'ananas, l'huile de sésame avec de la crème de bananes... Variante ? Le jus de carottes, délicieux avec toutes les huiles !

Smoothie futé

Pour compléter les apports, pensez aux smoothies, mais en limitant la dose de sucre, car ils sont souvent trop caloriques. Mixez par exemple avocat, banane et cresson.



Râpé protéiné

Les salades composées, c'est bon, mais ça peut laisser sur sa faim... Ajoutez du tofu fumé, du seitan mariné ou du tempeh. Râpez de la viande végétale et faites-la mariner avant de l'utiliser. Cet apport de protéines de qualité cale pour des heures !

Burger revisité

Réalisez vos propres steaks en variant les recettes. La base solide ? Des lentilles, des haricots rouges, des pois chiches, du riz, du quinoa... On y ajoute des dés de légumes précuits ou grillés, un liant comme de la mie de pain (complet), de l'œuf ou des flocons d'avoine, et des fruits secs hachés (noisettes, amandes, noix du Brésil).

Toasts healthy

Remplacez le pain classique par des tranches de patates douces grillées (au four ou au grille-pain), ou encore des galettes ou des blinis à base de légumes.

Micro-pousses, maxi-bienfaits

Ces petites herbes parfois joliment colorées des graines fraîchement germées sont de véritables concentrés de nutriments. Garnissez-en vos salades, décorez-en vos grillades végés ou les poêlées de légumes. Le tout après cuisson, pour préserver le précieux capital nutritionnel.

Sandwichs de qualité

Exit le beurre et la mayo ! Mixez vos légumes préférés une fois cuits, ajoutez quelques cuillerées de houmous et tartinez-en le pain avant d'y mettre vos ingrédients.

Carpaccio de crudités

Un délice de fraîcheur et de goût ! Et des nutriments intacts car il n'y a pas de cuisson. Émincez à la mandoline du fenouil, des carottes, des radis, des champignons, du concombre, des betteraves et navets fanes. Faites mariner le tout 30 mn dans une marinade relevée. Servez avec des pois chiches grillés et concassés pour un apport de bonnes protéines et de calcium.

Clafoutis parfumés

Remplacez le lait traditionnel par du lait végétal : coco, amandes, noisettes... Et les œufs par du tofu soyeux. Puisez dans les super-épices pour enrichir le goût : curry, curcuma, gingembre, muscade, cumin. Complétez avec des herbes fraîches ciselées ajoutées après cuisson.

Pincées de santé

Pour renforcer l'apport en nutriments de vos repas, il n'y a rien de mieux que les algues. On n'aime pas toujours leur goût, alors la solution consiste à les utiliser séchées et d'en parsemer les plats. À la clé : antioxydants puissants, magnésium, mais aussi les précieux zinc et fer dont on a grand besoin dans une alimentation végétarienne.

Salade de feuilles

Les légumes-feuilles vert foncé, comme les épinards, blettes, cresson, chou vert, pissenlit, mais aussi les fanes (radis, carottes, navets), sont à privilégier dans vos menus. Ils affichent la couleur de leurs bienfaits : vitamines A, B, C et E, calcium, cuivre, fer... Ils sont aussi des alliés digestion, détox, anti-anémie, sont anti-inflammatoires et même anti-stress !

Les steaks végés

PASSÉS À LA MOULINETTE

Grâce à leurs apports en protéines, ils se présentent comme de bonnes alternatives à la viande et en reprennent même les codes. Pour savoir vers quels produits se tourner, nous avons joué les cobayes.

Les steaks végétaux reprennent les codes du sacro-saint steak haché, en ont parfois une odeur et un goût approchants, mais ne contiennent pourtant pas un seul gramme de viande. Les références de steaks végétaux sont de plus en plus nombreuses dans les rayons des supermarchés : même les grandes marques de l'agroalimentaire s'y sont mises. À base de soja, tofu, tempeh ou céréales, le tout agrémenté de condiments et saveurs divers, il en existe de toutes sortes. Nous en avons testé cinq et vous livrons nos impressions.



SOY, LE BON STEAK VEGAN, 3,65 € (2 X 90 G)

Un steak composé de soja et de blé, avec un peu d'oignon et du paprika.

✔ Sa texture croustillante à l'extérieur, plutôt originale pour ce type de produit.

✖ Le côté un peu gras car le steak semble avoir été frit préalablement.

L'info en + : les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique et, cerise sur le gâteau, le soja est produit dans le sud-ouest de la France.



BEYOND MEAT, BEYOND BURGER, 6,99 € (2 X 113 G)

Ce steak spécialement pensé pour les burgers a été reconnu Saveur de l'année 2021.

Il est sans gluten, ni soja, ni OGM, principalement constitué de protéines de pois.

✔ La ressemblance frappante avec un véritable steak haché. Il est tendre, presque saignant, et même son goût fait penser à celui de la viande fumée.

✖ Son prix élevé ne le rend pas accessible à tous.

L'info en + : la start-up américaine a installé sa première usine en Europe, aux Pays-Bas, fin 2020.



HERTA, LE BON VÉGÉTAL, STEAK CRU DE SOJA, 4,02 € (2 X 113 G)

Un steak végétal cru à base de protéines de soja concentrées, à faire cuire à cœur à la poêle ou au barbecue.

✔ La légère odeur de viande qui se dégage à la cuisson et son bon goût bien assaisonné.

✖ Le steak est un peu trop compact, il plaira certainement davantage aux amateurs de viande cuite à point.

L'info en + : la recette est particulièrement riche en fibres.



LE GAULOIS VÉGÉTAL, STEAKS DE SOJA, 2,35 € (2 X 100 G)

Une recette préparée en France avec des protéines de soja (garanti sans OGM) et de blé réhydratées.

✔ L'aspect très ressemblant à celui d'un steak haché. Il y a même des rayures d'un côté pour parfaire l'illusion.

✖ La texture après cuisson, le steak est plutôt mou et l'ensemble un peu pâteux.

L'info en + : le produit est moins gras que des équivalents d'autres marques.



SOJASUN, STEAK DE SOJA TOMATE & BASILIC, 2,78 € (2 X 100 G)

Une spécialité végétale pré-frite et pré-cuite à base de soja et de blé, aux saveurs estivales.

✔ La garantie d'une filière soja 100 % française et garantie sans OGM. À noter aussi, le bon goût de céréales et de légumes.

✖ Il s'agit plutôt d'une galette végétale que d'un steak ; à part la forme arrondie, il n'y a pas de ressemblance avec la pièce de viande.

L'info en + : fabriqué en France avec 55 % d'ingrédients français.

Si bons !

Les œufs, rois de l'assiette végétarienne

Il contient protéines, lipides et vitamines. L'œuf est star quand il s'agit de composer une assiette équilibrée. Gourmand, il a aussi l'avantage de se cuisiner de mille et une façons.

Mes bonnes résolutions

Manger environ 4 œufs par semaine

C'est en premier lieu leur richesse en protéines qui les rend intéressants dans le cas d'une alimentation végétarienne, mais ils regorgent d'autres bienfaits nutritionnels (voir notre éclairage pages 60 et 61). Pour les cuisiner le cœur léger, sachez que, contrairement à ce qui a longtemps été dit, la consommation régulière d'œufs n'entraîne pas d'hypercholestérolémie.

Choisir des œufs de qualité

Optez pour des œufs dont la coquille est marquée d'un numéro 1 (qui certifie que les poules ont été élevées en plein air) ou d'un numéro 0 (élevées en plein air et nourries avec une alimentation biologique). Les œufs affichent le numéro 2 s'ils sont issus de poules élevées de façon intensive en cage, et le numéro 3 s'ils proviennent de poules élevées en batterie (environ 18 poules par mètre carré).

et aussi



Mon produit malin : le petit épeautre

Cette céréale très ancienne est la plus complète de toutes. Plus étonnant encore, elle détient les mêmes atouts nutritionnels que l'œuf. C'est la seule à contenir (à l'instar des protéines animales) les huit acides aminés essentiels à l'organisme. Le petit épeautre est également riche en minéraux et vitamines. Il aide à digérer (car il contient des fibres) et il est très rassasiant. C'est le meilleur ami de celles et ceux qui souhaitent végétaliser leurs assiettes.

8

acides aminés sont présents dans l'œuf. Il contient donc l'intégralité de ces composants de protéines essentiels au bon fonctionnement de notre organisme.

Leurs bienfaits insoupçonnés

p. 60



11 recettes dont il est la star

p. 62



p. 68



Un menu complet
en 30 mn chrono

L'œuf, des bienfaits insoupçonnés

Économique, facile à conserver et trouvant sa place dans de très nombreuses recettes, l'œuf est aussi un allié pour notre santé. Pour s'en assurer, il suffit de faire le tour de ses qualités nutritionnelles.

Pour se faire une place dans l'assiette, l'œuf doit d'abord se débarrasser de sa mauvaise réputation. Il faut dire que les poncifs autour de cet aliment ont la vie dure, le principal concernant le cholestérol. S'il est vrai que son taux de cholestérol est élevé, l'œuf ne nuit pas pour autant à la santé chez la plupart des gens. En réalité, le cholestérol alimentaire, lipide présent dans les produits d'origine animale, n'a que très peu

d'influence sur le cholestérol sanguin, fabriqué à 80 % par le foie. On le trouve dans le jaune d'œuf, et il est très utile car il permet de synthétiser la vitamine D. Il n'y a donc aucun problème à manger quotidiennement des œufs lorsque l'on est en bonne santé ; si l'on présente un taux de cholestérol sanguin élevé, cet aliment n'est pas à bannir, mais il doit être consommé avec modération.

Pour faire le plein de protéines...

Un œuf de poule standard pèse autour de 60 grammes, dont 7 à 8 grammes de protéines dans le blanc, ce qui correspond à un cinquième des besoins journaliers. Mieux, ces protéines contiennent les huit acides aminés essentiels au bon fonctionnement du corps et que l'organisme ne fabrique pas. Parmi eux, la lysine et la méthionine, très peu présents dans l'alimentation. Les protéines de l'œuf sont donc très utiles, surtout dans certaines périodes de la vie où les besoins sont élevés : l'enfance, l'adolescence, la grossesse ou le troisième âge, en prévention de la dénutrition.

... et de lipides

Bons pour la santé, les acides gras insaturés se retrouvent dans l'œuf. Ils sont source de lipides et on évalue leur quantité à 11 grammes pour 100 grammes. Le jaune contient également des oméga 9, des oméga 6 et parfois des oméga 3 quand l'alimentation de la poule est enrichie, notamment en graines de lin. Selon des études, manger des œufs riches en oméga 3 contribue à réduire le niveau de triglycérides dans le sang, des graisses souvent responsables de maladies cardiaques.

Pour se vitaminer

Puisqu'il contient des lipides, le jaune d'œuf est aussi riche en vitamines A, D, E, K, toutes solubles dans le gras des aliments. La première participe, avec les caroténoïdes, à donner la belle couleur jaune orangée, mais ce n'est pas tout. Cette vitamine est antioxydante et, avec ses cousines la lutéine et la zéaxanthine, elle aide à garder une bonne vision en réduisant les risques de maladies oculaires liées à l'âge. Le jaune d'œuf contient aussi des vitamines du groupe B, dont la vitamine B12, nécessaire à la division des cellules, et dont il couvre 100 % des besoins quotidiens.



Retrouvez cette recette en p. 65



l'organisme, la choline n'est pas produite en quantités suffisantes par celui-ci. C'est donc dans l'alimentation que l'on en trouve le complément, et notamment dans les produits d'origine animale. Parmi eux, l'œuf se place en première position.

Pour atteindre la satiété

Enfin, l'œuf a aussi un effet coupe-faim. Selon une étude américaine, son indice de satiété est d'ailleurs bien supérieur à celui des produits à base de céréales que l'on consomme au petit déjeuner, ou celui du pain. Si l'on met parfois en doute les pratiques culinaires de nos voisins britanniques, ils semblent pourtant avoir tout compris de la composition d'un bon petit déjeuner qui tient au corps toute la matinée !

Une bonne digestion

Un œuf cru est plus difficile à digérer par l'organisme qu'un œuf cuit. Pour éviter les troubles, mieux vaut privilégier les œufs durs, à la coque ou pochés.

Pour booster ses défenses immunitaires

Autre apport de l'œuf : les oligoéléments et les minéraux. Ces micronutriments sont essentiels et jouent un rôle important dans le renforcement des défenses immunitaires. L'œuf contient notamment du phosphore, du zinc, du sodium, du potassium du sélénium.

Pour prendre soin de son cerveau

Parmi les bénéfices moins connus, on note sa teneur en choline. On trouve dans l'œuf en moyenne 100 mg de cette substance, qui participe à l'élimination des graisses présentes dans le foie et au ralentissement de la maladie d'Alzheimer en prenant soin des fonctions cérébrales. Bien que faisant partie des nutriments essentiels au bon fonctionnement de





Un point brûlant

Toutes les verrines ne supportent pas la chaleur du four ! Préférez celles en verre épais ou utilisez des pots de yaourt.

Verrines aux poivrons grillés

4 20 MN 30 MN bon marché

- 4 œufs ■ 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune ■ 1 botte de ciboulette ■ 3 brins de thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de condiment balsamique blanc ■ 1 c. à soupe de baies roses
- fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les poivrons en quartiers, épépinez-les et déposez-les sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, côté peau vers le haut. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 20 mn.

Sortez les poivrons et réglez la température du four à 170 °C. Placez-y un plat rempli d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur, pour cuire les verrines au bain-marie.

Pelez les poivrons, détaillez la chair en lanières et laissez-les refroidir. Rincez la ciboulette, séchez-la et ciselez-la. Effeuillez le thym. Concassez les baies roses. Ajoutez la moitié de ces ingrédients aux lanières de poivrons et incorporez le condiment balsamique. Salez, poivrez et mélangez.

Répartissez les poivrons dans 4 verrines et cassez un œuf dans chacune d'entre elles. Déposez les verrines dans le plat à bain-marie, puis enfournez 9 à 10 mn jusqu'à ce que le blanc soit pris.

Parsemez du reste de ciboulette, de baies roses et de thym, ajoutez une pincée de fleur de sel et servez.

Tortilla et condiments poivrons

4 40 MN 45 MN bon marché

- 500 g de pommes de terre
- 150 g de manchego
- 2 poivrons rouges
- 2 pincées de piment d'Espelette ■ 6 œufs
- 1 courgette ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet d'origan
- 40 cl de lait ■ 12 cl d'huile d'olive ■ 1/2 c. à café de paprika
- 1 pincée de safran
- sel ■ poivre.

Préchauffez le four

à 180 °C. Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en 4. Posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez 25 mn. Pelez les pommes de terre et cuisez-les 12 mn à l'eau bouillante salée. Rincez la courgette, taillez-la en dés et faites-les revenir 10 mn dans une sauteuse avec 3 c. à soupe d'huile. Salez et poivrez.

Laissez refroidir les poivrons hors du four, sans l'éteindre, dans un sac plastique fermé.

Taillez les pommes de terre en rondelles. Chauffez 5 cl de lait et faites-y infuser le safran 3 mn.

Fouettez les œufs, le lait au safran, le paprika et le reste de lait. Salez et poivrez. Rincez l'origan, séchez-le et effeuillez-le.

Rangez les courgettes

et les pommes de terre dans un plat à gratin huilé. Parsemez de la moitié de l'origan et versez l'appareil aux œufs. Enfournez 15 mn. Râpez dessus 100 g de manchego puis enfournez encore 5 à 10 mn.

Pelez les poivrons et l'ail

puis hachez-les. Ajoutez le reste du fromage râpé, le piment, du sel et l'huile. Parsemez la tortilla d'origan et servez le tout tiède.





Le bon accord

Le saint-véran a de la rondeur à revendre. Vin presque gras, il est sec mais reste en bouche après dégustation. Un accord qui sublime sans difficulté un plat simple.

Saint-Véran, Les Vignerons des Grandes Vignes, 7,35 €.

(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Au choix

Selon votre goût, vous pouvez remplacer la menthe par de l'estragon ou du persil.

Velouté printanier

4 15 MN 15 MN abordable

■ 4 œufs ■ 500 g de petits pois écosés ■ 30 cl de lait ■ 10 feuilles de menthe ■ 1 citron bio (zeste) ■ 2 échalotes ■ 1 feuille de laurier ■ 2 c. à soupe de crème liquide entière ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ sel ■ poivre.

Pelez et émincez les échalotes.

Dans une casserole avec le beurre,

faites-les fondre 4 mn en remuant. Incorporez le lait et 20 cl d'eau, salez, poivrez et portez à frémissement.

Versez les petits pois et le laurier dans la casserole. Cuisez 10 mn à feu doux. Pendant ce temps, cassez les œufs et pochez-les 3 mn à la surface d'une eau frémissante additionnée du vinaigre. Recueillez-les à l'écumoire.

Réservez quelques cuillerées de petits pois, retirez le laurier et versez le reste du contenu de la casserole dans le bol d'un blender. Nettoyez et zestez le citron, ciselez 6 feuilles de menthe, puis ajoutez le tout avec la crème et mixez en velouté.

Servez le velouté avec les petits pois réservés et les œufs pochés. Décorez des feuilles de menthe restantes.

Œufs tikka masala

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 25 MN 🌱 abordable

■ 4 œufs ■ 1 c. à soupe de garam masala ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de graines de moutarde ■ 1/2 c. à café de piment de Cayenne ■ 2 pincées de cannelle ■ 300 g de tomates concassées en conserve ■ 150 g de yaourt nature brassé ■ 100 g de pousses d'épinards ■ 1 oignon ■ 1 citron vert (jus) ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 gousse d'ail ■ 30 g de beurre ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe de graines de nigelle ■ 1 c. à soupe de sucre ■ sel ■ poivre.

Pelez puis émincez l'oignon et l'ail dégermé. Dans une sauteuse avec 10 g de beurre bien chaud, cuisez-les 3 mn. Pelez et râpez le gingembre.

Ajoutez dans la sauteuse le garam masala, le paprika

et le piment de Cayenne, puis faites revenir 2 mn à feu assez vif. Incorporez les tomates concassées, le concentré, le gingembre, les graines de moutarde, le sucre et le bouillon.

Laissez frémir 10 mn.

Pendant ce temps, plongez les œufs 6 mn dans de l'eau bouillante. Donnez quelques coups de mixeur dans la sauteuse. Égouttez puis écalez les œufs.

Faites fondre le beurre restant dans une poêle.

Cuisez-y les épinards 2 mn. Salez, poivrez puis égouttez. Incorporez-les dans la sauteuse.

Pressez le citron, versez le jus dans la sauteuse avec le yaourt et la cannelle, salez, poivrez et remuez 5 mn à feu doux. Ajoutez les œufs et réchauffez-les 2 mn. Parsemez de graines de nigelle et servez sans attendre.



Œufs à la florentine

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 10 MN 🌱 bon marché

■ 4 œufs entiers + 1 jaune ■ 200 g de pousses d'épinards ■ 20 cl de béchamel ■ 1 oignon ■ 80 g de gruyère ■ 10 g de beurre ■ 1 pincée de muscade ■ huile ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les œufs entiers 5 mn dans une casserole d'eau bouillante pour faire des œufs mollets. Rafraîchissez-les aussitôt. Pelez l'oignon et coupez-le en dés. Mixez le gruyère en une chapelure fine.

Chauffez un fond d'huile dans une casserole. Faites-y frire les dés d'oignon 3 mn. Égouttez sur du papier absorbant. Rincez

et séchez les épinards puis, dans une poêle avec le beurre, faites-les suer 2 mn en remuant. Salez, poivrez puis essorez.

Battez le jaune d'œuf puis incorporez-le avec le gruyère dans la béchamel. Salez, poivrez, ajoutez la muscade et mélangez. Chauffez à feu doux jusqu'aux premières bulles, sans cesser de remuer.

Répartissez la moitié de la béchamel et les épinards dans 4 verrines allant au four. Écalez délicatement les œufs et déposez-les dessus. Couvrez du reste de béchamel et décorez d'oignons frits. Enfournez 4 à 5 mn.





Salade de lentilles

👤 4 ⏱ 15 MN 🍲 20 MN 🏷️ abordable

■ 4 œufs ■ 200 g de lentilles vertes du Puy ■ 2 poignées de mesclun ■ 16 radis variés (ronds, longs, roses ou jaunes) ■ 2 citrons bio ■ 1 échalote ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ sel ■ poivre.

Lavez puis émincez les radis. Nettoyez les citrons puis coupez-les en tranches. Pelez et ciselez l'échalote. **Faites cuire les lentilles** en suivant les indications portées sur le paquet. Pendant ce temps, plongez les œufs 6 mn dans de l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les aussitôt.

Dans une poêle à sec, grillez les tranches de citron 1 mn de chaque côté. Débarrassez-les puis versez un filet d'huile à la place et faites revenir les radis 3 mn en retournant les tranches. **Passez les lentilles sous l'eau froide** puis égouttez. Ajoutez-y la salade, les radis et les tranches de citron puis mélangez. Fouettez ensemble le reste d'huile, la moutarde, le vinaigre et l'échalote. **Versez cette vinaigrette sur la salade**, salez, poivrez et mélangez délicatement. Répartissez dans les assiettes de service. Écalez les œufs puis déposez-les dessus, poivrez et servez.

Poêlée à l'indonésienne

👤 4 ⏱ 25 MN 🍲 25 MN 🏷️ bon marché

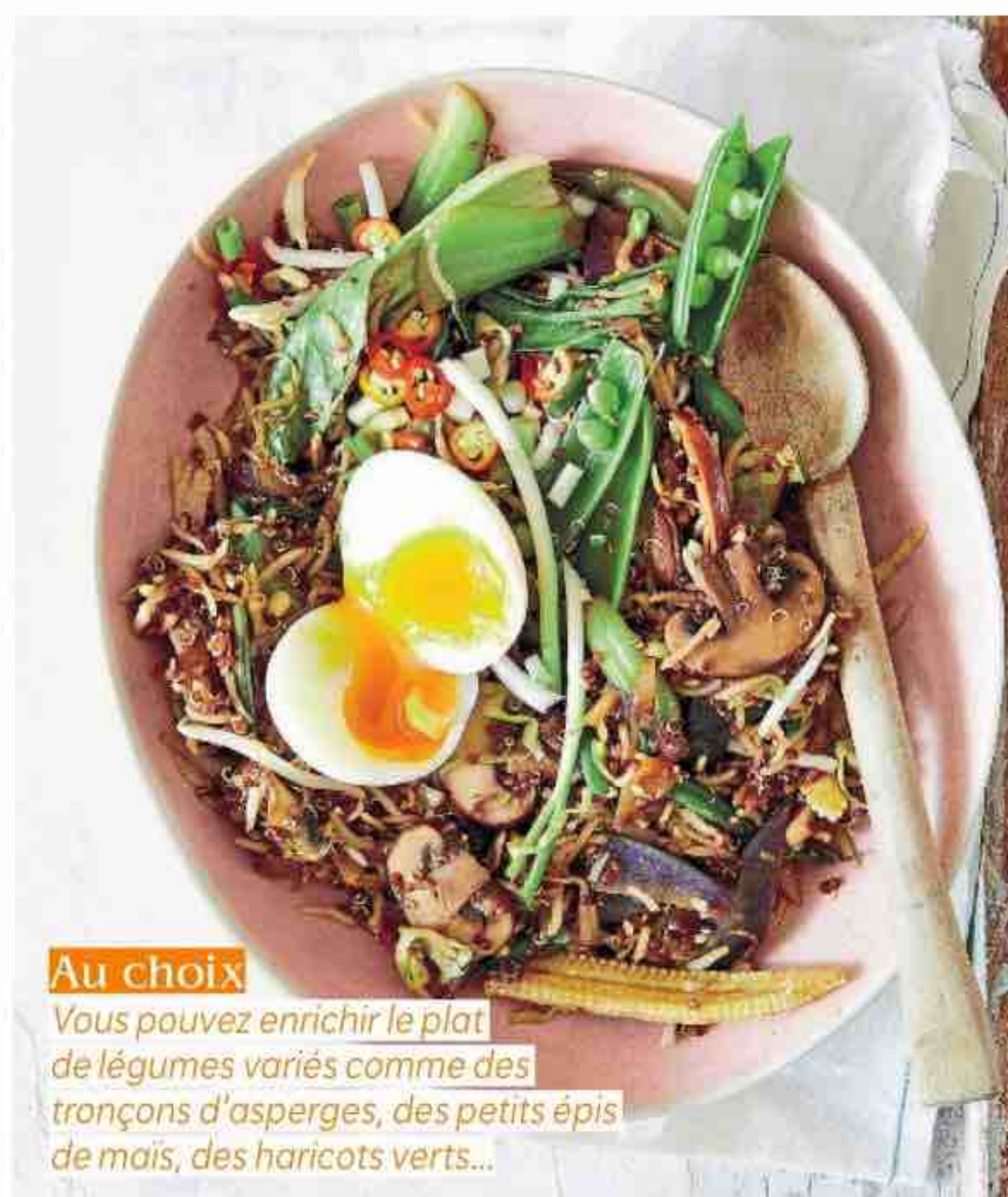
■ 4 œufs ■ 2 choux pak-choï ■ 150 g de pousses de soja en conserve ■ 1 petit piment rouge ■ 1 tige de citronnelle ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 200 g de champignons de Paris ■ 150 g de petits pois écossés ■ 200 g de quinoa ■ 2 échalotes ■ 5 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de ketchup ■ 1 c. à soupe de miel ■ sel ■ poivre.

Faites cuire le quinoa en suivant les indications du paquet. Pendant ce temps, plongez les œufs 6 mn dans de l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les. **Nettoyez les champignons**, rincez le piment puis émincez le tout séparément. Jetez les premières feuilles et le pied des choux puis coupez le reste en quartiers. Lavez la citronnelle et détaillez-la

en tronçons. Pelez et émincez les échalotes.

Faites cuire les petits pois 8 mn dans l'eau bouillante salée puis égouttez. Rincez puis essorez les pousses de soja. Dans un saladier, mélangez 4 c. à soupe d'huile, la sauce soja, le ketchup et le miel. Ajoutez le quinoa et remuez.

Chauffez le reste d'huile dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes et les champignons 3 mn. Ajoutez le mélange au quinoa, les choux, les pousses de soja, la citronnelle et le piment. Salez, poivrez et laissez cuire 5 mn à feu vif en remuant. **Incorporez les petits pois et poursuivez la cuisson 5 mn** à feu plus doux. Répartissez la poêlée dans 4 assiettes. Écalez les œufs, coupez-les en deux et déposez-les dessus.



Au choix

Vous pouvez enrichir le plat de légumes variés comme des tronçons d'asperges, des petits épis de maïs, des haricots verts...

L'ŒUF, INGRÉDIENT MALIN



Omelette aux oignons cébettes

👤 4 ⏱ 10 MN 🍳 10 MN
🛒 bon marché

■ 10 œufs ■ 1 botte de cébettes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Coupez le pied et les premières feuilles des cébettes et jetez-les.

Ciselez le reste. Dans une poêle avec la moitié de l'huile, laissez-les colorer 2 mn. Déglacez avec le vinaigre et 3 c. à soupe d'eau, cuisez 4 à 5 mn puis égouttez. Nettoyez la poêle.

Battez longuement les œufs

avec le reste d'huile, du sel et du poivre. Incorporez les 2/3 des cébettes et fouettez.

Chauffez le beurre dans la poêle.

Lorsqu'il grésille, cuisez-y les œufs 3 mn environ jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Repliez l'omelette, parsemez du reste de cébettes, poivrez et servez sans attendre.

En complément

Servez avec des tomates cerises entières poêlées quelques minutes dans un filet d'huile d'olive.



Œuf cocotte à la crème de soja

👤 4 ⏱ 20 MN 🍳 20 MN 🔥 2 MN
🛒 bon marché

■ 4 œufs ■ 28 cl de crème de soja ■ 100 g de blettes ■ 1 échalote ■ 10 brins de ciboulette ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez puis émincez l'échalote et faites-la revenir dans une poêle chaude huilée. Rincez puis essorez les blettes, ajoutez-les et laissez-les réduire à feu moyen. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Incorporez 20 cl de crème de soja dans la poêle et portez à frémissement.

Transvasez aussitôt dans un saladier profond et mixez. Salez, poivrez puis amalgamez.

Répartissez la préparation dans 4 ramequins.

Déposez 1 blanc d'œuf dans chacun d'eux, puis ajoutez dessus le reste de crème. Enfournes 10 mn. Rincez, séchez puis ciselez la ciboulette.

Déposez 1 jaune d'œuf dans chaque ramequin dès la sortie du four, décorez d'un peu de ciboulette et couvrez d'une petite assiette. Laissez reposer 2 à 3 mn afin de les cuire à peine.



Khapachuri

👤 4 ⏱ 20 MN 🍳 20 MN
🛒 bon marché

■ 4 œufs entiers + 1 jaune ■ 400 g de pâte à pizza ■ 1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 6 brins de coriandre ■ 200 g de gruyère râpé ■ 15 cl de crème liquide entière ■ 4 c. à soupe de sauce tomates ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C.

Pelez l'oignon et l'ail, dégermez l'ail et hachez le tout. Faites-les revenir ensemble environ 5 mn dans l'huile sans laisser colorer.

Abaissez la pâte à pizza et détaillez-la en 4 rectangles. Déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les de sauce tomates.

Rincez la coriandre, séchez-la et ciselez-la. Ajoutez-y l'oignon et l'ail, la crème, le gruyère, du sel et du poivre puis mélangez.

Répartissez sur les pâtes en laissant 3 cm de marge sur le pourtour.

Roulez les bords des rectangles vers l'intérieur, puis collez les extrémités pour leur donner une forme de barque. Fouettez le jaune d'œuf avec un peu d'eau, badigeonnez-en les pourtours puis enfournes 8 mn.

Cassez un œuf dans chaque khapachuri en veillant à bien étaler le blanc. Renfournes 4 à 5 mn. Vous pouvez décorer de coriandre ciselée.

Oufs cocottes aux épinards

👤 4 ⏱ 10 MN 🍲 15 MN 🏠 bon marché

■ 4 gros œufs ■ 200 g de pousses d'épinards
■ 30 cl de crème fleurette entière ■ 15 g de
beurre ■ 1 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe
bombée de pignons de pin ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 170 °C. Placez la grille à mi-hauteur et déposez dessus un plat contenant de l'eau pour une cuisson au bain-marie.

Rincez puis essorez les épinards. Dans une poêle avec l'huile, faites-les fondre 2 mn. Salez, poivrez, mélangez puis égouttez en pressant les feuilles. Répartissez-les dans 4 ramequins beurrés.

Faites réduire la crème à feu doux en la laissant frémir 5 mn. Salez, poivrez puis versez sur les épinards. Cassez un œuf dans chaque ramequin, parsemez de pignons et enfournez 8 à 10 mn. Servez avec un bon pain aux céréales.

Le bon accord

Léger en bouche, il laissera la vedette à l'œuf coulant. Classé dans la catégorie blanc sec, ce vin n'en est pas moins suffisamment fruité pour assurer un accord mets-boisson parfait. Laissez-le persister en bouche pour profiter de tous ses arômes.

Apremont, Terres de Savoie, 4,99 €.

(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



À table en 30 minutes

Un menu complet et savoureux, idéal pour satisfaire les cuisinières prises par le temps et les estomacs de toute la famille.



Au choix

Variez les fromages en fonction de vos goûts. Vous pouvez même ajouter une lamelle de bleu dans votre vinaigrette pour en renforcer la saveur.

ENTRÉE

Salade de radis et fromages

👥 8 ⏱ 15 MN 🌿 1H 🍷 bon marché

■ 1 botte de radis ■ 200 g de gruyère ■ 200 g de tomme de brebis ■ 2 pommes ■ 6 brins de thym frais ■ 5 c. à soupe de crème liquide ■ 5 c. à soupe d'huile neutre ■ 3 c. à soupe de jus de citron ■ 2 c. à soupe d'huile de noix ■ 1 c. à soupe de moutarde forte ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les radis après avoir supprimé les fanes (que vous pourrez utiliser pour une tartinade ou un velouté), séchez-les puis émincez-les. Coupez les deux fromages en petits morceaux.

Pelez puis épépinez les pommes et taillez la chair en dés. Rincez le thym, séchez-le et effeuillez-le.

Salez et poivrez le jus de citron, puis ajoutez la crème, la moutarde et les deux huiles en fouettant.

Mélangez tous les ingrédients et l'assaisonnement dans un saladier. Répartissez dans 8 verrines et placez 1 h au réfrigérateur avant de servir, accompagné de pain aux graines.



Boulgour aux légumes

6 20 MN 15 MN bon marché

- 300 g de boulgour
- 3 courgettes ■ 200 g de petits pois écosés
- 8 tomates marinées à l'huile d'olive ■ 1 oignon
- 2 branches de basilic
- 8 feuilles de menthe
- 100 g de feta ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez et séchez les courgettes, puis taillez-les en dés. Pelez et hachez l'oignon. Coupez la feta en cubes. Rincez les feuilles des herbes, puis séchez-les et ciselez-les. Égouttez les tomates et taillez-les en morceaux.

Faites cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, plongez les petits pois 8 mn dans de l'eau bouillante salée. Dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile, faites revenir l'oignon 2 mn, ajoutez les dés de courgettes et poêlez-les 5 mn en remuant. Salez et poivrez.

Versez le reste d'huile dans le boulgour, rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les courgettes, les petits pois, les tomates, la feta et les aromates, puis remuez.

OU

Spaghettis à la tomate

6 15 MN 15 MN abordable

- 600 g de spaghettis
- 350 g de pulpe de tomates en conserve ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 branche de céleri ■ 2 gousses d'ail
- 5 brins de basilic ■ 80 g de feta ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sucre
- 2 pincées de piment de Cayenne ■ sel ■ poivre.

Rincez le céleri, puis effilez-le et émincez-le. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Dans une sauteuse avec l'huile, faites revenir le tout 2 mn avec le

concentré de tomates et le piment. Ajoutez la pulpe de tomates et le sucre.

Salez et poivrez, puis laissez mijoter au moins 10 mn. Pendant ce temps, cuisez les spaghettis comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les et incorporez-les dans la sauce tomate. Émiettez la feta dessus et mélangez 2 mn à feu vif.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Rincez et séchez le basilic, puis ajoutez des feuilles sur le plat.



DESSERT

Fraises à la crème et au basilic

6 15 MN 10 MN bon marché

- 800 g de fraises ■ 150 g de crème fraîche épaisse ■ 5 brins de basilic ■ 60 g de cassonade
- 2 c. à soupe de sucre glace
- poivre (facultatif).

Nettoyez les fraises, puis équeutez-les. Coupez-les en tranches et mettez-les dans un saladier avec la cassonade. Rincez le basilic, puis séchez-le et effeuillez-le. Incorporez-en la moitié dans les fraises et

laissez macérer au moins 10 mn.

Fouettez la crème fraîche épaisse au batteur électrique pour la rendre bien onctueuse. Ajoutez le sucre glace en battant encore. **Répartissez les fraises et leur jus** dans 6 verrines ou bols de service. Garnissez-les de crème et des feuilles de basilic restantes. Poivrez si vous le souhaitez et servez sans attendre.

Variante

Remplacez la crème fouettée par une chantilly au mascarpone, facile à réaliser et qui garde sa tenue plusieurs heures.

Les villes les plus veggies du monde

Aujourd'hui, il est tout à fait possible de voyager dans le monde et de manger veggie. Le guide en ligne végétarien Happy Cow* a répertorié les villes les plus végétariennes et vegan friendly de l'année. On s'en est inspiré et on vous en donne un aperçu.



Berlin

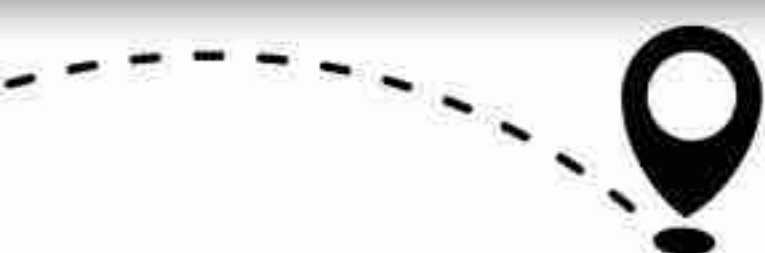
Berlin se situe en tête des villes où il y a le plus de choix en termes de restauration végétarienne et vegan. Dans la capitale allemande, les restaurants proposant des menus sans chair animale se multiplient. Du bistrot de quartier au restaurant étoilé, des snacks de kebabs aux food trucks végétariens, l'offre est diversifiée. Cette tendance correspond à une véritable philosophie de vie chez les Berlinoises qui, en quête d'une alimentation plus responsable, ont considérablement réduit leur consommation de viande ou de poisson, voire de tous produits d'origine animale. Les habitudes alimentaires d'immigrés italiens, turcs, grecs, à base de légumes (aubergines farcies au blé, houmous...) participent également à cet essor.



Londres

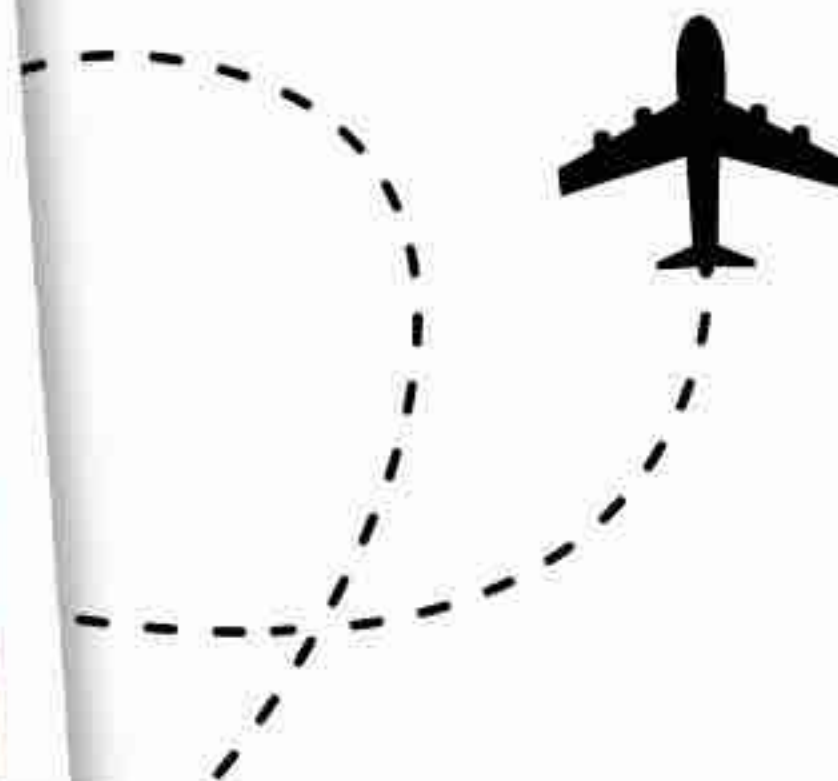
Être végétarien est très tendance dans cette ville.

Les Londoniens sont, dans leur grande majorité, très sensibilisés à la protection animale et, depuis l'épisode de la vache folle, les Britanniques préfèrent de plus en plus des assiettes sans viande ni poisson. La communauté indienne étant très présente en Angleterre, le pays s'est intéressé au végétarisme assez tôt. Vous ne serez donc pas étonnée par le très grand nombre de restaurants indiens qui proposent presque toujours une alternative végétarienne. La ville regorge également de délicieux restaurants végétariens, et des chaînes de restauration rapide y proposent hamburgers, wraps, hot dogs sans viande. On croise aussi des boulangeries, des cafés, des bars à smoothies veggies. Et si vous séjournez dans un Bed & Breakfast ou à l'hôtel, vous pourrez commander un petit déjeuner végétarien ou végétalien.



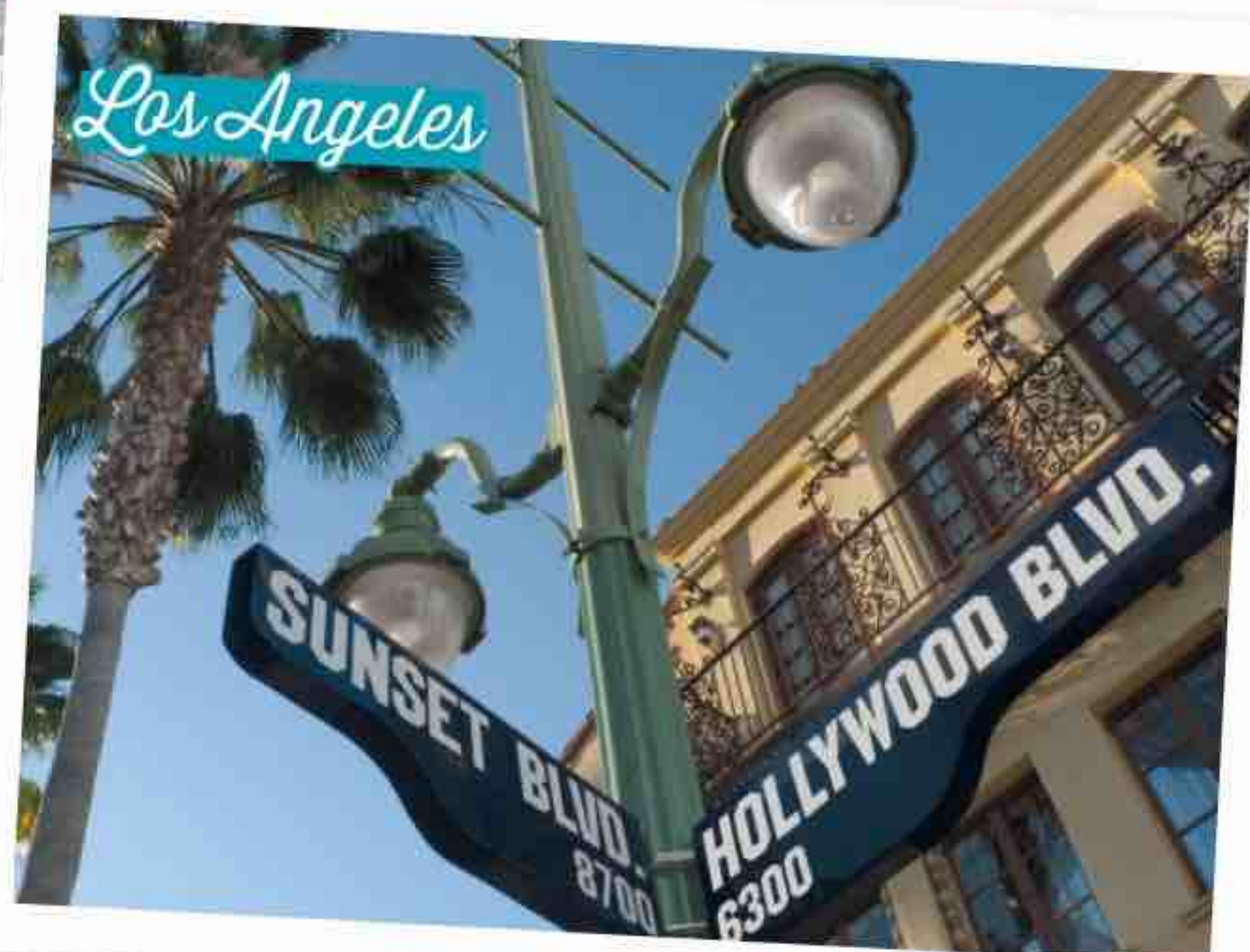
DÉCOUVERTE

Par Élisabeth de La Morandière



New York

Bien que New York demeure un haut lieu du burger, les assiettes des New-Yorkais sont de plus en plus veggies. Que ce soit dans les cafés, les bistrots, les boulangeries ou les restaurants gastronomiques, la ville offre de nombreuses propositions végétariennes et vegan. On y trouve même des magasins de bonbons végétaliens ! De plus, avec son incroyable diversité de cuisines, il vous sera toujours possible de trouver un restaurant qui s'adapte à votre mode de vie sans viande, poisson, œuf, produits laitiers... selon votre type de régime.



Portland

La plus grande ville de l'Oregon, reconnue dans le monde entier pour son exemplarité en matière d'écologie, mise sur une alimentation plus respectueuse de l'environnement.



Le végétarisme occupe une place importante dans la ville puisque l'on y trouve le plus grand choix au monde de restaurants végétariens par habitant. Une ville qui privilégie aussi la nourriture locale à travers de nombreux marchés de producteurs indépendants.

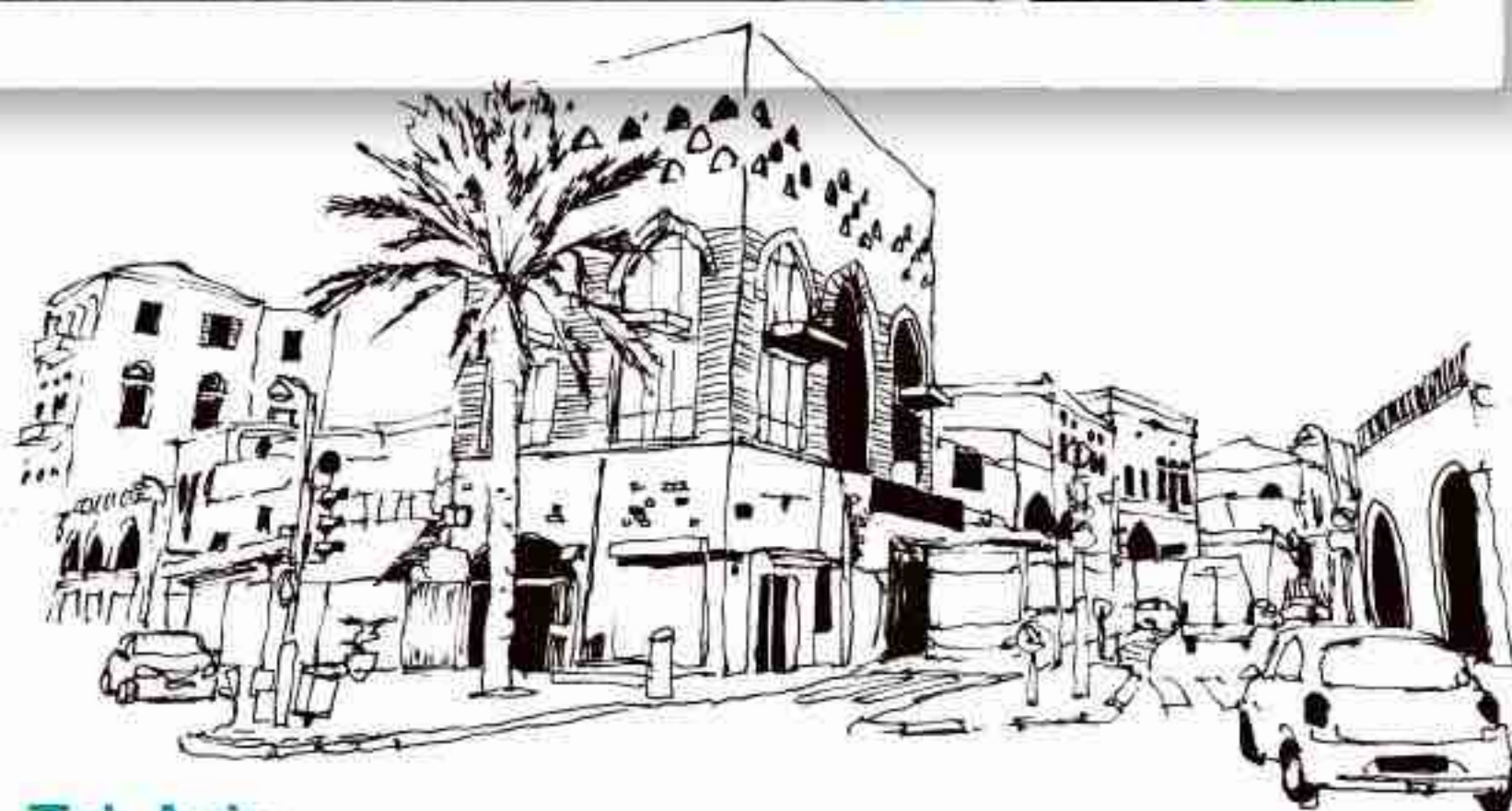
Los Angeles

Bien que Los Angeles soit surtout réputée pour ses célébrités hollywoodiennes, c'est, dicit Happy Cow, une « Mecque végétalienne connue pour sa grande variété de cuisines végétaliennes internationales ». L. A. est l'une des villes les plus en avance sur la question de la défense de l'environnement, et ses habitants, très soucieux de leur santé, s'attachent à suivre un mode de vie sain. Peu importe le type de cuisine – thaïlandaise, italienne, africaine... –, vous trouverez toujours des plats végétariens à la carte.





Tel-Aviv



Tel-Aviv

Selon l'enquête Happy Cow, Israël a le pourcentage le plus élevé de végétaliens au monde, et, parmi eux, beaucoup habitent Tel-Aviv. Vous trouverez dans cette trépidante ville une association de cuisines israélienne et méditerranéenne végétaliennes dans de nombreux cafés, bars, restaurants, fast-foods, épiceries et boutiques qui se sont, elles aussi, adaptés à ce mode de vie. Les forces de défense israéliennes fournissent même des repas végétaliens aux soldats qui le souhaitent !

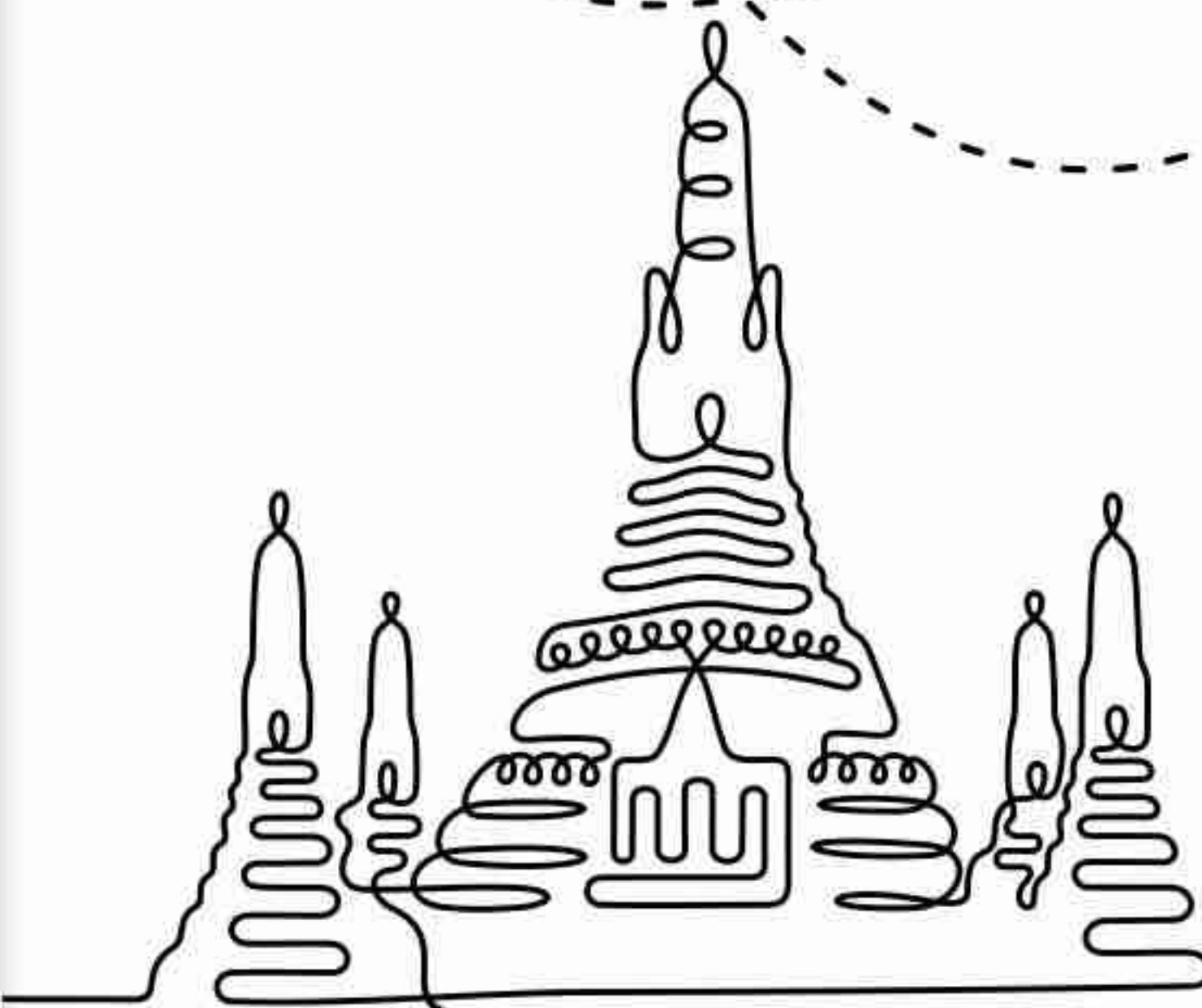
Mieux comprendre le végétarisme et ses dérivés

Le végétarien : il évite tout ce qui est chair animale (viande, poisson).

Le flexitarien : il est généralement végétarien, mais s'offre de temps en temps une viande, un poisson, un plateau de fruits de mer.

Le végétalien : il ne consomme aucun produit alimentaire provenant des animaux (viande, lait, miel, additifs d'origine animale...).

Le vegan : il ne consomme aucun produit d'origine animale, ni dans son alimentation, ni dans son mode de vie en général (cuir, fourrure...).



Bangkok

Ici, c'est un peu le paradis des végétaliens, car la philosophie vegan (lire encadré) est en totale adéquation avec la culture traditionnelle bouddhiste, religion principale en Thaïlande. De nombreux endroits proposent donc une cuisine végétalienne et bon marché et, au coin des rues, des étals offrent du riz, des légumes et une grande sélection de « fausses viandes ». Assurez-vous toujours auprès du vendeur qu'il n'y a pas d'assaisonnement à base de sauce de poisson, un ingrédient très courant dans la cuisine thaïlandaise.



Bangkok

*Merci pour ses précieuses informations à Anissa Ayadi, traiteuse et cheffe à domicile, accompagnante dans la création de menus.
Instagram : @saisone_paris ;
e-mail : saisoneparis@gmail.com*

NOS RECETTES VENUES D'AILLEURS



Le bon accord

Qui dit burger dit bulles. Orangée, largement houblonnée, amère et fruitée, les qualificatifs de cette bière sont nombreux. Ses notes tropicales souligneront la fraîcheur de la feta. Service bien frais et dans un grand verre, conditions obligatoires pour un plaisir décuplé.

IPA, Deck & Donohue, 2,95 €.

(Adresse page 98)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Pains maison

Si vous préparez vous-même les pains à burger, ajoutez quelques olives noires hachées à la pâte pour la parfumer.

ÉTATS-UNIS



Burgers à l'aubergine et feta

4 personnes 30 MN 30 MN 10 MN € abordable

■ 1 aubergine moyenne ■ 1 petit oignon nouveau ■ 1 bouquet de coriandre ■ 8 feuilles de laitue ■ 4 pains à burger maison ou du boulanger ■ 100 g de feta ■ 1 gousse d'ail ■ 1 œuf ■ 4 tranches de cheddar ■ 80 g de flocons d'avoine ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de pesto rosso ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ sel ■ poivre.

Équeutez l'aubergine, rincez-la et râpez-la. Pelez et dégermez

l'ail, nettoyez le bulbe de l'oignon puis hachez le tout. Rincez et séchez la coriandre, ciselez-en 3 brins. Émiettez la feta.

Battez l'œuf et 1 c. à soupe d'huile.

Ajoutez l'aubergine, l'oignon, l'ail, la coriandre, les flocons d'avoine, la feta, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Réservez 30 mn au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200 °C.

Façonner 4 steaks épais avec la

préparation refroidie en tassant bien. Dans une poêle avec le reste d'huile, cuisez-les à feu moyen 5 mn de chaque côté.

Pendant ce temps, ouvrez les pains puis enfournez-les 3 mn.

Tartinez les bases des pains de pesto

et déposez 1 tranche de fromage. Ajoutez de la laitue et 1 steak d'aubergine. Effeuillez et ciselez le reste de coriandre, parsemez-en le tout et fermez les burgers. Servez aussitôt.



THAÏLANDE

Nouilles asiatiques

4 30 MN 20 MN bon marché

■ 400 g de nouilles asiatiques
■ 3 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1/2 c. à café de 5 épices ■ 1 c. à soupe d'huile de coco vierge ■ 3 c. à soupe de jus de citron vert ■ 6 brins de coriandre ■ 4 c. à soupe de cacahuètes grillées à sec ■ 2 c. à soupe de sucre complet ■ 1 courgette ■ 1 gros poivron rouge ■ 1/2 concombre ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 oignon rouge ■ 6 œufs.

Pelez l'oignon rouge, tranchez-le en 4 rondelles épaisses, puis chacune d'elles en demi-rondelle, et désolidarisez les lamelles. Rincez la courgette, détaillez-la en tranches puis chaque tranche en 2. Lavez et épépinez le poivron, coupez-le en demi-lanières. **Retirez la partie la plus verte des oignons nouveaux**, émincez le reste en biais. Lavez le concombre, retirez le cœur et taillez le reste en bâtonnets. **Chauffez l'huile de coco** dans un wok. Faites-y suer l'oignon rouge 1 mn. Ajoutez la courgette et le poivron, faites sauter 3 mn. Ajoutez

l'oignon nouveau et le concombre et poursuivez la cuisson 4 mn. Fouettez ensemble le nuoc-mâm, le jus de citron et le sucre. Arrosez-en le tout, mélangez 2 mn et ôtez du feu.

Cuisez les nouilles à l'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet. Séparez les blancs des jaunes de 2 œufs. Fouettez les 2 jaunes, le mélange 5 épices et 3 c. à soupe d'eau de cuisson des nouilles. Égouttez les nouilles, mettez-les dans un saladier avec cette sauce et mélangez.

Battez ensemble les 4 œufs entiers et les 2 blancs. Dans une grande poêle enduite d'huile de sésame, faites-en cuire une partie en fine crêpe. Roulez-la et débarrassez-la. Recommencez avec le reste d'œufs battus. Émincez les rouleaux d'omelette.

Mettez les nouilles et l'omelette dans le wok et faites sauter rapidement en mélangeant 1 mn. Répartissez dans des bols. Rincez et séchez la coriandre, parsemez les bols des feuilles ainsi que des cacahuètes.



Sandwichs aux falafels

4 45 MN 12 H 10 MN bon marché

■ 4 pains pitas ■ 400 g de pois chiches cuits en conserve ■ 300 g de yaourt à la grecque ■ 4 c. à soupe de semoule moyenne ■ 2 c. à soupe de tahin ■ 3 tomates grappe ■ 2 citrons (jus) ■ 1 oignon rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de persil ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour les falafels : ■ 300 g de lentilles jaunes ■ 2 oignons ■ 1 bouquet de coriandre ■ 1 bain d'huile pour friture ■ 50 g d'amandes entières mondées ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à café de graines de coriandre ■ 1 c. à soupe de graines de lin brun.

Préparez les falafels : la veille, faites tremper les lentilles dans un saladier d'eau froide toute une nuit. **Égouttez les lentilles** le jour même. Pelez les oignons, rincez la coriandre, séchez-la puis effeuillez-la. Mixez le tout avec les amandes et les graines de coriandre,

de sésame et de lin. Salez, poivrez et réservez au frais. **Rincez puis égouttez les pois chiches.** Pelez et pressez l'ail. Extrayez le jus d'1 citron. Mixez le tout avec 2 c. à soupe de yaourt et le tahin et réservez au frais.

Lavez les tomates et coupez-les en petits dés. Rincez le persil, séchez-le puis effeuillez-le. Pelez et hachez l'oignon. Versez la semoule dans un bol, couvrez-la d'eau bouillante, patientez 5 mn puis égrenez-la. Extrayez le jus du citron restant. Réunissez tous ces ingrédients, ajoutez l'huile, du sel et du poivre puis mélangez.

Préchauffez un bain de friture à 180 °C. Formez des boules avec la mixture aux lentilles et faites-les frire par fournées 2 à 3 mn. Déposez-les sur du papier absorbant. **Réchauffez légèrement les pains pitas** et garnissez-les de houmous de pois chiches, de taboulé et de falafels. Nappez de yaourt.



NOS RECETTES VENUES D'AILLEURS



ALLEMAGNE

Soupe mulligatawny

4 25 MN 25 MN
€ bon marché

■ 60 g de lentilles jaunes ■ 60 g de lentilles corail ■ 60 g de lentilles vertes
■ 1 c. à soupe bombée de pâte de curry rouge ■ 2 gousses de cardamome ■ 4 c. à soupe de ghee (beurre clarifié) ■ 4 à 8 pains naans ■ 4 grosses carottes
■ 400 g de tomates concassées en conserve ■ 1 gros oignon ■ 2 branches de céleri ■ 200 g de yaourt nature épais lisse type skyr ■ 2 gousses d'ail
■ 4 brins de persil ■ 2 l de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre.

Ouvrez les gousses de cardamome et récupérez les graines. Pelez l'oignon, rincez et effilez le céleri, puis émincez le tout. Pelez les carottes et coupez-les en dés.

Torréfiez la cardamome 1 mn dans un faitout avec 1 c. à soupe de ghee. Ajoutez le céleri et l'oignon, mélangez 2 mn. Incorporez les carottes, le curry et 1 c. à soupe de ghee, puis remuez.

Faites réduire, puis versez les lentilles, les tomates et le bouillon. Portez à ébullition et cuisez 20 mn à couvert et à feu doux.

Faites fondre le reste de ghee, pelez et pressez l'ail puis jetez-le dedans. Badigeonnez-en généreusement les naans et réchauffez-les dans une poêle antiadhésive.

Salez et poivrez le curry de lentilles. Rincez et séchez le persil, effeuillez-le, hachez-le puis parsemez-en la soupe. Servez avec 1 cuillerée de yaourt et les naans bien chauds.



ANGLETERRE

Tartines aux deux œufs brouillés

4 15 MN 10 MN € abordable

■ 4 œufs de poule ■ 8 œufs de caille ■ 4 tranches de pain de campagne ■ 10 brins de ciboulette
■ 3 c. à soupe de crème fleurette ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Battez tous les œufs dans un saladier jusqu'à les faire mousser. Rincez la ciboulette, séchez-la et ciselez-la. Toastez les tranches de pain.

Chauffez le beurre à feu doux dans une casserole. Lorsqu'il crépite, versez les œufs et remuez constamment à la cuillère en bois.

Retirez les œufs du feu dès qu'ils commencent à prendre. Incorporez la crème et la ciboulette. Salez, poivrez et mélangez. Couvrez-en le pain grillé et servez sans attendre.

Le bon réflexe

Retirez la casserole du feu lorsque les œufs sont encore bien crémeux et laissez la chaleur résiduelle achever la cuisson, car quelques secondes de plus sur la flamme suffisent pour qu'ils soient trop cuits.



THAÏLANDE

Soupe asiatique

4 20 MN 10 MN
€ bon marché

■ 250 g de nouilles de riz plates
■ 2 choux pak-choï ■ 1 nashi ■ 2 poignées de pousses de soja ■ 1 tige de citronnelle
■ 3 cm de gingembre frais ■ 1 gros piment rouge ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 étoile de badiane ■ 2 brins de menthe ■ 4 gros champignons de Paris ■ 1 l de bouillon de légumes
■ 2 c. à soupe d'oignons frits ■ sel.

Désolidarisez les feuilles des choux pak-choï et rincez-les. Retirez les pieds des champignons, lavez les chapeaux puis émincez-les. Pelez le nashi et coupez-le en morceaux plats. **Pelez le gingembre**, rincez le piment puis émincez-les. Nettoyez la citronnelle, tranchez-la en 2 puis fendez les moitiés sans les couper complètement.

Cuisez les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, dans une grande casserole avec l'huile, faites revenir 2 mn le gingembre, le piment, la badiane et la citronnelle. Versez le bouillon et portez à ébullition. Plongez-y les feuilles de choux pak-choï et laissez cuire 5 mn.

Égouttez les nouilles, répartissez-les dans 4 bols avec les champignons, la poire et les choux, puis versez le bouillon. Rincez les pousses de soja, nettoyez et hachez la menthe, puis parsemez-en le tout avec les oignons frits. Servez bien chaud.



Maxi
le magazine
qui nous fait
du bien !

Chaque lundi,
retrouvez les actualités,
des témoignages,
les conseils beauté-
forme, déco et les
recettes de cuisine
de la rédaction !



MAXI, chaque lundi
chez votre marchand de journaux

1€
,99
SEULEMENT

Voyage dans l'assiette

Un menu aux saveurs d'ailleurs, qui prouve que la monotonie n'a pas sa place sur les tables végétariennes.

Makis aux crudités

ENTRÉE

6 30 MN 10 MN
25 MN € abordable

■ 6 feuilles d'algues nori ■ 500 g de riz à sushis ■ 2 avocats ■ 2 carottes ■ 2 sucres ■ 1 oignon rouge ■ 200 g de tofu fumé ■ 4 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 2 c. à soupe bombées de sucre ■ 1 c. à soupe de graines de sésame blond ■ 1 c. à café de sel.

Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau devienne claire, puis laissez-le égoutter 15 mn. Versez-le dans une casserole avec 50 cl d'eau et portez à ébullition à feu moyen. Réduisez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 10 mn en remuant de temps en temps. Laissez étuver 10 mn à couvert.

Fouettez ensemble le vinaigre, le sucre et le sel. Quand les cristaux sont fondus, incorporez délicatement ce mélange dans le riz. Épluchez les carottes et les avocats, puis détaillez-les en bâtonnets avec le tofu. Rincez la salade, séchez-la puis effeuillez-la en supprimant le tronc central. Pelez et hachez l'oignon.

Répartissez le riz sur les feuilles de nori, disposez la garniture dessus, à l'extrémité de chaque feuille, et roulez en serrant (vous pouvez vous aider d'une feuille de film alimentaire). Coupez les rouleaux obtenus en 4 tronçons.

Parsemez de sésame au moment de servir. Accompagnez d'une sauce soja et d'une soupe miso.

Au choix

Variez la garniture : concombre, oignon nouveau, céleri...



PLAT

Gnocchis au curry

6 20 MN 25 MN € bon marché

■ 400 g de gnocchis prêts à cuire ■ 1 à 2 c. à soupe de curry en poudre ■ 150 g d'épinards ■ 150 g de petits pois écosés ■ 150 g de fèves écosées ■ 10 cl de lait de coco ■ 6 c. à soupe de crème de coco ■ 1 petit oignon ■ 3 brins de basilic pourpre ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Plongez les petits pois et les fèves 8 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez. Pelez et hachez l'oignon. Rincez puis essorez les épinards.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Ajoutez le curry et l'oignon,

puis faites revenir 3 mn. Incorporez les gnocchis et cuisez 5 mn en remuant. **Ajoutez les épinards**, les petits pois et les fèves. Salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn. Incorporez le lait de coco et mélangez 2 mn sur le feu. **Répartissez dans des assiettes** de service et garnissez de crème de coco. Rincez et séchez le basilic, puis effeuillez-le dessus. Poivrez et servez.



Parfumé

Ajoutez une tige de citronnelle finement ciselée à la préparation.

Soupe coco façon chili

6 25 MN 15 MN € abordable

■ 20 cl de lait de coco ■ 200 g de haricots blancs en conserve ■ 150 g de pois chiches en conserve ■ 2 poivrons jaunes ■ 2 citrons verts bio ■ 1 oignon rouge ■ 10 cl de crème liquide ■ 5 brins de persil ■ 2 œufs durs ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ sel ■ poivre.

Nettoyez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en morceaux. Rincez puis égouttez les haricots et les pois chiches. Pelez puis émincez l'oignon. Pressez 1 citron, nettoyez l'autre et détaillez-le en tranches. Râpez les œufs

à la grille à gros trous. Réservez au frais. **Chauffez l'huile de sésame** dans une sauteuse. Faites-y revenir l'oignon 5 mn. Ajoutez les poivrons et poursuivez la cuisson 5 mn en les laissant légèrement griller. **Ajoutez les haricots**, les pois chiches, le lait de coco, la crème, le jus de citron, du sel et du poivre. Laissez mijoter 5 mn et répartissez dans des assiettes. Rincez et séchez le persil, effeuillez-le et ciselez-le. Parsemez-en sur les soupes. Ajoutez les œufs et les tranches de citron. Vous pouvez servir avec des lamelles de tortillas au paprika dorées au four.



DESSERT

Mouhalabieh

6 10 MN 5 MN 2 H € bon marché

■ 70 cl de lait entier ■ 2 c. à soupe d'eau de fleurs d'oranger ■ 60 g de fécule de maïs ■ 120 g de sucre ■ 100 g de pistaches nature décortiquées.

Délayez la fécule dans un peu de lait. Versez le reste de lait dans une casserole, ajoutez le sucre et faites tiédir

en fouettant. Incorporez la fécule et faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer. **Ajoutez l'eau de fleurs d'oranger**, mélangez et répartissez dans 6 verrines. Laissez refroidir. **Concassez les pistaches** et parsemez-en les verrines. Placez au moins 2 h au réfrigérateur avant de servir.

Nos classiques de cuisine

VERSION VEGAN

Il est des préparations classiques, héritées de la cuisine de nos grands-mères, dont on aurait bien du mal à se passer. Voici comment les réinventer, sans œuf, lait ou bœuf.



Des blancs en neige sans œufs

Pour apporter une texture mousseuse, on remplace les blancs d'œufs par le liquide de cuisson des pois chiches, l'aquafaba, que l'on fait réduire au préalable pour le densifier. Il suffit ensuite de le battre longuement. Ça marche non seulement pour la mousse au chocolat, mais aussi pour densifier une mayonnaise ou une sauce.

Une béchamel sans lactose

Faites chauffer de la margarine dans une casserole. Faites-y fondre des oignons hachés puis versez de la farine et mélangez vivement. Ajoutez de la crème (de riz, de soja, d'amande...) et du lait végétal, puis mixez. Laissez épaissir à feu doux en rectifiant la consistance avec du lait végétal si nécessaire. Parfumez de muscade râpée.

Une crème pâtissière végétale

On mixe du tofu soyeux avec du lait végétal et de la Maïzena en parfumant généreusement en vanille. On fait épaissir à feu doux jusqu'à obtenir la consistance requise.

Une mayo sans œufs

Là encore, on utilise l'aquafaba, que l'on bat jusqu'à obtenir une texture de blancs en neige. On fouette vivement du lait végétal (soja, coco) avec de la moutarde, puis on incorpore de l'huile et, lorsque le mélange se densifie, un filet de jus de citron. On ajoute la mousse de pois chiches et on bat encore quelques secondes. Cette base sert à composer toutes sortes de sauces : béarnaise, hollandaise, sauce au fromage (fromage traditionnel ou végétal, ou encore levure maltée).



Un goût de viande, sans la viande

Ajoutez à vos préparations de la fumée liquide (en magasins spécialisés et en ligne). Ce concentré de saveurs apporte des arômes de viande fumée façon barbecue. Parfait pour

y faire mariner du tofu ou du seitan. Vérifiez la composition en privilégiant une fumée liquide sans arômes artificiels, et utilisez-la à petites doses, car elle est très aromatique. L'alternative : la sauce barbecue vegan, à base de pâte de dattes, vinaigre, concentré de tomates et paprika fumé au bois de hêtre (Albert Ménès). Un must pour apporter de la « profondeur » aux viandes végétales, à la saveur neutre.

Un gâteau sans œuf

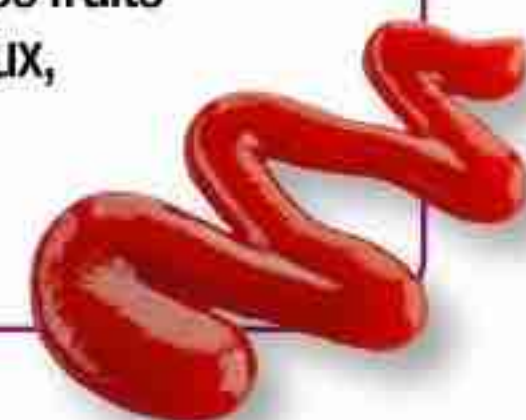
Exit les œufs dans vos pâtisseries, comment faire ? Les remplacer par de la compote de pommes non sucrée. C'est un bon agent liant dans les recettes de gâteaux ou de cakes salés et sucrés. On conseille de renforcer l'apport en levure pour assurer une bonne poussée.



Des sauces qui changent

Avec un petit ajout, les sauces prennent un vrai coup de fouet ! Vous pouvez miser sur :

- de la purée de légumes rôtis au four ou grillés à la poêle,
- du tahini,
- de la compote de pommes,
- du coulis de grenades, de fraises ou de fruits rouges, faites simplement réduire le jus des fruits à feu doux jusqu'à ce qu'il soit sirupeux,
- de la pâte miso,
- du ketchup maison épicé...



ABONNEZ-VOUS VITE !



OFFRE GASTRONOME

8 N° DE MAXI CUISINE



4 HORS-SÉRIES THÈMES



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE



= **34.90€**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~49,60€~~

Maxi Cuisine

bulletin d'abonnement

à retourner par courrier accompagné de votre règlement à :
MAXI CUISINE - 60643 CHANTILLY CEDEX

MXCPAHS34

☒ **OUI**, je m'abonne à l'offre
Gastronome pour 8 N°
de **Maxi Cuisine** + 4 hors-séries
thématiques + 4 hors-séries
Cuisine familiale pour **34,90 €**
au lieu de ~~49,60 €~~. **5 N° offerts** ⁽¹⁾
soit **près de 30% de réduction !**

Plus pratique !
Abonnez-vous en ligne sur
abobauer.com

ou par téléphone au **01 58 10 34 47**

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance JOUR MOIS ANNÉE

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

E-mail

Mon Règlement

☐ CHEQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE MAXI CUISINE

☐ N°

Date de validité :

MOIS ANNÉE

N° de contrôle :

LES 3 DERNIERS CHIFFRES AU DOS DE VOTRE CARTE

Date et signature obligatoires

(1) Par rapport au prix de vente en kiosque de Maxi Cuisine : 2,80 €. Prix de vente de chaque hors-série Cuisine Familiale : 3,30 € et Maxi Cuisine HS : 3,50 €. Photos non contractuelles. Offre d'abonnement de Maxi cuisine réservée aux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Edilis. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

Super gourmands ! Des desserts vegan renversants

Ils sont dépourvus de lait, d'œufs ou de beurre. Et pourtant, ils sont tout aussi moelleux et savoureux que nos pâtisseries classiques. Voici comment réinventer cheesecakes, tartes, îles flottantes...

Mes bonnes résolutions

Faire mes pâtes à tartes

Confectionner votre pâte vous-même, c'est évidemment le moyen de choisir des ingrédients de qualité. L'astuce pour gagner du temps ? Réalisez une quantité de pâte pour 3 à 4 tartes, puis divisez-la et congelez les pâtons. Il suffira d'en sortir un du congélateur 12 h avant l'heure de la cuisson. La congélation ne change pas le goût ni la texture de la pâte si elle est conservée moins de 8 mois.

Utiliser des farines complètes

L'utilisation de farines complètes dans les desserts (mais pas seulement !) favorise notre sensation de satiété et permet d'apporter de nombreuses fibres à l'organisme.

Manger plus de noix et de graines

Une poignée (15 à 25 g) par jour de noix et/ou de graines est recommandée.

Vous pouvez les ajouter dans un bol de céréales, une salade ou encore dans un pain maison. Elles sont riches en acides gras insaturés (de bonnes graisses !), excellents pour le fonctionnement de notre cerveau.

Gâteau praliné choco-cacahuètes

👥 6 ⏱ 40 MN 🍷 25 MN ❄ 18 H 💰 abordable

■ 175 g de purée de noix de cajou
■ 50 g de noisettes décortiquées
■ 150 g de chocolat noir ■ 150 g de chocolat au lait vegan ■ 175 g de purée de cacahuètes ■ 200 g de sucre complet ■ 1 c. à café d'huile de sésame grillée ■ 1 fève tonka.
Pour la base : ■ 100 g de biscuits vegan au chocolat ■ 40 g de chocolat noir ■ 25 g de copeaux de noix de coco toastés ■ 25 g d'amandes entières mondées ■ 1 c. à soupe d'huile de coco vierge.

Commencez la recette la veille :

préchauffez le four à 150 °C, éparpillez les noisettes sur une plaque et enfournez 20 mn.

Préparez la base : mixez les biscuits et les copeaux de noix de coco, concassez le chocolat, faites-le fondre et ajoutez-le avec l'huile. Mixez jusqu'à obtenir un sablage homogène.

Incorporez les amandes et mixez par à-coups pour conserver quelques gros éclats. Tassez la pâte obtenue dans un cercle à entremets posé sur une plaque chemisée de papier cuisson. Réservez au réfrigérateur.

Chauffez légèrement la purée de noix de cajou avec 125 g de sucre pour bien mélanger le tout. Râpez la fève tonka par-dessus et amalgamez. Versez sur la pâte et placez 2 h au réfrigérateur.

Concassez le chocolat au lait

et mixez les noisettes grillées. Mélangez bien le tout et versez sur le montage précédent. Placez 2 h au réfrigérateur.

Chauffez légèrement la purée de cacahuètes

et le reste du sucre puis amalgamez. Versez sur le montage et placez toute la nuit au réfrigérateur.

Terminez la recette le jour même :

démoulez le gâteau sur un plat de service et réservez au frais. Concassez le chocolat noir, faites-le fondre dans l'huile de sésame et nappez-en le gâteau. Placez 2 h au réfrigérateur pour qu'il fige. Servez bien frais en parts.

Touche finale ?

Ajoutez des cacahuètes décortiquées sur le gâteau.





Idée maxi fruitée

Remplacez la purée d'amandes par de la compote de pommes que vous pouvez directement parfumer à la cannelle.

Tartes pommes-cannelle-amandes

👥 6 ⏱ 40 MN ❄ 1H 🍷 35 MN 💶 abordable

■ 6 pommes Pink Lady ■ 1 c. à café de cannelle moulue ■ 1 c. à soupe d'amandes entières ■ 3 c. à soupe bombées de purée d'amandes blanches ■ 120 g de margarine ■ 200 g de farine ■ 3 c. à soupe de sucre complet ■ 2 c. à soupe de sucre glace ■ 1 pincée de sel.

Taillez la margarine bien froide en parcelles. Au robot ou à la main, travaillez-la avec 190 g de farine jusqu'à obtenir un sablage. Incorporez 1 ou 2 c. à soupe d'eau

et le sel, en pétrissant pour obtenir une pâte homogène. Enveloppez la boule et placez-la 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C.

Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée pour obtenir un grand rectangle de 5 mm d'épaisseur. Coupez-le en 2 dans la longueur et transférez les moitiés sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Fouettez la purée d'amandes avec le sucre et tartinez-en les pâtes en laissant 2 cm de marge sur le pourtour. Lavez et épépinez

les pommes, puis taillez la chair en lamelles. Rangez-les bien serrées sur la tarte, en reconstituant les quartiers et en alternant le sens. Rabattez les bords de pâte contre les fruits en guise de bordure.

Taillez les amandes en lamelles fines

et parsemez-en les tartes. Saupoudrez de cannelle puis enfournez 35 à 40 mn en laissant le dessus bien dorer. Laissez tiédir ou complètement refroidir. Saupoudrez d'un voile de sucre glace au moment de servir.

Cake banane-choco au lait

👤 6 ⏱ 15 MN 🕒 1H30
🕒 1H 💰 abordable

■ 4 bananes bien mûres ■ 150 g de pépites de chocolat au lait vegan ■ 260 g de farine ■ 250 g de sucre complet ■ 80 g d'huile de coco vierge ■ 4 c. à soupe d'huile de noisettes ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 c. à café d'extrait de vanille ■ huile neutre.

Préchauffez le four à 145 °C. Pelez 3 bananes et mixez-les au robot. Faites fondre l'huile de coco, puis incorporez-la avec celle de noisettes, le sucre et l'extrait de vanille. Versez dans un saladier.

Mélangez 250 g de farine, la levure et les trois quarts des pépites de chocolat. Ajoutez dans la préparation précédente et mélangez bien à la spatule. Huilez et farinez un large moule à cake. Versez la pâte dedans.

Pelez la dernière banane et coupez-la en 2 dans l'épaisseur. Arrangez-la sur la pâte en l'enfonçant légèrement. Parsemez du reste de pépites de chocolat. Enfournez 1 h 30. Laissez reposer environ 1 h, jusqu'à complet refroidissement, avant de démouler.

Plus gourmand

Pour un effet banoffee, servez ce cake en zébrant les tranches de caramel au beurre salé vegan, à base de margarine et de crème végétale.



Top chef !

Pour un résultat de pro, tassez au préalable 8 c. à café de confiture de fraises dans 4 empreintes d'un bac à glaçons. Placez 2 h au congélateur, démoulez et enfoncez les inserts au cœur de la pâte. Le résultat sera assurément très coulant !

Moelleux chocolat blanc, cœur coulant fraise

6 personnes 20 MN 1H 1H bon marché

■ 150 g de chocolat blanc vegan ■ 160 g de fraises ■ 4 c. à café bombées de confiture de fraises ■ 200 g de tofu soyeux ■ 5 c. à soupe d'huile d'avocat, de colza ou de pépins de raisins ■ 60 g de farine ■ huile neutre.

Préchauffez le four à 250 °C. Concassez le chocolat, puis faites-le fondre dans l'huile au bain-marie. Mixez le tofu et incorporez-le au mélange précédent. Ajoutez 35 g de farine et amalgamez.

Huilez et farinez 4 moules individuels à muffins et répartissez la pâte dedans. Déposez 1 c. à café de confiture au centre puis enfournez 7 mn. **Patiencez 2 mn à la sortie du four**, puis renversez les moules sur des assiettes à dessert. Rincez rapidement les fraises, séchez-les puis équeutez-les. Coupez-les en petits morceaux et répartissez-les autour des moelleux.

Cake citron glaçage limoncello

6 personnes 20 MN 1H 1H bon marché

■ 2 citrons bio ■ 100 g de yaourt de soja nature ■ 120 g de farine de riz ■ 100 g de compote de pommes ■ 100 g de sucre de canne blond ■ 80 g d'huile de coco vierge ■ 35 g de purée d'amandes blanche ■ 1 c. à soupe d'extrait de vanille ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ huile neutre. **Pour le glaçage :** ■ 1 c. à soupe de limoncello ■ 3 c. à soupe de sucre glace ■ feuilles de mélisse (facultatif).

Préchauffez le four à 145 °C. Faites fondre l'huile de coco. Versez-la dans le bol d'un robot avec la compote, le yaourt, le sucre, 110 g de farine, la levure,

la purée d'amandes et l'extrait de vanille.

Nettoyez les citrons.

Râpez-en le zeste et pressez 1 fruit. Ajoutez zestes et jus au mélange précédent et mixez bien le tout en une texture homogène. Versez dans un moule à cake huilé et fariné puis enfournez 1 h.

Sortez le cake du four

et laissez-le reposer environ 1 h, jusqu'à complet refroidissement.

Préparez le glaçage :

délaissez le sucre dans le limoncello, coupez le citron non pressé en tranches, et recoupez-les en 4.

Démoulez le gâteau

sur un plat de service. Glacez-le puis décorez-le des tranches de citron et, si vous le souhaitez, des feuilles de mélisse.



Sans alcool ?

Remplacez le limoncello par autant de jus de citron pressé et filtré au chinois. Si le glaçage est trop fluide, ajoutez un peu plus de sucre.



Le petit plus

Ajoutez dans la pâte 1/2 c. à café de cannelle moulue ou de 4 épices, ou 1/2 fève tonka râpée.

Madeleines au petit épeautre en coque de chocolat

12 20 MN 2 H 15 MN 2 H € bon marché

■ 125 g de farine de petit épeautre ■ 200 g de chocolat de couverture ■ 1 banane ■ 130 g de margarine ■ 125 g de sucre complet ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 1 c. à café de bicarbonate de sodium ■ 1 pincée de sel.

Faites fondre la margarine.

Badigeonnez-en légèrement 12 empreintes d'un moule à madeleines et réservez au réfrigérateur.

Écrasez la banane puis mixez 110 g de chair avec le sucre, la farine, la levure, le bicarbonate, le sel et le reste de margarine. Versez dans un saladier et placez 2 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 250 °C. Remplissez les

moules de pâte jusqu'à 1 à 2 mm des bords. Réglez la température du four à 220 °C puis enfournez immédiatement 4 mn. Réglez ensuite la température à 200 °C et poursuivez la cuisson 6 à 8 mn, jusqu'à ce que les madeleines soient bien bossues et dorées.

Démoulez-les dès la sortie du four et laissez-les complètement refroidir sur une grille environ 1 h.

Cassez le chocolat en morceaux puis faites-les fondre au bain-marie. Trempez-y le dessous des madeleines et retournez-les sur une grille pour les caler tête en bas. Laissez figer environ 1 h avant de déguster.

Riz crémeux au lait d'amandes et nougatine

4 25 MN 45 MN 40 MN
2 H € bon marché

■ 150 g de riz rond ■ 1 l de lait d'amandes nature ■ 15 cl de crème d'amandes ■ 60 g d'amandes entières décortiquées ■ 50 g de pistaches nature décortiquées ■ 50 g de cerneaux de noix ■ 250 g de sucre de canne blond ■ 1 c. à soupe de vinaigre blanc ■ 1 gousse de vanille.

Fendez la gousse de vanille

puis extrayez-en les graines. Mettez le tout avec le lait d'amandes dans une grande casserole et portez à ébullition. Transférez dans une autre casserole avec le riz. Cuisez 40 mn à feu doux et à demi couvert, en remuant fréquemment à la cuillère en bois.

Coupez le feu, retirez la gousse de vanille puis incorporez 100 g de sucre. Laissez reposer

10 mn à couvert. Ajoutez la crème d'amandes et mélangez bien. Versez dans un plat et laissez refroidir environ 30 mn. Placez 2 h au réfrigérateur.

Faites fondre le reste de sucre, le vinaigre et 2 c. à soupe d'eau dans une casserole anti-adhésive. Remuez l'ustensile de temps en temps jusqu'à obtenir un caramel blond. Déglacez avec 2 c. à soupe d'eau et mélangez vivement à la cuillère en bois sur le feu.

Concassez les fruits secs au couteau puis ajoutez-les au caramel. Mélangez pour bien les enrober et versez en couche sur une grande feuille de papier cuisson. Laissez refroidir puis concassez en éclats. Parsemez-en le riz au lait bien frais servi dans 4 ramequins.



Saveurs grillées !

Avant de les concasser, toastez les fruits secs éparpillés sur une plaque 20 à 25 mn dans le four préchauffé à 150 °C.



Astuce anti-gaspi

Sélectionnez les cerneaux les plus beaux pour recouvrir la ganache. Utilisez ceux qui sont cassés pour les réduire en poudre.

Tarte ganache au praliné pécan

👤 6 ⏱ 30 MN ❄ 3 H 🍷 35 MN 💶 abordable

■ 200 g de margarine ■ 225 g de farine ■ 120 g de sucre glace ■ 50 g de cacao en poudre ■ 25 g de son d'avoine ■ 1 pincée de sel.
Pour la ganache : ■ 350 g de cerneaux de noix de pécan ■ 25 cl de crème végétale ■ 300 g de chocolat au lait vegan.

Mélangez la farine et le son d'avoine. Travaillez-les au robot ou à la main avec la margarine en parcelles, puis incorporez le sucre, le sel et le cacao. Pétrissez en ajoutant 2 ou 3 c. à soupe d'eau pour obtenir

une boule de pâte homogène. Placez-la 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C.

Abaissez la pâte au rouleau à 8 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier cuisson ou sur une surface farinée. Transférez-la dans un moule à tarte tapissé du papier cuisson du dessous ou badigeonné de margarine.

Piquez la pâte à la fourchette, disposez dessus une feuille de papier cuisson lestée de poids puis enfournez 15 mn. Retirez les poids et le papier

supérieur. Poursuivez la cuisson 20 mn. Laissez complètement refroidir à la sortie du four.

Préparez la ganache : cassez le chocolat en morceaux et faites-les fondre dans la crème. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une ganache lisse. Mixez en poudre 100 g de cerneaux, incorporez-la et laissez complètement refroidir.

Garnissez le fond de tarte avec la ganache et rangez harmonieusement le reste de cerneaux dessus. Placez au moins 2 h au réfrigérateur.



Contrastes chocolatés !
Réalisez des copeaux de chocolat au lait ou de chocolat blanc vegan à l'aide d'un épluche-légumes et parsemez-en les mousses au dernier moment.

Mousses au chocolat

4 personnes 10 MN 5 MN 4 H € abordable

■ 150 g de chocolat noir
■ 60 g de cacao amer en poudre ■ 3 avocats mûrs à point ■ 30 cl de crème de noix de coco
■ 15 cl de sirop d'agave ou d'érable ■ 3 c. à soupe d'huile de coco vierge.

Concassez le chocolat et faites-le fondre dans une casserole avec l'huile de coco. Coupez les avocats en 2 et récupérez la chair. Réunissez le tout avec le cacao et le sirop d'agave,

puis mixez suffisamment pour bien émulsionner l'appareil. Répartissez dans 4 verrines et placez 4 h au réfrigérateur.

Versez la crème de coco dans un petit saladier et placez-le 10 mn au congélateur. Montez-la ensuite au batteur pour qu'elle double, voire triple de volume.

Déposez 1 c. à soupe de chantilly coco sur les mousses et dégustez sans attendre.

Smoothies avoine-kiwi

4 personnes 10 MN € bon marché

■ 6 kiwis extra-mûrs
■ 75 cl de lait d'avoine bien frais ■ 1 petit avocat mûr à point ■ 1,5 c. à soupe de sirop de canne.

Coupez les kiwis en 2.

Réservez un demi-fruit pour le dressage, et récupérez la chair des autres morceaux à la petite cuillère. Mettez-la dans le bol d'un mixeur.

Prélevez la chair de l'avocat et ajoutez-la. Versez le sirop de canne et le lait d'avoine, puis mixez en émulsionnant bien la préparation.

Répartissez dans 4 verres.

Pelez le demi-kiwi réservé et coupez-le en petits morceaux. Disposez-les sur les smoothies et servez sans attendre.

Plus rafraîchissant ?

Pour une version frappée et plus légère, ajoutez 6 à 8 glaçons au moment de mixer.



Cheesecake glacé aux fraises

👥 6 ⏱ 15 MN 🍲 5 MN ❄ 6 H ⚡ 5 MN 💰 assez onéreux

■ 250 g de tofu soyeux ■ 200 g de sablés vegan ■ 250 g de sucre glace ■ 250 g de fraises bien mûres ■ 25 cl de crème végétale, épaisse de préférence ■ 200 g de chocolat noir ■ 15 cl de sirop de fraises artisanal.

Concassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Mixez les sablés en poudre. Mélangez

les 2 préparations et tassez le mélange obtenu au fond d'un cercle à bord haut posé sur un plat chemisé de papier cuisson. Réservez au réfrigérateur.

Rincez rapidement les fraises, épongez-les puis équeutez-les. Mixez-les avec le tofu, la crème et le sucre glace. Une fois l'appareil bien lisse, versez-le

sur le fond de pâte et placez au moins 6 h au congélateur.

Démoulez le gâteau : juste avant de servir, passez la lame d'un couteau trempée dans de l'eau chaude entre le cheesecake et le cercle. Posez-le sur un plat de service et patientez 5 à 10 mn. Servez nappé d'un peu de sirop de fraises et proposez le reste de sirop à part.

Présentation soignée

Procurez-vous des fraises de variétés différentes pour décorer votre cheesecake avec gourmandise.



Le bon accord

Infusez le thé comme habituellement puis versez-le dans un pichet rempli de glaçons. Ce sera la boisson idéale pour accompagner le dessert sans multiplier les excès. La saveur acidulée de la framboise se fondra dans le plaisir glacé de la fraise.

Thé vert violette framboise, Tea Heritage, 1,75 € le sachet.

(Adresse page 98)

Conseils

Utilisez des fruits frais bien mûrs en saison (cassis, mûres, myrtilles, framboises...), que vous congèlerez en même temps que les bananes. Vous pouvez décorer vos coupes avec des fleurs comestibles, comme des pensées.

Coupes yaourt, fruits rouges et açaï

👤 4 ⌚ 15 MN ✨ 5 H 💰 abordable

■ 600 g de yaourt brassé nature au lait de coco ■ 200 g de fruits rouges surgelés ■ 3 c. à soupe de poudre d'açaï ■ 3 bananes ■ 6 c. à soupe de flocons d'avoine ■ 3 c. à soupe de cerneaux de noix de pécan ■ 1 à 2 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable.

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Posez-les à plat sur une assiette chemisée de papier cuisson et placez au moins 3 h au congélateur. **Mixez les fruits rouges, les bananes, le sirop** et la poudre d'açaï. Ajoutez 10 à 15 cl d'eau pour détendre la préparation. Versez-la dans un bac et placez au moins 2 h au congélateur.

Répartissez le yaourt au lait de coco dans 4 coupes. Réservez 4 cerneaux de noix. Cassez ceux restants en éclats puis répartissez-les à la surface du yaourt avec une partie des flocons d'avoine. Déposez 1 boule de glace sur chaque coupe. Parsemez le tout du reste de flocons et décorez d'1 cerneau de noix.

Glace fraises-menthe

6 15 MN 5 MN 1H 05 6 H € abordable

- 375 g de fraises
- 3 branches de menthe
- 60 cl de lait de coco
- 30 cl de crème de coco
- 15 cl de sirop d'agave
- 45 g de fécule de maïs.

Fouettez le lait de coco, le sirop d'agave et la fécule dans une casserole. Portez à ébullition tout en continuant de battre. Lorsque la préparation bout et épaissit, retirez du feu.

Rincez rapidement les fraises, épongez-les puis équeutez-les. Lavez la menthe, séchez-la et

effeuillez-la. Mixez le tout avec la crème de coco. Ajoutez le mélange précédent et mixez de nouveau. Laissez reposer 1 h environ, jusqu'à complet refroidissement.

Versez dans un large contenant plat et placez 2 h au congélateur. Mixez de nouveau et remplacez aussitôt 4 h au congélateur.

Sortez la glace du congélateur et laissez-la reposer 5 mn. Servez avec une cuillère à glace. Vous pouvez décorer de feuilles de menthe.

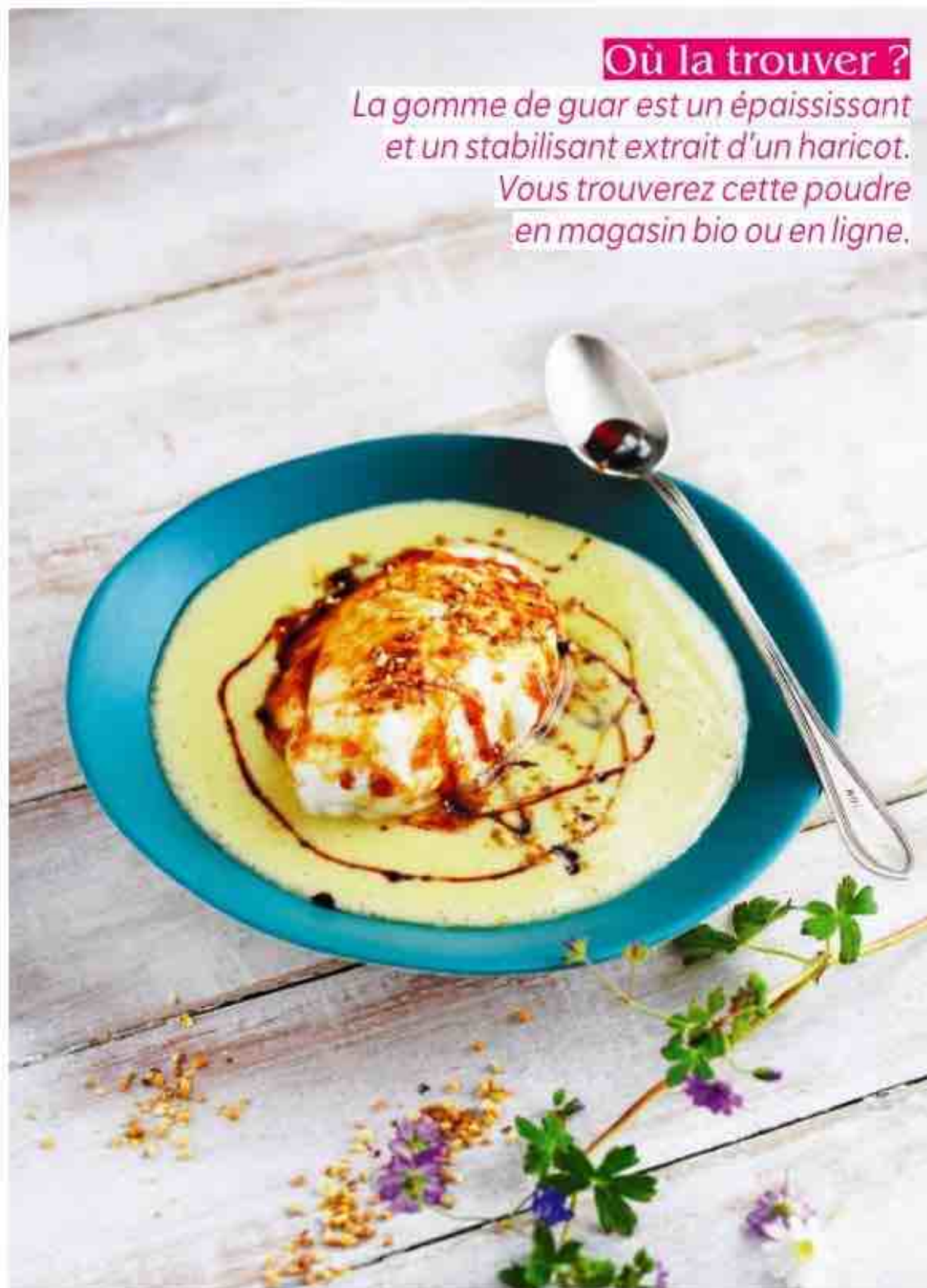


Plus de goût

Pour renforcer la saveur de la menthe, vous pouvez remplacer le sirop d'agave par deux fois plus de sirop de menthe artisanal incolore. Si vous n'aimez pas la menthe, remplacez-la par de la verveine ou du basilic.

Où la trouver ?

La gomme de guar est un épaississant et un stabilisant extrait d'un haricot. Vous trouverez cette poudre en magasin bio ou en ligne.



Île flottante

4 20 MN 5 MN 1H 2 H € bon marché

- 75 cl de lait de soja à la vanille
- 7 cl d'eau de pois chiches en conserve
- 40 g de sucre glace
- 1 c. à café rase de gomme de guar
- 75 g de sucre de canne blond
- 35 g de fécule de maïs
- 1 c. à café de jus de citron
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 6 c. à soupe de sauce caramel
- 75 g de pralin.

Mélangez le sucre de canne et 20 g de fécule. Portez à ébullition le lait de soja avec l'extrait de vanille, puis versez peu à peu le mélange précédent en fouettant. Remuez à feu moyen jusqu'à épaississement. Versez dans un contenant froid et laissez refroidir 1 h.

Placez au moins 2 h au réfrigérateur.

Fouettez au batteur l'eau de pois chiches avec le reste de fécule et la gomme de guar. Lorsque le mélange blanchit, versez le jus de citron et continuez de battre jusqu'à l'obtention d'une texture ferme. Incorporez le sucre glace peu à peu sans cesser de tourner.

Divisez la préparation en 4 quenelles. Faites-les cuire au micro-ondes 10 secondes à 900 W pour les raffermir et les faire gonfler.

Répartissez la crème dans 4 assiettes creuses. Dressez les îles dessus, nappez de sauce caramel et parsemez de pralin.



Idée couleur

Pour un tapioca rose, remplacez le sucre de coco et 15 cl de lait par 15 cl de sirop de fraises artisanal.

Tapioca-coco-fraises

4 15 MN 15 MN 30 MN
2 H € abordable

- 10 c. à soupe de tapioca
- 1,5 l de lait de coco
- 200 g de sucre de coco
- 375 g de fraises ■ 150 g de gelée de groseilles
- 1 c. à soupe de pistaches nature décortiquées.

Portez à ébullition le lait et le sucre de coco. Versez le tapioca en pluie dedans et mélangez 7 mn à feu doux, jusqu'à ce qu'il devienne transparent et soit bien cuit. **Laissez refroidir environ 30 mn.** Mélangez bien et répartissez dans

4 verrines. Placez 2 h au réfrigérateur. **Rincez délicatement les fraises**, épongez-les puis équeutez-les. Réservez-en 4 belles pour la présentation, hachez le reste et cuisez-les 5 à 10 mn dans une casserole avec la gelée de groseilles. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. **Servez le tapioca bien frais** surmonté de la compote de fraises. Décorez avec les fraises réservées coupées en tranches et les pistaches concassées.

Mini-gâteaux fourrés rhum-coco

4 25 MN 45 MN 1 H
1 H € abordable

- 3 c. à soupe de rhum ambré ■ 300 g de confiture de noix de coco ■ 300 g de yaourt brassé végétal à la noix de coco ■ 150 g de chocolat noir ■ 3 c. à soupe de sirop de canne.
- Pour les palets :** ■ 3 bananes ■ 300 g de farine ■ 300 g de sucre de canne blond ■ 25 cl d'huile de coco vierge ■ 1,5 sachet de levure chimique ■ 1 gousse de vanille.

Préparez les palets : préchauffez le four à 180 °C. Huilez légèrement un plat rectangulaire. Extrayez les graines de la gousse de vanille, mélangez-les avec la levure et la farine. Pelez les bananes puis écrasez 200 g de leur chair. **Mixez la farine, la chair de banane et le sucre.** Faites fondre le reste d'huile, ajoutez-la et actionnez de nouveau l'appareil.

Versez dans le moule, puis enfournez 45 mn environ, afin que le biscuit cuise à cœur et dore bien. **Laissez reposer 1 h environ**, jusqu'à complet refroidissement. Placez 1 h au réfrigérateur pour le raffermir. Détaillez le biscuit en 8 palets en vous servant d'un emporte-pièce de 6 à 8 cm de diamètre. **Mélangez le rhum, le sirop** et 2 c. à soupe d'eau dans une assiette creuse. Dans une autre, fouettez la confiture de noix de coco et le yaourt. **Trempez rapidement 4 palets de biscuit** dans le rhum, déposez-les sur une assiette de service et garnissez-les de crème au yaourt. Imbibez les palets restants de rhum et coiffez-en les premiers. Hachez le chocolat et parsemez-en les gâteaux. Servez ou réservez au frais.



Plus corsé ?

Remplacez l'eau du sirop par du café fort, vous aurez alors un parfum plus prononcé.

Crèmes liégeoises noix-érable-tonka

👤 4 ⏱ 25 MN 🍲 5 MN ❄ 12 H 💰 assez onéreux

■ 300 g de purée de noix ■ 8 cl de sirop d'érable ■ 1 fève tonka ■ 1 banane verte ■ 30 cl de crème de soja nature ■ 375 g de tofu soyeux ■ 75 g de chocolat noir ■ 3 c. à soupe de sucre glace ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé ■ 1 pincée de flocons de sel.

Commencez la recette la veille :

pelez la banane puis écrasez 125 g de sa chair, mixez-la finement

au robot avec le tofu, l'huile, 50 g de purée de noix et 4 cl de sirop d'érable. Répartissez dans 4 verrines. **Mélangez la purée de noix et le sirop d'érable** restants ainsi que les flocons de sel dans une petite casserole à feu doux, pour liquéfier le tout. Versez sur la préparation précédente et placez toute la nuit au réfrigérateur.

Terminez la recette le jour même :

versez la crème de soja dans

un cul-de-poule, placez 20 mn au congélateur. Râpez la fève tonka.

Montez la crème froide en chantilly.

Lorsqu'elle devient ferme, incorporez peu à peu le sucre glace et la fève tonka. Placez-la dans une poche munie d'une douille cannelée.

Surmontez les crèmes de chantilly.

À l'aide d'un épluche-légumes, taillez le chocolat en copeaux et répartissez-le. Servez sans attendre.

Conseil

Les flocons de sel, type sel de Maldon, ont une salinité très douce et possèdent une texture croustillante. À défaut, utilisez de la fleur de sel.

Le bon accord

De fines bulles, une bouche sucrée et un cépage chardonnay bien représenté, l'expérience est complète. Les notes de fruits blancs arrivent en fin de dégustation, de quoi contrer les saveurs très sucrées d'un dessert.

Crémant-de-limoux,
Maison Aguila, 6,90 €.
(Adresse page 98)

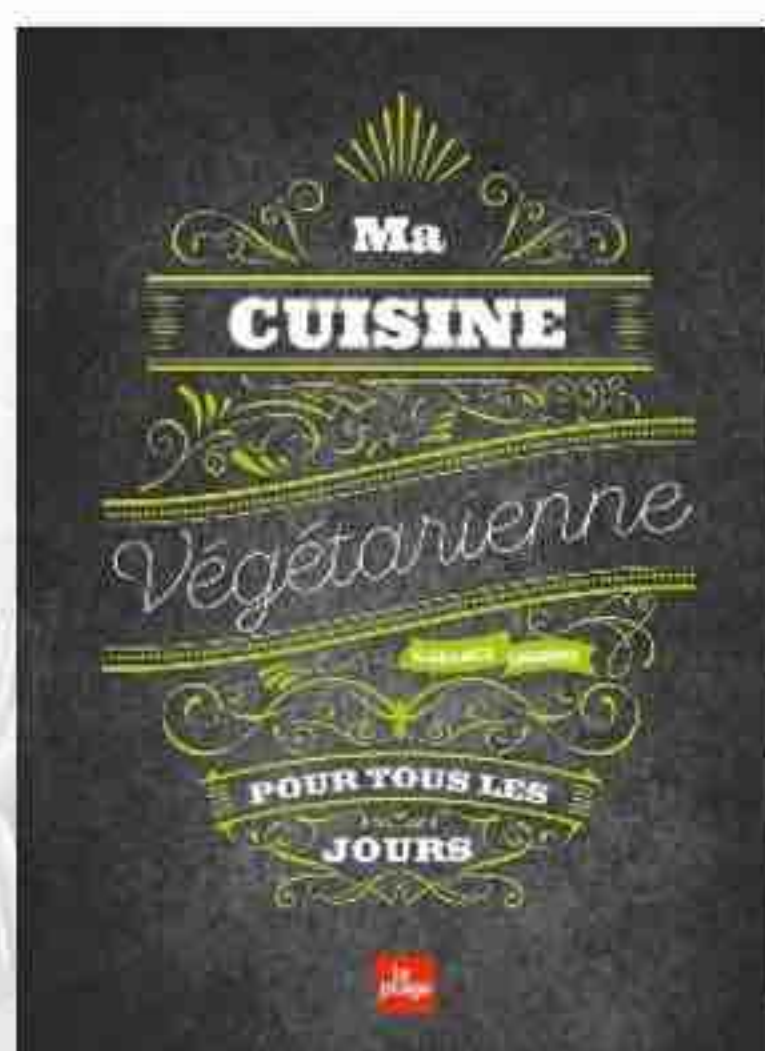
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



10 sources d'inspiration pour cuisiner végétarien

Pas toujours facile de savoir par où commencer quand on veut se lancer dans la cuisine végétarienne. Heureusement, de nombreux supports existent pour vous accompagner !

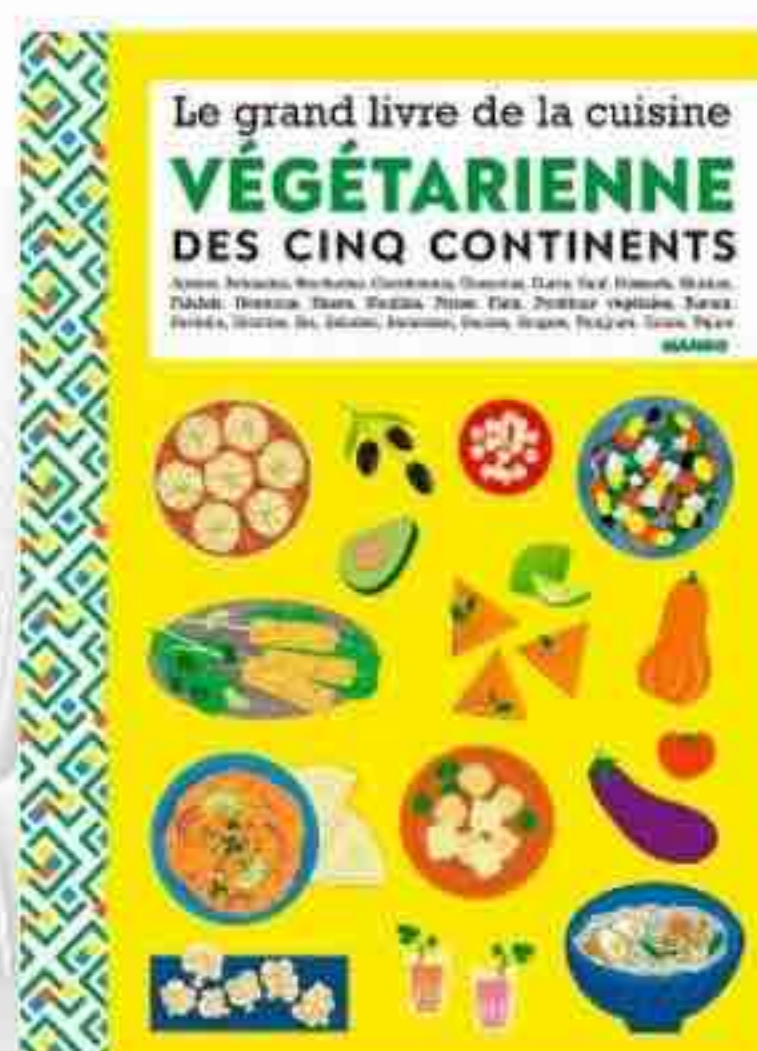
DES LIVRES MALINS



« Ma cuisine végétarienne pour tous les jours »

Comment manger végétarien et équilibré sans se compliquer la vie ? Comment associer les aliments selon les règles de la diététique ? À travers plus de 500 recettes et des informations sur l'équilibre nutritionnel, ce livre répond à toutes ces questions, et bien plus.

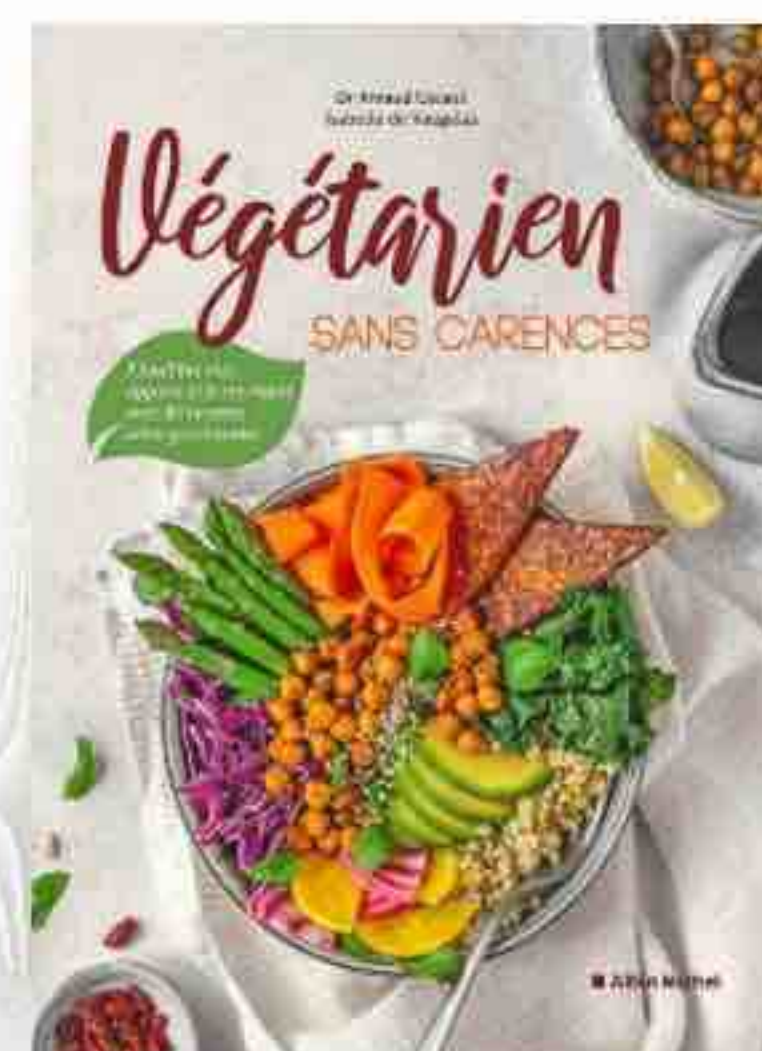
« Ma cuisine végétarienne pour tous les jours », de Garance Leureux, éd. La Plume, 24,95 €.



« Le grand livre de la cuisine végétarienne des cinq continents »

Cet ouvrage collectif recense plus de 150 grands classiques revisités à la mode végétale, mais aussi de plats plus originaux. On apprécie les nombreux pas à pas pour maîtriser tous les gestes et les informations sur les ingrédients.

« Le grand livre de la cuisine végétarienne des cinq continents », éd. Mango, 29,95 €.



« Végétarien sans carences »

Remplacer les protéines animales par des substituts végétaux ne s'improvise pas. Modifier radicalement son alimentation peut perturber le métabolisme ou faire prendre du poids. Pour vous aider à acquérir de nouveaux réflexes culinaires, ce livre comporte 80 recettes saines et équilibrées.

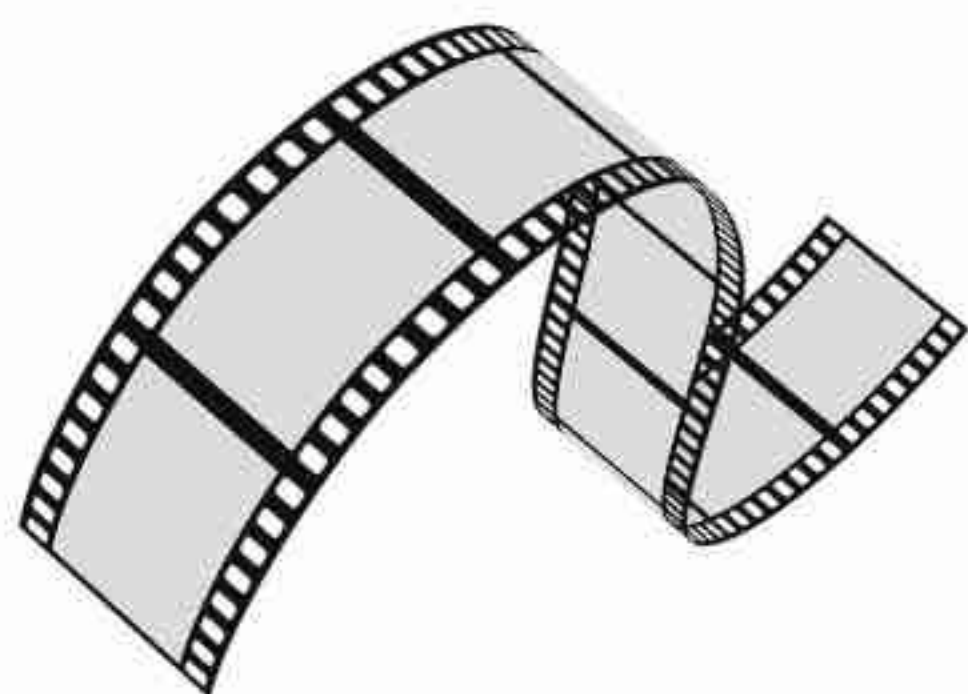
« Végétarien sans carences », du Dr Arnaud Cocaul et Isabelle de Vaugelas, éd. Albin Michel, 17,90 €.



UN SITE COMPLET

1, 2, 3 Veggie

Ce site très complet présente des recettes de l'entrée au dessert, mais pas seulement ! On y retrouve aussi des conseils pour remplacer la viande, le poisson ou débiter en cuisine veggie, des astuces pour cuisiner les algues ou faire une sauce Béchamel végétale, ou encore des interviews de chefs qui évoquent leur engagement pour la cuisine végétale et présentent leurs meilleures recettes. 123veggie.fr



DES VIDÉOS LUDIQUES

Eva lespetitsplats

Écologie, protection animale, cuisine, conseils, le tout saupoudré d'une bonne dose d'humour : c'est la recette gagnante d'Éva, qui a ouvert sa chaîne YouTube il y a presque quatre ans. On y retrouve des dizaines de vidéos, la plupart du temps courtes, pour préparer de bons petits plats vegan. Notre préférée ? Celle où elle casse les idées reçues sur le tofu et nous donne sa recette de boulettes de tofu épinards et menthe.

Sur Youtube.com : Eva lespetitsplats



Le cul de poule

Blogueuse et professionnelle de la restauration, Mélanie a aussi créé sa chaîne YouTube. Elle y partage ses recettes vegan comme celle du tofu maison, de la focaccia à l'épeautre, romarin et sauge ou du fraisier. Elle donne aussi des conseils pour faire ses courses sans se ruiner, tient des chroniques sur le mode de vie vegan et partage son parcours l'ayant menée de traiteur carné à vegan convaincue.

Sur Youtube.com : Le cul de poule



DES BLOGS BIEN PENSÉS

Free the Pickle

Rien que le nom du blog annonce la couleur : « Libérez le cornichon », ou plutôt les cornichons, dans la langue de Molière. Le site est tenu par Natacha et Daniela, deux amies passionnées de cuisine et de photo. Sur la plateforme, on retrouve des recettes sucrées et salées végétariennes, parfois vegan, toujours faites maison et avec des produits de saison.

Freethepickle.fr



Clemfoodie

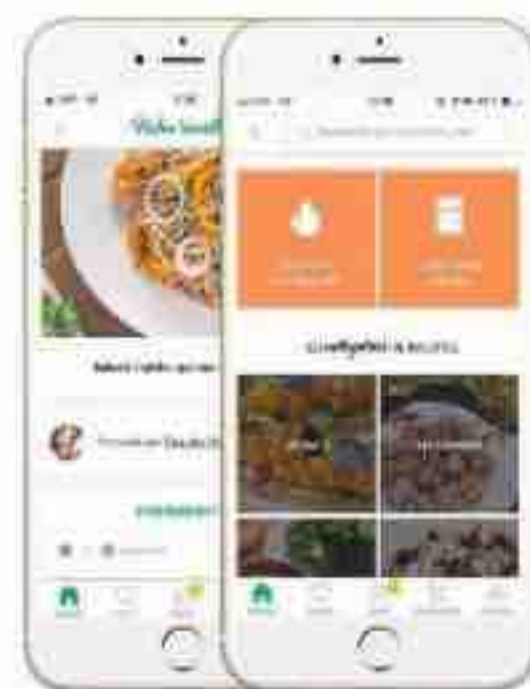
Clémentine ne se décrit pas comme vegan ou végétarienne, affirme ne pas avoir mangé de viande depuis des mois, mais ne s'interdit pas de le faire dans le futur. Elle prône une alimentation basée sur ce qui nous fait nous sentir le mieux et, pour elle, cela inclut beaucoup de légumes, des fruits, des céréales et, avec parcimonie, des œufs, des produits laitiers et du poisson. Sur son blog, on retrouve une sélection de ses recettes favorites.

Clemfoodie.com



Pour aller plus loin

Une appli de référence



Pour vous aider à prendre le chemin d'une alimentation plus végétale, l'application Vegg'up est très simple : après vous avoir posé quatre questions, elle vous fait des recommandations personnalisées de recettes parmi plus de 4 000 disponibles. L'application délivre aussi des informations nutritionnelles et géolocalise des restaurants avec une offre végétarienne autour de chez vous.

« Vegg'up », téléchargeable gratuitement sur Apple et Android.

Un podcast



Le blog « Devenir végétarien en 90 jours » se décline depuis le mois de janvier en podcast éponyme, animé par Alexandra Balique, diététicienne nutritionniste. Ici, pas de recettes en tant que telles, mais des conseils pratiques sur différents thèmes : « Les lentilles, les choisir, les cuisiner, les conserver » ; « Les bienfaits du millet » ou encore « Les crêpes équilibrées ».

« Devenir végétarien en 90 jours », téléchargeable gratuitement sur Google Podcasts.

CARNET D'ADRESSES

p. 6-7 News à déguster

Hari&Co, en supermarchés et sur Hari-co.com
Monoprix, sur Monoprix.fr
Franprix, sur Franprix.fr
Herta, en supermarchés et sur Herta.fr
Bordeau Chesnel, en supermarchés et sur Bordeaux-chesnel.com
Findus, en supermarchés et sur Findus.fr
Picard, sur Picard.fr
Violife, en magasins bio et sur Violifefoods.com/fr
Biogroupe, en magasins bio et sur Biogroupe.com
Carte nature, sur Carte-nature.fr
Planta fin, en supermarché et sur Plantafin.fr
Kazidomi, sur Kazidomi.com
Bertyn, en magasins bio et sur Bertyn.eu/fr
Eatic, disponible sur iOS et Android.

p. 28-31 Tout savoir sur les « viandes végétales »

Markal, en magasins bio, supermarchés et sur Markal.fr
Les Nouveaux Fermiers, en GMS, points de vente à retrouver sur Lesnouveauxfermiers.com/nous-trouver
Kazidomi, sur

p. 44-45 Les 10 règles d'or pour équilibrer son alimentation

Laurence Plumey, Professeure de nutrition à l'École de diététique de Paris et fondatrice d'EPM Nutrition. Auteure de « Le Grand Livre de l'alimentation », « Comment maigrir heureux », « Le Monde merveilleux du gras », « Sucre, gras et sel », éd. Eyrolles.
« Ma bible de l'alimentation végétarienne, flexitarienne et végétalienne », d'Anne Dufour et Carole Garnier, éd. Leduc.s.
« Je mange veggie », d'Ona Maiocco, éd. Eyrolles.

p. 57 Les steaks végés passent à la moulinette

Soy, en magasins bio et sur Soy.fr
Beyond Meat, en magasins bio et sur Mybeyond.fr
La Gaulois végétal, en GMS et sur Legaulois.fr

Herta, en GMS et sur Herta.fr
Sojasun, en GMS et sur Sojasun.com

p. 70-73 Les villes les plus veggies du monde

Happy Cow, sur Happycow.net
Article rédigé avec l'aide d'Anissa Ayadi, traiteuse et cheffe à domicile, accompagnante dans la création de menus.
 Instagram : @saisone_paris ; e-mail : saisoneparis@gmail.com

p. 96 Inspirations

« Ma cuisine végétarienne pour tous les jours », de Garance Leureux, éd. La Plage, 24,95 €.
« Le Grand Livre de la cuisine végétarienne des cinq continents », éd. Mango, 29,95 €.
« Végétarien sans carences », du Dr Arnaud Cocaul et d'Isabelle de Vaugelas, éd. Albin Michel, 17,90 €.
123veggie.fr
Youtube.com, Eva lespetitsplats
Youtube.com, Le cul de poule
Freethepickle.fr
Clemfoodie.com

Bons accords

Château Bellerive, 1 route des Tourterelles, 33340 Valeyrac, sur Chateau-bellerive.com
Château Grand Moulin, 6 avenue du Maréchal-Gallieni, 11200 Lézignan-Corbières, et sur Chateau-grandmoulin.com
Château La Salagre, 24240 Pomport.
Kali Kombucha, en magasins bio.
Vignerons des Terres secrètes, 158 rue des Grandes Vignes, 71960 Prissé.
Deck & Donohue, chez Monoprix et en caves spécialisées.
Maison Aguila, sur Maisonaguila.fr
Tea Heritage, points de vente à retrouver sur Teaheritage.fr/pages/point-de-vente

Credits photos

Couverture : Marielle/Radvaner/Sucré Salé. **P3** : Neustockimages/GettyImages. **P8-10** : Foxys_forest_manufacture/Raluca Moana Cohn/Issauro/stockphoto/GettyImages, amy_lv/gitusik/M. studio/Adobe Stock. **P12-13** : Masson/mizina/Adobe Stock. **P14-15** : Amélie Roche/CNIEL, Julie Méchali/AnneLyse Chardon/CNIEL, Amélie Roche/AnneCé Bretin/CNIEL. **P16-17** : Julie Méchali/Interfel, nata_vkusidey/GettyImages, Julie Méchali/AnneLyse Chardon/CNIEL. **P18-19** : JohnPaul Urizar/aremediasyndication.com.au, De La Forest/Marielle/Sucré Salé. **P20-21** : Julie Méchali/CNIEL, Marielle/Sucré Salé, zoryanchik/GettyImages. **P22** : Radvaner/Ploton/Sucré Salé, Oksanakiian/GettyImages. **P24-25** : John Paul Urizar/William Meppem/aremediasyndication.com.au, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. **P26-27** : sveta_zarzamora/valentinamaslova/Adobe Stock, nicolesty/GettyImages, Mallet Jean-François/Hemis.fr, Brett Stevens/Cultura/Photononstop. **P28-31** : Desgages/Lawton/Sucré Salé, supamas/Viktor Kochetkov/M. studio/Adobe Stock. **P32-33** : yulkapopkova/Daniel Megias/GettyImages. **P34-35** : Sarsmis/nata_vkusidey/GettyImages, Ghosh/Sucré Salé. **P36-37** : Ploton/Chen/Thys/Sucré Salé. **P38-39** : Thomas Neckermann/Brigitte/Sunray Photo, Julie Méchali/AnneLyse Chardon/CNIEL. **P40-41** : Cultura/Photononstop, De La Forest/Sucré Salé, UE/MAAF/FAM/Interfel.T. Antablian. **P42-43** : ArxOnt/GettyImages, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Brett Stevens/John Paul Urizar/aremediasyndication.com.au. **P44-45** : Maria Raz/Adobe Stock, phive2015/Diana Hirsch/nensuria/GettyImages. **P46-47** : olesiabillek/Nomad/n3000/GettyImages. **P48-49** : thebigland45/trotzola/WhiteBearStudio/Adobe Stock, bogdanKosanic/GettyImages. **P50-51** : vaaseena/GettyImages, Ploton/Thys/Sucré Salé. **P52-53** : NathashaBreen/GettyImages, Ploton/Thys/Sucré Salé, Ina Peters/Westend61/Photononstop. **P54-55** : Ploton/Radvaner/Sucré Salé. **P56-57** : dolphy_tv/Adobe Stock, m.malinka/GettyImages. **P58-59** : SolStock/GettyImages, soniaC/Adobe Stock. **P60-61** : nito100/Flortje/GettyImages, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. **P62-63** : Photosimysia/Adobe Stock, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Julie Méchali/AnneLyse Chardon/CNIEL. **P64-65** : Ploton/Bergeron/Sucré Salé, Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Camera Press/Hemis.fr. **P66-67** : Bergeron/Radvaner/Deslandes/Sucré Salé, Pavelvozmischev/Adobe Stock. **P68-69** : ProPix/Westend61/Photononstop, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, William Meppem/aremediasyndication.com.au. **P70-71** : bluejayphoto/Eloj... Omella/Misa Nishimura/GettyImages, SeanPavonePhoto/Horvath Botond/Eakkaluk/Adobe Stock, Shutterstock.com. **P72-73** : RyanJLane/Upheaval/steinphoto/chameleonsseye/DogoraSun/GettyImages, Shutterstock.com. **P74-75** : Payen/Saveurs/Sunray Photo, John Paul Urizar/aremediasyndication.com.au. **P76** : John Paul Urizar/aremediasyndication.com.au, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. **P78-79** : Velsberg/Studio/Sucré Salé, House of Food/Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. **P80** : pauchi/bigacis/Corinna Gisseman/Mara Zemgaliete/Adobe Stock. **P82-83** : Westend61/Photononstop, New Africa/Adobe Stock. **P84-85** : Bauer Syndication/StockFood, Ghosh/Sucré Salé. **P86-87** : Ghosh/Radvaner/Sucré Salé, Anja Romaniszyn/Für & Unser Verlag/StockFood. **P88-89** : Syl d'Ab/Bergeron/Ghosh/Sucré Salé. **P90-91** : NelezaReazanteva/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs Green/Sunray Photo, Bauer Syndication/StockFood. **P92-93** : Eva Gruendemann/Westend61/Photononstop, sonykamoz/Adobe Stock, Ploton/Sucré Salé. **P94-95** : Chwistek/Syl d'Ab/Sucré Salé, WeVeg/Sunray Photo. **P96-97** : Hakinmhan/GettyImages.

Maxi Cuisine

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de **Bauer Média France SNC**, au capital de 1 053 500 €.

Siège social : 7, rue Watt - 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.

Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication :

Nicolas Sauzay.

Directrice artistique :

Karine Coquin.

Comité éditorial :

Olivia Delaunay, Agnès Taravella, Marie Gabet.

Secrétaire de rédaction :

Corinne Trézéguel (couverture et Tourisme).

Directrice de la communication :

Désirée Fumion.

Courrier des lecteurs :

courrier@bauermedia.fr

Fabrication :

Florian Fauconnet et Odile Leboube.

Imprimerie :

Newsprint 1, boulevard d'Italie - 77127 Lieusaint.

Directeur commercial, marketing et diffusion :

Marc Lemius, assisté de Leila Racine. Tél. 01 40 22 76 60.

Responsable des ventes au numéro :

Richard Hassan.

Responsable marketing client :

Candice Asseraf.

Chef de produit marketing direct :

Corinne Kelm.

Tarifs abonnements France :

8 n°, 20,90 €.

Service abonnements :

Maxi Cuisine, 60643 Chantilly Cedex

Tél. 01 58 10 34 47.

Courriel : abo.maxicuisine@ediis.fr.

Dom-Tom, étranger : abobauer.com.

Abonnements Belgique : Edigroup.

Tél. +32/7 023 33 04.

Abonnements Suisse : Dynapresse.

Tél. +41/22 860 84 05.

Publicité :

Bauer Média Régie.

7, rue Watt - 75013 Paris.

Tél. 01 47 70 90 66.

Direction générale :

Anouk Diamantopoulos.

Directrice de publicité :

Sabine Horsin.

Réalisation COM' Presse

6, rue Tarnac - 47220 Astaffort.

Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr

Rédactrice en chef :

Marie Gabet.

Rédactrices en chef adjointes :

Françoise de La Forest, Mélissa Cruz.

Direction artistique :

Thomas Durio, Bastien Ribot.

Secrétariat de rédaction :

Claire Baudiffier,

Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires,

Charlene Torres, Olivier Vignancour.

Service photo :

Caroline Quinart, Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Duteil.

Commission paritaire :

1024 K 79885

Date du dépôt légal :

À parution.

Numéro d'ISSN :

1287-4035

Distribution :

M.L.P.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire. Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com). Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).

Pays d'origine du papier :

Belgique.

Contient 0 % de fibres issues de papier recyclé.

+ « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » :

P₁₀₀ 0,1 kg/tonne

PEFC

10-31-3364

Vos magazines préférés
 pour 9.99 € / mois.
 Zéro engagement.



cafeyn



Une application, un abonnement,
 1600 journaux et magazines en illimité.

NOUVEAU !

En cadeau
LE CAHIER
DÉTACHABLE
Pause café

N° 261 AVRIL 2021

Jeux

de
Maxi

JEUX DE MAXI

258

MOTS FLECHÉS

MINUTE, THÉMA,
QUIZ, MINI, MAXI...

FORCE 1 FORCE 2 FORCE 3 FORCE 4

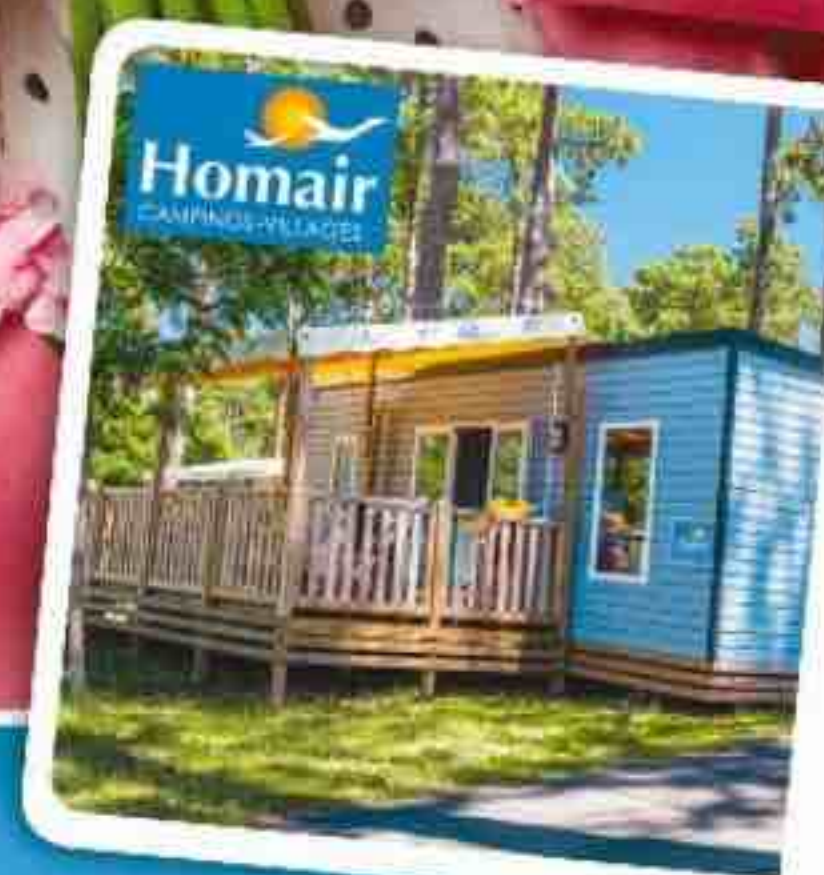
+ SUDOKU, MATOKU
MOTS MÊLÉS, À CASER
MOTS CODÉS, CROISÉS
SUPER CROISÉS
RONDE DES MOTS
MOTAMOT
ANAGRAMMES

ASTUCES FACILES
✓ Comment éviter
le gaspillage

DÉCOUVREZ
LA MERVEILLEUSE
BAIE DE MORLAIX

TOUJOURS D'ACTUALITÉ
✓ Génial Jacques Brel !

Pause café
CAHIER
DÉTACHABLE
+ MULTIEUX
EXCLUSIFS !



GAGNEZ
PLUS DE
4 000 €
DE CADEAUX

Dont 1 séjour
d'une semaine
en mobil-home
pour 4/6 pers.

Chaque mois, plus de 250 mots fléchés,
des pages multi-jeux, du sudoku et de superbes cadeaux à gagner !

JEUX DE MAXI - 2,90 € - EN VENTE ACTUELLEMENT



FABRIQUÉ EN
FRANCE



TERRES ET CÉRÉALES LE MEILLEUR DE LA TERRE

BON ET BIO DEPUIS 1999

  WWW.TERRES-ET-CEREALES.FR

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR