

pay saggestion



Les recettes de Paysagestion

Avertissement :

Ces recettes sont issues de la participation de l'équipe de Paysagestion.

Les recettes suivantes proviennent parfois de recettes secrètes, jamais dévoilés au grand public. Il est donc important de ne pas partager cet ouvrage avec n'importe qui.

Mais le plus souvent, (et en réalité), ces recettes sont tirés d'internet et largement diffusé au plus grand nombre...

Cependant, elle reflète les goûts de chacun en matière culinaire et montre qu'il est possible de manger autrement qu'un kebab au Bosphore, un burrito «pseudo-mexicain» au Mexicana ou un emballage plastique chez Uchitomi ou Manor.

Alors bonne lecture, bonne cuisine, et bon appétit biensûr !

Thomas

paysagestion





Julie Imholz

PLAT WOK

Préparation:

Cuisson:

vieux riz

2 œufs

*3-4 gousses d'ail
plein de gingembre*

*viande, crevettes ou
tofu, au choix*

*haricots, petits pois,
carottes, fenouils...
ce qui reste quoi...*

*1/2 verre d'eau
sauce soja noire*

coriandre ciselées

EXTRA :

*Sauce piquante
express*

ail

petits piments

1 cuillère vinaigre

1 cuillère huile

tournesol

1 cuillère sucre

Recette avec les restes

Avec les restes de ce que tu as dans le frigo
Vieux riz...

à faire sauter dans un wok - réserver

Casser 2 œufs dans le wok et les mélanger
version omelette - réserver

Plein d'ail (3-4 gousses) et plein de gingembre
en même quantité voir plus (yit préfère hachés
- moi j'aime mieux les morceaux)

Viande / crevettes ou tofu (celui du marchand
de légumes vietnamien produits dans le gros
de vaud en face de manor), en dés à faire
sauter au wok - ajouter un filet d'huile de
sésame pour le tofu

Haricots / petits pois / autres légumes
(carottes, fenouil,...) à faire sauter dans le
wok

Tout mettre dans le wok - remuer

Ajouter un demi verre d'eau avec de la sauce
soja noire (yit préfère la claire) pour un verre
plein

En fin de cuisson, ajouter des feuilles de
coriandre ciselées

Sauce piquante express:

Dans un petit bocal:

Mélanger ail et petits piments (avec les
pépins si vous aimez le fort) hachés avec du
vinaigre, une cuillère de sucre et un peu d'huile
de tournesol

À servir à côté du riz sauté et laisser les gens
s'en servir (très fort mais très bon!!!)



DESSERT

Préparation: 10min

Cuisson: 25 min

1 pâte brisée /
sablée

2dl de crème entière

1dl de résinée

1.5dl de lait

concentré sucré

Gâteau à la résinée

Préchauffer le four à 200°C

Cuire la pâte à blanc: Étaler la pâte dans la plaque beurrée et farinée, piquer avec une fourchette et recouvrir le fond d'un cercle d'aluminium. Y mettre des fruits secs (haricots, noisettes ou autres) pour éviter que la pâte ne lève pendant la cuisson. Enfourner

Après environ 15 minutes, retirer l'aluminium et les fruits secs et laisser encore cuire 5-10 minutes jusqu'à ce que le fond de la pâte soit bien doré. Sortir du four.

Bien mélanger la crème, la résinée et le lait concentré au fouet et verser ce mélange sur le fond de tarte.

Enfourner encore 5 à 7 minutes. Sortir et laisser refroidir.



POISSON

Préparation

Cuisson: 1h15

Poisson

Gingembre frais (3 x 5 cm)

Oignon vert (4 tiges)

Ail (1-2 gousses)

[OPTION] 1 piment rouge frais

½ dl de Sauce soja Clair, non-fermenté

(il s'agit de sauce soja chinois/asie sud-est. Éviter la sauce japonaise ou le ketjap manis)

Huile végétale (3 c.s.)

Huile de sésame (1 c.c.)

Poisson Clair vapeur

Cuisson du poisson :

1) Rincer le poisson entier à l'eau chaude (55-65 degrés) pendant une petite minute – ceci enlève une partie du goût ammoniacal que l'on retrouve sur tout poisson qui n'est pas absolument frais du jour.

2) Saler et poivrer le poisson partout sans oublier le ventre vidé.

3) Cuire soit :

a) VAPEUR : ~20' – 35', selon la taille du poisson

b) FOUR : 40 – 60' à 180C

Conserver le jus de cuisson

Sauce :

Hacher menu un beau morceau de gingembre (3cm x 5cm environ). Découper les tiges d'oignon vert en rondelles de 2-3 mm d'épaisseur – séparer les rondelles blanches des rondelles vertes. Chauffer l'huile dans un poêle.

Quand c'est bien chaud (fume) faire revenir le gingembre 20 secondes environ ou jusqu'à ce que le fumet du gingembre remonte.

Ajouter les rondelles d'oignon vert blanches – baisser le feu ajouter l'ail et faire revenir environ 40 secondes

Ajouter les rondelles vertes (et le piment haché en option) et dans la foulée la sauce soja

Laisser revenir jusqu'à ébullition de la sauce soja et ensuite arrêter le feu.

Ajouter l'huile de sésame, jus de cuisson du poisson et mélanger.

Napper le poisson – miam ! Ca se mange avec du riz blanc.

Le danger principal de cette recette c'est que la sauce soja est très salée par conséquent il est difficile (lorsqu'on choisit une cuisson au four) de générer assez de jus pour faire plus que 1 dl de sauce. Pour faire une quantité de sauce suffisante pour les ados, augmenter la quantité de sauce soja et rallonger le jus de cuisson du poisson avec du bouillon (de poule par ex.). En règle général il faut au moins le double de liquide (jus + bouillon) par rapport à la quantité de sauce soja.



DESSERT

Préparation

Cuisson: 1h15

1kg de farine

4 œufs

250g de beurre

350g de sucre roux

250g de crème

fraîche

2 sachets de levure

chimique

2 sachets de sucre

vanillé

2 cuillères à soupe

de fleur d'oranger

Merisse de l'île d'Yeu

Dans un grand saladier, mélanger d'abord les ingrédients secs: farine, sucre, levure et sucre vanillé.

Faire fondre le beurre.

Dans un autre saladier, mélanger les œufs entiers, la crème fraîche, le beurre et la fleur d'oranger.

Mélanger ensuite les ingrédients des deux récipients et bien pétrir (enfin pas trop quand même) pour obtenir un beau pâton.

Diviser cette pâte en deux parties égales et façonner en forme de pain long.

Déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire à four chaud pendant 1h; recouvrir de papier d'aluminium pendant les 30 premières minutes de cuisson.



ENTRÉE

Préparation
Cuisson: 0h30

40g d'ail des ours
40g huile d'olive
25g d'amande
20g parmesan
sel
poivre

Pesto à l'Ail des ours

Lavez et séchez bien les feuilles d'ail des ours.

Ciselez-les et placez-les dans votre mixeur.

Ajoutez les amandes et le parmesan.

Salez et poivrez puis mixez bien.

Ajoutez l'huile d'olive et mixez à nouveau.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



Simon Bailly

DESSERT

Préparation 15 min

Cuisson: 30 min

*1 pâte brisée pur
beurre*

6 biscuits Roudor

*1 kg de mirabelles de
Lorraine (légèrement
colorées, ce sont les
meilleures)*

*20 g de sucre roux
30 g de sucre en
poudre*

*1 sachet de
nappage pour tarte*

Tarte aux mirabelles de Lorraine

Étalez la pâte sur un moule à tarte.

Déposez-y les biscuits émiétés.

Disposez, sur les biscuits, les mirabelles dénoyautées, puis saupoudrez de sucre.

Mettez au four pendant environ 30 minutes. Sortez la tarte et laissez-la un peu refroidir.

Quand la tarte est encore tiède, étalez le nappage sur le dessus avec un pinceau. La tarte devient toute brillante.

Pour finir :

Dégustez ce dessert encore tiède ou froid.



PLAT

Préparation 30 min

Cuisson: 30 min

1 pâte brisée
2 cuillères à soupe
de moutarde
1 courgette
2-3 tomates
1 poivron rouge
1 oignon
2 gousses d'ail
1 noisette de beurre
140g de fromage
râpé

Tarte aux légumes

1/ Éplucher les courgettes, les tomates, les oignons et les gousses d'ail.

2/ Couper en petits cubes les courgettes, tomates et le poivron.

3/ Couper en fines lamelles les oignons, et hacher finement les gousses d'ail.

4/ Faire revenir dans une poêle les courgettes, tomates, poivrons, oignons et l'ail dans un peu de beurre. Puis couvrir. Laisse mijoter à feu moyen pendant 15 minutes.

5/ Etaler la pâte dans une tourtière, piquer la pâte.

6/ Étaler la moutarde sur la pâte.

7/ Ajouter la préparation de légumes sur la pâte. Saupoudrez généreusement de gruyère râpé.

8/ 15-20 minutes au four préalablement préchauffé à 200°C.h



Sibylle André

ENTRÉE

Préparation
Cuisson: 0h25

100g de pain de mie
4 c.s. vinaigre
balsamique blanc
5 c.s. d'huile d'olive
4 œufs dur
sel
poivre
3 oignons fanes
500g d'asperges

Asperges et vinaigrette à l'œuf

Taller le pain de mie en petits dés, faire griller à sec dans une poêle.
Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile, éclater les œufs et les couper en petits dés, incorporer, saler, poivrer.

Couper les oignons fanes en rondelles, ajouter à la vinaigrette avec les croûtons de pain.

supprimer les bout ligneux des asperges, cuire le reste al dente env. 5min dans l'eau salée.

Retirer, répartir la vinaigrette dessus.



PLAT

Préparation

Cuisson: 30 min

1 oignon
2 boîtes de grains de
maïs
1 c.s. d'huile
150g de lentilles
corail
1 c.s. de curry

2.5 dl d'eau
2.5 dl de lait de coco
1c. de sel
poivre
1 bouquet de persil
plat

4 blancs de poulet

Curry mais lentilles poulet

Peler l'oignon et le tailler en quartiers. Rincer les grains de maïs et les égoutter. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon et les grains de maïs, ajouter les lentilles et le curry, mijoter un court instant.

Verser l'eau et le lait de coco, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 10 min, saler, poivrer.

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Saisir es blancs de poulet env. 5 min sur chaque face, saler poivrer.

Dresser avec le curry mais lentilles, couper grossièrement le persil, répartir dessus.



Christelle Schüpfen

PLAT

Préparation
Cuisson: 0h30

des pâtes
une gousse d'Ail
un demi citron

Pâtes au citron

Alors voici ma fameuse recette des pâtes au citron au beurre et à l'ail !

Un repas vite fait a base de produits qui se conservent longtemps donc que j'ai toujours en réserve chez moi ou qui se trouve à la Coop Pronto d'la gare... très pratique quand on arrive tard chez soi ce qui est souvent mon cas!

Donc commencer par faire cuire les pâtes, moi je prend souvent des nouilles je trouve ça meilleure Pendant que l'eau bou et que les nouilles cuisent, j'en profite pour presser un citron (s'il est gros un demi suffit, mais ma recette est pour une personne donc à vous de l'adapter), écraser une gousse d'ail (ou deux si elles sont pas trop grosses) et mélanger au jus de citron.

Une fois les nouilles prêtes, les égoutter, les remettre dans la casserole puis y ajouter un morceau de beurre, mélanger pour le faire fondre puis y ajouter le jus de citron et l'ail! Re mélanger le tout et... Voilà il y a plu qu'à manger.



Anita Lasserre

RISOTTO AUX ASPERGES VERTES BIO

Préparation:
Cuisson :

*Un oignon
Une botte d'asperges
verte
Du riz Carnaroli (le
meilleur pour le
risotto)
1,5 dl vin blanc.
Bouillon de poule
chaud, 1 feuille de
laurier, sel poivre
Crème , parmesan*

Risotto aux asperges

Laver les asperges, ôter un tronçon d'environ 1 cm au pied, peler les 2-3 premiers cm du bas selon l'épaisseur de la peau.

Tenir toute la botte d'asperges, bien alignées sur la planche, à partir du bas couper deux morceaux de 2 cm env qui seront ajoutés tout de suite dans le riz mouillé avec le bouillon.

J'ai mis en 4 fois les asperges dans le riz, en terminant par la pointe, avec environ 3-5 min entre les ajouts.

Dans la casserole qui servira au risotto, faire revenir doucement l'oignon haché dans de l'huile d'olive jusqu'à transparence

Verser le riz dans la casserole, la feuille de laurier , faire revenir, rajouter de l'huile si nécessaire, mouiller avec le vin blanc, verser une partie du bouillon chaud (en fait je mets un bouillon de poule dans la casserole et je mouille avec de l'eau qui sort de la bouilloire), brasser régulièrement, lorsque le liquide est absorbé rajouter de l'eau et ceci jusqu'à la cuisson désirée, le riz doit être crémeux.

Juste avant de servir rajouter du parmesan et un peu de crème, laisser fondre.

Servir très chaud

Chacun peut rajouter, sel , poivre, fromage et/ou crème selon les goûts.

Bon appétit !



Laura Tandeddu

PLAT VÉGÉTARIEN

*Préparation:
Cuisson*

*1/2 échalote
2 courgettes (1/
personne)
crème fraîche
Pasta (penne rigate
recommandé)*

Pasta courgette et safran

Couper l'échalote.

Couper les courgettes en morceaux d'un demi-pouce de long et d'épaisseur.

Dans une poêle, faites un « soffritto » d'échalote et versez les courgettes coupées. Saler et faire cuire en ajoutant de l'eau de temps en temps.

Entre-temps, faire cuire les pâtes dans une marmite.

Juste avant d'égoutter les pâtes, ajouter deux cuillères d'eau de cuisson aux courgettes, plus la crème fraîche et les étamines de safran, mélanger.

Égouttez les pâtes et les verser dans la poêle avec les courgettes, mélanger à feu doux pour 1 minute.

Bon appétit!



PLAT

*Préparation: 50 min
Cuisson 25-30 min*

*dorade déjà éventrée
et vidée des viscères
ail*

persil plat

tomate séchée

*pommes de terre (2/
personne)*

Dorade au four

Couper les pommes de terre en tranches d'environ 3 mm d'épaisseur.

Poser les pommes de terre sur une feuille d'aluminium.

Saler et arroser d'un filet d'huile.

Remplir le ventre du poisson avec une gousse d'ail, deux petits morceaux de tomate séchée et du persil.

Poser le poisson sur les pommes de terre, saler et arroser d'un filet d'huile; Recouvrez le poisson d'une deuxième feuille d'aluminium qui doit être bien fermée sur les bords avec la feuille du dessous.

n.b. ne pas écraser la feuille d'aluminium pour qu'elle gonfle pendant la cuisson afin de créer la «chambre à air» et de conserver le poisson humide.

Placer sur le grill du four préchauffé à 220 degrés.

Cuire pendant environ 25-30 minutes.



PLAT VÉGÉTARIEN

Préparation: 50 min
Cuisson 30 min

Mélange de
viande hachée
bœuf+porc (500 gr./
3personnes)
1 oeuf
pain râpé
ail
persil plat
lait
1 échalote
tomates pelées (2
boîtes)

Polpette al sugo

Mettre la viande dans un récipient et la mélanger avec l'œuf + persil haché + une gousse d'ail entière, non coupée. Ajoutez le pain râpé pour rendre la masse plus consistante et un peu de lait pour bien mélanger et l'alléger.

Enlever la gousse d'ail et composer les boulettes de viande, en les plaçant progressivement sur un lit de pain râpé à l'intérieur d'un moule.

Préparer un fond d'huile de graines dans une poêle à feu doux, placer les boulettes de viande progressivement et les tourner pour créer la croûte.

Une fois la croûte créée, placez les boulettes de viande dans une assiette et séchez l'excédent d'huile.

Dans une casserole, faites un « soffritto » d'échalote et versez deux boîtes de tomates pelées. Saler et laisser cuire avec couvercle.

Après 5 minutes, mettre les boulettes de viande dans la sauce, laisser cuire lentement avec couvercle.

Plus la cuisson est lente, plus la sauce sera savoureuse.

Il est recommandé de goûter le jour suivant.



DESSERT

*Préparation: 50 min
Cuisson 25-30 min*

*Cacao en poudre q.b.
pour pulvériser le
tiramisù*

*Café pour mouiller
les biscuits*

Mascarpone 750 g

Œufs 8 moyen

Sucre 140 g

*Biscuits « savoiardi »
environ 500 gr*

Tiramisu

Préparez d'abord le café, juste assez pour faire tremper les biscuits et le laisser refroidir. Fouettez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre jusqu'à obtenir un beau mélange clair et crémeux.

Ensuite, travaillez le mascarpone avec un batteur (ou une cuillère en bois) jusqu'à obtenir une crème sans grumeaux et ajoutez, toujours en battant, le mélange d'œufs et de sucre préparé précédemment.

Monter maintenant les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et la moitié restante du sucre et, avec une cuillère en bois, ajoutez-les petit à petit et délicatement au mélange de mascarpone et de jaunes d'œufs. Vous aurez obtenu la crème de tiramisù.

Commencez par faire mouiller les biscuits avec le café, qui ne doivent pas être trempés. Ensuite, étalez une couche de biscuits dans un récipient que vous recouvrirez d'une couche de crème au mascarpone et que vous égaliserez à l'aide d'une spatule.

NOTE : la recette classique prévoit une seule couche de biscuits... J'en fais au moins deux... si le tiramisù ne fait pas au moins six centimètres de haut, quel est le goût ?

Après cette opération, pulvérisez la surface de votre Tiramisù avec beaucoup de poudre de cacao amer;

Mettez-le au réfrigérateur pendant quelques heures (en le cachant des regards voraces de vos proches et amis) pour compacter le gâteau et...goûtez votre dessert!



Lou Waguët

PLAT VÉGÉTARIEN

Préparation:

Cuisson:

Ingrédients : (pour 4 personnes)

-1kg de cheddar

- $\frac{3}{4}$ d'une petite bouteille de bière

(33cl) (blonde, brune, ambrée...)

-de la moutarde à l'ancienne forte

-du vieux pain

-poivre, sel

-éventuellement 4 œufs

Ustensile :

- un gaufrier avec des plaques pour gaufrette du nord

Welsh sa mère

la fondue n a qu à bien se tenir

Préchauffer le four à 180°C.

Faire griller les tranches de pain. Disposer ces tranches dans un grand plat à gratin (pour un welsh unique à partager) ou dans plusieurs ramequins individuels (un ramequin par personne).

Couper le cheddar en dés et le faire fondre à feu doux à la casserole. Remuer sans cesse avec une cuillère en bois. Alors que le fromage commence à fondre, ajouter progressivement la bière. Quand la texture est homogène, rajouter la moutarde (nombre de cuillères au choix, selon les goûts des gens. En moyenne : 3 càs.)

Napper les tranches de pain de la mixture de fromage cuit dans la bière. Enfourner le plat à gratin ou les ramequins 10min au four. Pendant ce temps là, faire les œufs au plat. A la sortie du four, disposer les œufs sur le plat à gratin ou un œuf pour chaque ramequin. Poivrer.

En bonus : accompagner le welsh avec des frites maison faites à la friteuse (pas au four, pardi !) et à la graisse (végétale pour les végé ou de canard pour les vraies frites) et d'une (ou plusieurs) bière(s) du ch'nord (ou d'ailleurs si elle es/sont bonne(s)).



Galette façon Buvij Khalifa

DESSERT

Ingrédients :

- 500g de beurre (ou pour plus de légèreté : 250g de beurre et 250g de margarine)
 - 300g de sucre vergeoise (sucre de betterave non raffiné du nord de la France)
 - 3 œufs
 - 1kg de farine
 - 2 sachets de sucre vanillé ou quelques gouttes de vanille
 - 1 pincée de sel
- Ustensile :
- un gaufrier avec des plaques pour gaufrette du nord

Les Gaufrettes lilloise

de Mamie Potteaux

la mamie flamande de ma maman

Laisser le beurre ramollir à l'air libre ou proche d'une source chaude (ne pas le faire fondre). Rajouter les sucres et le sel et mélanger. En continuant de mélanger rajouter la farine au fur et à mesure ainsi que les œufs jusqu'à obtenir une pâte compacte et homogène. Faire des petites boules d'environ 3 à 5cm de diamètre.

Mettre les petites boulettes dans le gaufrier ! Ne pas les laisser trop cuire, c'est meilleur avec le cœur blanc !

En bonus : du chocolat fondu, de la crème marron ou autre à tartiner dessus histoire d'ajouter quelques calories ! ;)



PLAT VÉGÉTARIEN

Préparation:

Cuisson:

*1ère étape : Faire le
levain*

Ingrédients :

- 30 g de farine de seigle complète
- 30g d'eau
- éventuellement une pincée de sucre

Ustensile:

- Un bocal en verre avec un couvercle (Ebouillantez-le pour le stériliser rapidement)

Johannes Brot

Commencez par ébouillanter votre pot à levain. Cela permettra d'augmenter la température. Le levain naturel aime les températures tièdes, autour de 24/25°C, pas plus chaud. Mélangez dedans la farine de seigle et l'eau de source. Vous devez obtenir une pâte liquide légèrement épaisse. Ajoutez une pincée de sucre (notre engrais!). Couvrez avec le couvercle, sans fermer. Laissez votre levain dans un endroit chaud de la maison. La température doit tourner autour de 25°C. Cela peut être dans le four avec l'ampoule allumée (laisser la porte du four entre-ouverte), ou près de la box Internet. Évitez tout courant d'air.

J+1 : Le levain ramollit légèrement. Mélangez 1 ou 2 fois dans la journée.

J+2 : La texture commence à changer. On voit les 1ères bulles et l'odeur est différente. On rafraîchit une première fois. Ajoutez 50 g de farine et 50 g d'eau dans le bocal. Utilisez toujours la même farine, pour ne pas perturber la flore qui s'installe. Mélangez bien. Couvrez avec le couvercle, sans fermer. Laissez dans un endroit tiède.

J+3 : Il est temps pour un 2ème rafraîchissement. Ajoutez à nouveau 50 g de farine, et 50 g d'eau. Mélangez. Si besoin changez de bocal pour un bocal plus grand. L'odeur est légèrement aigre, c'est le signe que la fermentation a bien commencé! Couvrez avec le couvercle, sans fermer. Laissez dans un endroit tiède.

J+4 : Le levain naturel gonfle et mousse. Il est vivant! Félicitations! Vous venez de mettre au monde votre levain naturel.



Ingrédients :

- 250g de farine de seigle (complète)
- 250g de farine d'épeautre (complète)
- 600mL d'eau
- 30-50g de levain
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs de sel
- 2 tasses à thé de mélange grainier

Il est temps de lui donner un petit nom! Chez nous ça finit toujours par -y (Tony, Johnny, et dernièrement notre petit dernier : Jerry !)

2ème étape : Faire le pain

Mélanger les farines, le levain et l'eau. Rajouter le sirop, le sel puis les graines. Pétrir à la main ou à la machine quelques minutes. Laisser reposer 8h à environ 25°C.

Environ 8h plus tard :

Préchauffer le four à 220°C en mode « cuisson hydro » (convection naturelle)

Huiler un moule (à pain ou à défaut à cake), verser la mixture en ayant préalablement remélanger rapidement pour casser la croûte un peu sèche du dessus. Plonger un couteau sur la ligne du milieu dans la longueur pour que le pain cuise au centre et fende un peu en deux à la cuisson. Rajouter quelques graines sur le dessus.

Dans le four, sous la grille qui portera le moule à pain, mettre une plaque à four creuse et la remplir d'eau. L'eau va progressivement s'évaporer et hydrater la cuisson du pain. Cuire le pain 1h.

Attendre qu'il refroidisse avant de le démouler.



Thomas Cattin

PLAT VÉGÉTARIEN

*Préparation: 50 min
Cuisson 30 min*

*2 échalotes
1 gousse d'ail
1 boîte de lentilles
vertes au naturel
(265 g égouttés)
50 g de son d'avoine
50 g de parmesan
1 oeuf
10 g de gingembre
1 c à c de curry
1 c à c de curcuma
4 c à s de chapelure
maison (pain rassi
mixé)
Pâte de piment
Sel, poivre
Huile d'olive*

** l'éditeur du livre
s'est perdu dans
la réception des
recettes et s'excuse
d'avance si le
présent protagoniste
n'est pas vraiment
l'auteur de cette
recette.. bref*

Boulettes de lentilles*

Émincez finement les échalotes. Pelez et hachez l'ail.

Faites suer les échalotes quelques minutes dans une poêle anti-adhésive avec 1 c à s d'huile d'olive. Lorsqu'elle est transparente, ajoutez l'ail et le gingembre et poursuivez la cuisson 2 min puis ajoutez les épices et le piment. Poursuivez la cuisson 5 min. Réservez hors du feu.

Égouttez et rincez les lentilles. Réservez 1 c à s de lentilles(facultatif).

Versez tous les ingrédients (sauf la chapelure) dans le bol d'un mixeur et mixez. Versez dans un saladier, ajoutez les lentilles réservées, salez, poivrez et mélangez.

Entreposez la pâte 30 min au réfrigérateur.

Préchauffez votre four à 180°C.

Façonnez de petites boulettes en roulant un peu de pâte entre les mains. Roulez-les ensuite dans la chapelure. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.



BOISSON

*Préparation: 10 min
Cuisson 20 min*

- Vin rouge env. 1.5L
- une orange Bio
- 3 bâtons de cannelle
- une poignée de clou de girofle
- 100g de sucre
- rhum (option)

Vin Chaud

La recette est extrêmement simple :
Faites bouillir le vin en ajoutant des morceaux d'orange Bio avec la peau.
Ajoutez deux- trois bâtons de cannelle et une poignée de clou de girofle.
Puis les 100g de sucre (environ 1/3 d'un verre 3dl).

Laissez un peu mijoter avant de goûter.
Puis ajoutez plus de sucre ou de clou de girofle selon votre goût.
Le plus est d'ajouter du miel, de l'amaretto ou du rhum.



PLAT VÉGÉTARIEN

Préparation: 50 min
Cuisson 30 min

- Deux betteraves cuites
- une gousse d'Ail
- persil
- 50g de lentille corail
- 50g flocon d'avoine
- un peu de farine
- un œuf

- poivre - sel
- aromate (bouillon)

Galette de betterave rouge

Commencer par raper les betteraves et l'ail, couper le persil.
Faire cuire les lentilles.

Dans un grand saladier, mélanger les betterave, l'ail, le persil. Ajouter des aromates (type bouillon de légume ou de poulet, viandox...).

Pour lui donner une texture et pouvoir en faire des boulettes, ajouter progressivement l'avoine, la farine et l'œuf.

Faire au fur et à mesure des boulettes avec deux cuillères à soupe et faire les frire à la poêle avec de l'huile.

Vous obtiendrez des mini steak végétarien d'un aspect saignant. De quoi convaincre les plus spécistes (même si oui, la viande c'est délicieux quand c'est bien fait)

Vous pouvez mixer les recettes. Ajouter par exemple des oignons ou du fromage.

Vous pouvez accompagner cela avec des légumes au four par exemple :

Coupez des patates douces, carottes multicolore panais, oignons, champignon de Paris...

Mélangez dans un saladier avec huile d'olive et herbe de Provence..

puis les étaler sur une plaque au four 30-45 min



PLAT

Préparation: 25 min
Cuisson 35-45 min

- une pâte feuilletée
- 2 poireaux
- 2 filets de truite fumée
- 250ml de crème
- 1 oeuf
- aneth
- sel, poivre

- option : graine de pavot

Tarte poireau et truite fumée

Coupe les poireaux en petits morceaux et les faire revenir dans un peu d'huile, saler, poivrer. Dans un bôl, émietter la truite, y ajouter les oeufs, la crème ainsi que l'aneth. Saler et poivrer.

Abaisser la pâte dans un moule rond, piquer le fond à la fourchette.

Une fois que les poireaux sont cuits, les ajouter au mélange avec la truite. Verser sur la pâte.

Ajouter les graines de Pavot (optionnel mais fortement conseillé).

Mettre au four à 180° pendant 35-45min.



Vincent Girard

PLAT

**Préparation: 50 min
Cuisson 30 min**

On prend des légumes de saison, mais en tout cas une base :

- carottes
- patates
- poireau

Et on ajoute ce qu'on veut qu'on aime et qui tient bien une cuisson à l'eau prolongée :

- fenouils
- celeri (sauf si c'est pour inviter Christelle)
- navet
- oignon
- choux
- ...

Le pot au feu

On épluche dans la joie, on coupe pas les patates mais le reste en 2, 3 ou 4, voire on laisse tout entier. On peut aussi tout couper en petits cubes si on veut un genre de Minestrone (je parle sous le contrôle de Laura), mais il faudra alors ajouter des haricots secs, des pâtes, de l'huile d'olive... et du basilic frais à la fin au service.

On ajoute si l'on est pas végétarien de la viande qu'on veut comme on veut, selon petits prix du boucher dans les viandes de 3e choix :

- saucisse à cuire (ou saucisson frais du boucher) auquel attention à ne pas trop saler
- morceaux de bœuf (j'ai une affection particulière pour plat-de-cote, basse-cote), mais on bien ce qu'on veut ou ce que veut le boucher. Un os à moelle en plus ça fait chic...
- du poulet / poule de réforme / canard / pintade... ou même une carcasse de poulet roti
- on peut assembler plusieurs viandes à volonté

Les végétariens opteront pour un copieux filet d'huile d'olive, et/ou un pesto (les trucs qu'on nous offre mais qu'on mange jamais...). On couvre d'eau.

On assaisonne (sel, poivre) et ce qu'on veut ou ce qu'on a : de l'herbe (estragon, thym, romarin, laurier...) et des épices (graines de carvi, de fenouil, cardamome, muscade,...)

On démarre la cuisson à froid (important)

Quand ça bout on met à petit bouillon Et on s'en va pendant au moins 2h, idéalement 4, ou 6, pourquoi pas 8. On peut partir faire du vélo, de la planche à voile ou ... travailler. On sert chaud.

Ca se réchauffe à volonté donc normalement ça fait la semaine.

On utilisera le bouillon pour faire cuire des pâtes ou du riz, avantageusement.

Et si on finit pas on peut tout mixer, mettre au congélo, cela fera une soupe pour les midis au boulot.

Les recettes de Paysagestion éd 2020